

การจัดการเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์
ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
LEARNING MANAGEMENT FOR ELDERLY CARE USING SITUATIONAL
COPING SKILLS COMBINED WITH YONISOMANASIKARA THINKING

¹สุภลักษณ์ ชารีพัต และ ²ยິงสรค์ หาพา
¹Supaluck Chaleephath and ²Yingsan Hapha

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

supaluck41707@gmail.com

Received: October 17, 2024; **Revised:** December 15, 2024; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญที่ต้องอาศัยทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุด้วยตนเอง ได้มีโอกาสสัมพันธ์กับสิ่งที่จะเรียนรู้ หรือมีกัลยาณมิตร ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถนำประสบการณ์จากการเรียนรู้นั้นมาเป็นแนวทางในการเลือกและตัดสินใจ โดยผ่านการวิเคราะห์และประเมินค่า เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ ประกอบกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมในการฝึกอบรมตนอย่างมีสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผลและคิดแบบกุศล

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้, การดูแลผู้สูงอายุ, ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์, การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

¹ นิสิต, หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

² อาจารย์, ดร., หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Abstract

This article presents a learning management approach for elderly care using situational coping skills combined with Yoniso Manasikara (wise reflection). The learning management that relies on situational coping skills is a learning process that trains learners to care for the elderly by themselves. It provides opportunities to relate to what they will learn or have good friends (Kalyanamitta) to help facilitate learning. Learners can use the experiences gained from this learning as a guide for making choices and decisions through analysis and evaluation, leading to the practice of elderly care. Additionally, Yoniso Manasikara is a principle for self-training with mindfulness, knowing how to think correctly, systematically, and analytically, not superficially. It involves thinking based on reason and with wholesome intentions.

Keywords : Learning management, Elderly care, Situational coping skills combined, Yonisomanasikara thinking

บทนำ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้น จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนและลงมือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลได้อย่างเหมาะสมเกิดพลังความสามารถในการดูแลตนเองเพราะผู้สูงอายุเป็นวัย แห่งการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม (Nakphu & Songthap, 2019) เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลา โดยเฉพาะทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เมื่อมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น ระบบต่าง ๆ ก็จะทำหน้าที่ลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ มากยิ่งขึ้น (Thai Health Center, 2018) โดยเฉพาะกลุ่มอาการโรคเรื้อรังเป็นสิ่งที่ พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุทั่วโลก อันเนื่องมาจากพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้ร่างกายเกิดความเสื่อม

องค์การสหประชาชาติ (United Nations:UN) ได้ให้นิยามผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ออนไลน์) ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่

สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ทั้งนี้องค์การสหประชาชาติ คาดการณ์ว่า ในช่วงปี 2001-2100 เป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ การโภชนาอาหาร

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมถดถอยในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและรักษา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์ โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคจอประสาทตา เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ดังนั้น จุดประสงค์หลักของ การดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ การทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม โดยหน้าที่ของผู้ดูแลคือทำให้ ผู้สูงอายุ เกิดแรงจูงใจในการดูแลตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้ คุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุนั้นประกอบไปด้วย (1) การมีสุขภาพดี หมายถึง การมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี สุขภาพทางสังคมที่ดี และสุขภาพทางปัญญาที่ดี (2) การทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยพึ่งตนเองให้มากที่สุด (3) การมีความมั่นคงในชีวิต ได้แก่ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ คือทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับท่าน ต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงวัย ที่มักจะชอบเล่าเรื่องราวเก่าๆ ชอบน้อยใจลูกหลาน บางคนอาจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ดังนั้น ผู้ดูแลควรเอาใจใส่ดูแลด้วยความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง สำหรับผู้สูงอายุเองต้องเปิดใจ

ไม่ยึดติดในตัวตน ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากสังคม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นให้มากขึ้น และมีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, ออนไลน์)

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการวางแผน จัดการ และดำเนินการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่จำเป็นในการประสบความสำเร็จ การจัดการเรียนรู้ไม่ใช่แค่การสอน แต่ยังรวมถึงการออกแบบเนื้อหา การเลือกวิธีการสอน การประเมินผลการเรียนรู้ และการปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสภาพแวดล้อมของการเรียนการสอน โดยที่สำคัญการจัดการเรียนรู้มีประโยชน์หลายประการกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ทำให้พัฒนาทักษะและความรู้: ผู้ดูแลสามารถอัปเดตความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลที่ดีที่สุด ทำให้สามารถให้บริการที่มีคุณภาพและปลอดภัยมากขึ้น เพิ่มความมั่นใจ: การได้เรียนรู้เพิ่มเติมจะช่วยให้ผู้ดูแลมีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ลดความเครียดและความกังวล สร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น: การเรียนรู้จะช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ทำให้การดูแลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีมนุษยธรรม การพัฒนาการทำงานเป็นทีม: การจัดการเรียนรู้ช่วยเสริมสร้างทักษะการทำงานเป็นทีม ทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานและครอบครัวของผู้สูงอายุได้อย่างราบรื่น และเพิ่มโอกาสในการพัฒนาอาชีพ: ผู้ดูแลที่มีความรู้และทักษะที่เพิ่มขึ้นจะมีโอกาสในการพัฒนาอาชีพที่ดียิ่งขึ้น

บทความนี้ต้องการนำเสนอถึงการจัดการเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยเน้นที่การพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และการมีสติสัมปชัญญะเพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะในด้านการดูแลผู้สูงอายุ แนวทางนี้รวมถึงการคิดเชิงวิเคราะห์ (โยนิโสมนสิการ): ช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ปัญหา และค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมในการดูแลผู้สูงอายุ การฝึกทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์: มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลองที่ผู้เรียนต้องเจอในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การจัดการกับภาวะฉุกเฉิน สุขอนามัย หรือการสื่อสารกับผู้สูงอายุและครอบครัว การพัฒนาสติสัมปชัญญะ: การฝึกสมาธิและการเจริญสติจะช่วยให้ผู้เรียนมีความมั่นคงทางจิตใจและพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจและสงบ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ (Conflict Situation Skills)

กระบวนการแบบเผชิญสถานการณ์เป็นกระบวนการการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการกระทำกับความคิดของผู้เรียนที่มุ่งเน้นให้รู้จักการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ต่อเหตุการณ์ที่ได้เผชิญอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบัน ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ด้วยตนเอง ได้มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งที่จะเรียนรู้ หรือมีกัลยาณมิตร ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ดังที่ สุมณ อมรวิวัฒน์ (2533) ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนี้ขึ้นมาจากแนวคิดที่ว่า การศึกษาที่แท้จริงสัมพันธ์สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งมีทั้งทุกข์ สุข ความสมหวังและความผิดหวังต่างๆ การศึกษาที่แท้จริงช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านั้น และสามารถเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้โดย

1. การเผชิญ ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจภาวะที่ต้องเผชิญ
2. การผจญ คือการเรียนรู้วิธีต่อสู้กับปัญหาอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรมและมีหลักการ
3. การผสมผสาน ได้แก่การเรียนรู้ที่จะผสมผสานวิธีการต่างๆ เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาได้สำเร็จ
4. การเผด็จ คือ การลงมือแก้ปัญหาให้หมดไป โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาสืบเนื่องต่อไปอีก

รูปแบบนี้มุ่งพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและทักษะกระบวนการต่างๆ จำนวนมาก อาทิ กระบวนการคิด (โยนิโสมนสิการ) กระบวนการเผชิญสถานการณ์ กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการประเมินค่าและตัดสินใจ กระบวนการสื่อสาร ฯลฯ รวมทั้งพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ในการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ได้มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งที่จะเรียนรู้ หรือมีกัลยาณมิตร ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ขึ้นมาเป็นแนวทางในการเลือกและตัดสินใจ โดยผ่านการวิเคราะห์และประเมินค่า เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

จากแนวคิดของ สุมณ อมรวิวัฒน์ ได้เสนอการใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

- ขั้นที่ 1 การรวบรวม ข่าวสาร ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้และหลักการ
- ขั้นที่ 2 การประเมินค่าและประโยชน์
- ขั้นที่ 3 การเลือกและการตัดสินใจ
- ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ

การนำทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์มาใช้ในการเรียนการสอนในโรงเรียน สามารถดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ผู้สอนอาจจะนำสถานการณ์ที่เป็นข่าว ภาพข่าวจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจริง บทความ หรือกรณีศึกษามากระตุ้นให้ผู้เรียนได้ตอบคำถามในประเด็นสำคัญที่ผู้สอนกำหนด เพื่อให้เกิดความตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้น หรือเห็นความสำคัญที่จะต้องศึกษาในเรื่องที่ผู้สอนนำเสนอ ซึ่งเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับบทเรียน

2. ขั้นสอน

1) การรวบรวมข่าวสาร ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้ และหลักการขั้นตอนนี้เป็นขั้นพื้นฐานของการเผชิญสถานการณ์และการแก้ปัญหา ผู้สอนอาจจะมอบหมายให้ผู้เรียนได้ไปศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา หรือข่าวสารการกระทำที่สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา ซึ่งผู้สอนอาจจะหาแหล่งข้อมูล ความรู้หรือแหล่งข่าวสารให้แก่ผู้เรียน

2) การประเมินคุณค่าและประโยชน์ เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาความรู้ หรือข่าวสารข้อมูล หรือสถานการณ์ที่ผู้สอนมอบหมายแล้ว จะต้องนำมาศึกษาวิเคราะห์คุณค่า หรือประโยชน์ ในขั้นตอนนี้จะต้องฝึกให้ผู้เรียนรู้จักหลักและวิธีการคิดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อคิดว่าสถานการณ์ หรือข้อมูลที่ได้นั้นมีคุณค่ามากน้อย หรือมีประโยชน์เพียงไร อาจจะใช้เกณฑ์หรือวิธีการประเมินตามความเหมาะสม ซึ่งอาจจะใช้เกณฑ์ด้านคุณธรรม จริยธรรม เกณฑ์มาตรฐานและค่านิยมของสังคม หรือกรอบทฤษฎี การคิดประเมินค่ามีความสำคัญและมีผลต่อการเลือกการตัดสินใจ ในขั้นการประเมินคุณค่านี้ ผู้สอนอาจจะจัดทำเป็นแบบฝึกหัดหรือมีคำถามเพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักวิเคราะห์เพื่อเป็นพื้นฐานของการประเมินค่า และประโยชน์หรือโทษของเรื่องที่ศึกษาก็ได้

3) การเลือกและการตัดสินใจ ขั้นตอนนี้ จะเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากขั้นตอนที่ 2 เมื่อผู้เรียนได้ประเมินคุณค่าและประโยชน์จากข้อมูลและข่าวสารแล้ว จะมองเห็นช่องทางว่าถ้าตนเองได้ประสบกับสถานการณ์ดังกล่าวหรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันนั้น ผู้เรียนจะสามารถเลือกและตัดสินใจอย่างไร จึงจะถูกต้องหรือได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาจากการตัดสินใจที่ผิดพลาด

ในขั้นนี้ผู้สอนอาจจะสร้างสถานการณ์ที่เป็นกรณีตัวอย่างปัญหาในชีวิตจริงของผู้เรียน อาจจะเป็นปัญหาในครอบครัว โรงเรียน สังคม และตั้งประเด็นคำถามให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการเลือกและการตัดสินใจในการแก้ปัญหาอย่างมีหลักการ

4) การปฏิบัติ เมื่อผู้เรียนได้ฝึกทักษะตั้งแต่ขั้นการรวบรวมข่าวสาร ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้และหลักการ ได้ฝึกการประเมินคุณค่าและประโยชน์ ตลอดจนการเลือกและตัดสินใจไปแล้ว ขั้นตอนที่สำคัญ คือควรจะให้ฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักนำไปปฏิบัติ ซึ่งในบางสถานการณ์ ผู้เรียนสามารถ

นำไปปฏิบัติได้จริง จะทำให้ผู้เรียนได้พิสูจน์ว่าการที่ตนได้ตัดสินใจเลือกนั้น เมื่อนำไปปฏิบัติจริงแล้ว ได้ผลดีหรือได้รับประโยชน์อย่างไร ตัดสินใจถูกต้องหรือไม่ แต่ในกรณีสถานการณ์นั้นไม่เหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สอนอาจจะออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนได้พิสูจน์ความรู้ในแง่ปฏิบัติ โดยการสัมภาษณ์จากบุคคล ผู้ที่มีประสบการณ์หรือผู้มีความรู้ หรือจากผลงานของนักวิชาการ ที่ได้พิสูจน์หรือทดลองปฏิบัติแล้วเป็นการยืนยันและเป็นการสนับสนุนการตัดสินใจของผู้เรียน

3. ขั้นสรุป เมื่อผู้สอนได้ดำเนินการให้ผู้เรียนทำกิจกรรมจนครบทุกขั้นตอนของกระบวนการเผชิญสถานการณ์แล้ว ผู้สอนควรให้ผู้เรียนได้ช่วยกันสรุปแนวคิดหรือความรู้และประสบการณ์ที่ตนได้รับเป็นการย้ำเตือนให้เกิดความกระจ่างชัดขึ้น

4. ขั้นการวัดและการประเมินผล ผู้สอนควรมีวิธีการวัดและการประเมินผลให้ครอบคลุมทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย มีการกำหนดเครื่องมือวัดและประเมิน พร้อมทั้งกำหนดเกณฑ์การวัดและการประเมินผลให้ชัดเจน

ประโยชน์

1. ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ตลอดจนเป็นผู้ที่ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน ทำให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้

2. ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาอย่างเป็นผู้ที่รู้เท่าทัน มีหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์สถานการณ์อย่างหลากหลาย โดยคำนึงถึงเกณฑ์มาตรฐานของสังคมและเกณฑ์ด้านคุณธรรมจริยธรรม

3. ผู้เรียนรู้จักการเลือกและการตัดสินใจ โดยอาศัยพื้นฐานจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งมีหลากหลาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบัน เนื่องจากผู้เรียนไม่อาจจะเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรง หรือร้ายแรงได้จริง แต่การที่ได้เรียนรู้ตัวอย่างเหตุการณ์จริง จะทำให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการเลือกและการตัดสินใจในการแก้ปัญหาอย่างมีหลักการ

4. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตนในการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาชีวิตจริง ซึ่งจะต้องใช้วิธีการปฏิบัติ โดยอาศัยหลักธรรมของศาสนาเป็นแนวทาง เพื่อให้การปฏิบัติตนบรรลุผลโดยมีการฝึกฝนตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปัญหาและสถานการณ์ที่กำลังเผชิญเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง การเผชิญสถานการณ์มีหลายระดับ ทั้งในบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ตลอดจนระดับโลก ซึ่งทุกระดับจะมีการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีคิดอย่างถูกต้อง

ข้อจำกัด

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะได้ผลบรรลุจุดประสงค์ของเรื่องที่จะสอนนั้น จะต้องใช้เวลามาก ผู้สอนต้องออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ศึกษาความรู้ และฝึกปฏิบัติในห้องเรียนบ้าง

ซึ่งทำให้ผู้สอนบางคนจะเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก มองข้ามการเลือกนำทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ไปใช้กับการเรียนการสอน

โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อ รวมกันเป็นโยนิโสมนสิการ จึงเรียกว่าการทำในใจโดยแยบคาย

โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตัวเราเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกอบรมตนอย่างมีสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผล และคิดแบบกุศล ทำให้เรารู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจากภายนอก และคิดใคร่ครวญ พิจารณาอารมณ์นั้นๆ

โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัดอวิชชาโดยตรง และสกัดหรือบรรเทาต้นทางได้ โยนิโสมนสิการแบ่งได้เป็น 10 วิธี (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย – เป็นการพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน
 2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ – เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์
 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ – เป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา – เป็นวิธีคิดตามเหตุผล
 5. วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ์ – เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง
 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก - เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อมๆ กัน
 7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม – สามารถใช้ในชีวิตประจำวันในการบริโภคใช้สอย
- ปัจจัย 4
8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม - เป็นวิธีคิดแบบส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์
 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน – เป็นวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์
 10. วิธีคิดแบบวิวิชาต - เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน

เมื่อนำประเภทของโยนิโสมนิการมาวิเคราะห์ พบว่า วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย จัดเป็นการคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) วิธีคิดแบบแยกส่วน จัดเป็นการคิดเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Thinking) วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ จัดเป็นการคิดเชิงอนาคต (Futuristic Thinking) วิธีคิดแบบอริยสัจ จัดเป็นการคิดเชิงบูรณาการ (Integrative Thinking) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ จัดเป็นการคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) วิธีคิดแบบพิจารณาคุณโทษและทางออก จัดเป็นการคิดเชิงประยุกต์ (Applicative Thinking) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม จัดเป็นการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม จัดเป็นการคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative thinking) วิธีคิดแบบปัจจุบัน จัดเป็นการคิดเชิงมนทัศน์ (Conceptual Thinking) และวิธีคิดแบบวิภาษวาทิ จัดเป็นการคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative thinking)

วศิน อินทสระ (2549) ได้อธิบายกระบวนการคิดหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนิการ เพื่อให้เข้าใจได้ง่าดังนี้ 1) คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย เป็นการคิดแบบสืบสาวหาเหตุว่าสิ่งต่างๆ มันเกิดจากอะไร มีปัจจัยอะไร พอสืบสาวไปตามนั้นจะเจอความเกิดก็สาวต่อไปว่ามันเกิดจากอะไร สืบสาวเรื่อยไปเรื่อยๆ การคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการคิดแก้ปัญหา โดยคิดสืบหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุ แก้ปัญหาที่ต้นตอ ทำให้แก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น 2) คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่เป็นส่วนย่อยในส่วนใหญ่ อะไรที่รวมกันอยู่ก็ลองแยกดูว่ามันประกอบด้วยอะไรบ้าง การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ มีประโยชน์ในด้านการคิดในมุมมองต่างๆ สามารถคิดได้ในสิ่งต่างๆ ที่เป็นตามสภาวะของมันเอง 3) คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการคิดแนวไตรลักษณ์ คิดว่าธรรมตามันเป็นอย่างนั้น สามารถรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่างๆ คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง สามารถคิดล่วงหน้าเอาไว้ได้ก่อน โดยอาศัยการเอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง เช่น มีทุกข์ มีสุข มีลาภ เสื่อมลาภ ฯลฯ การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตามีประโยชน์ในการคิดเข้าใจโลกที่เป็นแบบโลกธรรมการนำเอา ความคิดแบบไตรลักษณ์ไปใช้ สามารถทำให้เกิดประโยชน์ มองโลกในแง่ดี คิดในมุมมองที่สร้างความสุขได้มากขึ้น 4) คิดแบบแก้ปัญหาเป็นการคิดตามแนวอริยสัจ คิดว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เป็นปัญหาแล้วเราจะดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร มองตามสาเหตุหรือเหตุของการเกิดทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ การคิดแบบแก้ปัญหา มีประโยชน์ในด้านการนำไปใช้คิดแก้ปัญหาที่เกิดจากความทุกข์นั้นๆ 5) คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดหาตามความหมายและจุดมุ่งหมาย รู้ว่าเรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อที่จะสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตและสังคม รู้หลักการและเข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว โดยสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้คือหลักการ และทั้ง 2 อย่างควรที่จะสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือมีหลักการที่ดี และจุดมุ่งหมายดีเช่นกัน 6) คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแบบตามความเป็นจริง ทั้งในด้านแง่ดีและไม่ดี

เข้าใจลักษณะของสิ่งที่เกิด รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นอย่างไร วิธีการคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกมีประโยชน์ในด้านการมองแบบหาคุณค่าและโทษ แล้วก็สามารถคิดหาทางออกได้ในกรณีที่พบว่าสิ่งนั้นมันเป็นโทษ 7) คิดแบบหาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการคิดเพื่อลดความอยากมีอยากได้ มองหาสิ่งที่จำเป็น รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถคิดเลือกหาความสุขที่แท้จริง และประโยชน์ที่แท้จริงจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น เรื่องของปัจจัย 4 สุขภาพและคุณธรรม เป็นต้น 8) คิดแบบมองโลกในแง่ดี เป็นการคิดเพื่อให้กำลังใจแก่ตนเองมากขึ้น มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองในด้านที่ดีๆ ของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่ไม่ดี หรือทำให้ เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ และมีความตั้งใจที่จะทำเรื่องดีๆ ได้ต่อไป วิธีคิดแบบมอง โลกในแง่ดีนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ หรือมองสิ่งต่างๆ ในมุมมองร้ายๆ 9) คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นการเน้นให้คิดอยู่กับปัจจุบัน สามารถมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ มีสติรู้ว่าขณะนั้นกำลังทำอะไรอยู่ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนี้ มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของต้นมหาที่เพื่อผันเปลี่ยนลอย เสียเวลาและคุณภาพของจิตใจที่สูญเสียไป การคิดที่ถูกต้องวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบัน ให้ถูกต้องได้ผลดี 10) คิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม เป็นการคิดโดยแยะแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละ ด้านให้ครบทุกด้าน ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เช่น การจำแนกตามความเป็นจริง จำแนกตามส่วนประกอบและจำแนกตามลำดับขณะ เป็นต้น

รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ

สุมน อมรวิวัฒน์ นักการศึกษาไทยผู้มีชื่อเสียงและมีผลงานทางวิชาการจำนวนมาก ได้นำแนวคิดจากหนังสือพุทธธรรมของพระราชวรมุนี (ประยุทธิ์ ปยุตโต) เกี่ยวกับการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ มาสร้างเป็นหลักการและขั้นตอนการสอนตามแนวพุทธวิธีขึ้น รูปแบบการเรียนการสอนนี้พัฒนาขึ้นจากหลักการที่ว่า ผู้สอนเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถจัดสภาพแวดล้อม แรงจูงใจ และวิธีการสอนให้ผู้เรียนเกิดศรัทธาที่จะเรียนรู้ การได้ฝึกฝนวิธีการคิดโดยแยกคายและนำไปสู่การปฏิบัติจนประจักษ์จริง โดยผู้สอนทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิด และแสดงออกอย่างถูกต้องวิธี จะช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญา และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (สุมน อมรวิวัฒน์, 2533)

รูปแบบนี้มุ่งพัฒนาความสามารถในการคิด (โยนิโสมนสิการ) การตัดสินใจ การแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาสาระที่เรียน

กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ มีดังนี้

1. ขั้นนำ การสร้างเจตคติที่ดีต่อผู้สอน วิธีการเรียนและบทเรียน

1.1 จัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้เหมาะสม ได้แก่ เหมาะสมกับระดับของชั้น วัยของผู้เรียน วิธีการเรียนการสอนและเนื้อหาของบทเรียน

1.2 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้สอนเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงผู้สอน ทำตนให้เป็นที่เคารพรักของผู้เรียน โดยมีบุคลิกภาพที่ดี สะอาด แจ่มใส และสำรวม มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นใจในตนเอง

1.3 การเสนอสิ่งเร้าและแรงจูงใจ ได้แก่ ก) ใช้สื่อการเรียนการสอน หรืออุปกรณ์และวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างความสนใจ เช่น การจัดป้ายนิเทศ นิทรรศการ เสนอเอกสาร ภาพ กรณียปัญหา กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น ข) จัดกิจกรรมชั้นนำที่สนุกสนานสนใจ และ ค) ผู้เรียนได้ตรวจสอบความรู้ ความสามารถของตน และได้รับทราบผลทันที

2. ขั้นสอน

2.1 ผู้สอนเสนอปัญหาที่เป็นสาระสำคัญของบทเรียน หรือเสนอหัวข้อเรื่อง ประเด็นสำคัญของบทเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ

2.2 ผู้สอนแนะนำแหล่งวิทยาการและแหล่งข้อมูล

2.3 ผู้สอนฝึกการรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้ และหลักการ โดยใช้ทักษะที่เป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ เช่น ทักษะทางวิทยาศาสตร์ และทักษะทางสังคม

2.4 ผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนคิด ลงมือค้นคว้า คิดวิเคราะห์ และสรุปความคิด

2.5 ผู้สอนฝึกการสรุปประเด็นของข้อมูล ความรู้ และเปรียบเทียบประเมินค่า โดยวิธีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทดลอง ทดสอบ จัดเป็นทางเลือกและทางออกของการแก้ปัญหา

2.6 ผู้เรียนดำเนินการเลือกและตัดสินใจ

2.7 ผู้เรียนทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลการเลือก และการตัดสินใจ

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้สอนและผู้เรียนรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการปฏิบัติทุกขั้นตอน

3.2 ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้

3.3 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปผลการปฏิบัติ

3.4 ผู้สอนและผู้เรียนสรุปบทเรียน

3.5 ผู้สอนวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

ง. ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะพัฒนาทักษะในการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหอย่างเหมาะสม

บทสรุป

การจัดการเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นแนวทางที่เน้นการพัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง โดยมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญประกอบด้วยทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์: ผู้เรียนจะได้ฝึกการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การจัดการกับปัญหาสุขภาพ การดูแลด้านจิตใจ และการจัดการกับความขัดแย้งในครอบครัว การฝึกนี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ: เป็นการคิดอย่างมีเหตุผลและลึกซึ้ง โดยพิจารณาถึงสาเหตุและผลกระทบของการกระทำต่าง ๆ การคิดแบบนี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบและมีประสิทธิภาพ การผสมผสานทั้งสองแนวทางนี้ช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ยังส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570).

<https://www.dop.go.th>.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2551). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ :

เคล็ดไทย.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (STOU). *นิยาม: สังคมสูงวัย*. <https://www.stou.ac.th> >

lom > data > sec > Lom12

วศิน อินทสระ. (2549). *พุทธจริยศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมดา.

สุนน อมรวิวัฒน์. (2533). *สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

Nakphu, T., & Songthap, A. (2019). Self-care behaviors of the elderly. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 13(1), 48-54. (in Thai).

Thai Health Center. (2018). *รายงานสุขภาพคนไทย*. <https://www.thaihealth.or.th>.