

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
ผ่านการทำสวน



นางสาวทิวพร หงษ์ร้อน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF OLDER ADULTS WITH ACTIVE AGING AND
CONNECTEDNESS TO NATURE THROUGH GARDENING

Miss Thiwaporn Hongron



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน
โดย	นางสาวทิวาพร หงษ์อ่อน
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร. ณิชสุดา เต้พันธ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร. ณิชสุดา เต้พันธ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)

ทิวาพร หงษ์ร่อน : ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF OLDER ADULTS WITH ACTIVE AGING ANDCONNECTEDNESS TO NATURE THROUGH GARDENING) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. ณิชสุดา เต้พันธ์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์, 141 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจและความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุจำนวน 8 ราย คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ การรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล และการปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ (2) ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ และการดูแลตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้ (3) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้ สุขใจจากความงาม และต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์ (4) มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ และเรียนรู้การใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และ (5) ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว และการเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม มีการอภิปรายถึงแนวทางการนำไปใช้สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้ที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิติต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5577607638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: CONNECTEDNESS TO NATURE / GARDENING / OLDER ADULT

THIWAPORN HONGRON: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF OLDER ADULTS WITH ACTIVE AGING ANDCONNECTEDNESS TO NATURE THROUGH GARDENING. ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 141 pp.

This qualitative study aimed to examine psychological experience and meaning of connectedness to nature through gardening in older adults with active aging. Interpretative phenomenological analysis (IPA) was employed in this research. Eight key informants selected by purposive sampling were interviewed and data were collected via in-depth interview. Finding revealed five main themes which are (1) Perceiving beneficial of horticulture and gardening, consisted of perceived how tree are useful for life, gardening is a suitable aerobic activity for aging, horticulture and gardening can fulfilled individual needs, and gardening has economic benefits (2) Feeling love and engage with horticulture, consisted of love and bond with horticulture, taking care with understanding, and taking care with appreciation in horticulture (3) Happiness derived through horticulture and gardening, consisted of feeling happy and relieving distress while being with horticulture, delightful from growth, and horticulture can be friend and help decrease loneliness and distress (4) Living a life like a tree, consisted of learn how to take care of themself, learn how to live with others peacefully, and learn how to live a useful life, and (5) Connecting to others, life and nature, consisted of reminding significant life story and people, enhancing relationship with others, and understanding dhamma and truth of life. Applications for counselors and mental health practitioners who work with older adults were discussed.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2014

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นจากความเมตตาของใบไม้ ดอกไม้ และต้นไม้ ที่ธรรมชาติมอบเป็นของขวัญให้ข้าพเจ้ามีความสุขทุกขณะที่ได้ชื่นชม ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ขอบคุณสิ่ง ที่ธรรมชาติมอบให้ด้วยการนำเสนอความสวยงามอันมีคุณมหาศาลเหล่านั้นผ่านประสบการณ์ ทรงคุณค่าของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของงานวิจัยชิ้นนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณในความเมตตา และคุณงามความดีที่ผู้สูงอายุทุกท่านมอบให้กับข้าพเจ้า และกับทุกคนที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง กันในธรรมชาติ ผ่านถ้อยคำที่คัดกรองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง อันนำมาซึ่งคุณประโยชน์ที่ สามารถนำไปใช้ในการบำบัดทุกข์และบำรุงสุขของผู้สูงอายุและบุคคลใกล้ชิดได้

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกของทุกคนบนโลกใบนี้ หากไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ข้าพเจ้าคงไม่กล้าทำงานตอนกลางคืน หากไม่มีพี่เพื่อนพ้องน้องพี่ ที่รู้จักทุกคน ข้าพเจ้าคงขาดสีสันในการทำงาน หากไม่มีชาวนาที่มอบข้าวผ่านร้านรวงต่างๆ ข้าพเจ้าคงไม่มีแรงสำหรับการทำงาน หากไม่มีเจ้านายและเพื่อนร่วมงานที่เข้าใจ ข้าพเจ้าคงไม่สามารถส่งมอบประสบการณ์อันล้ำค่านี้ได้ ข้าพเจ้าปิติใจเป็นที่ยิ่ง เมื่อระลึกถึงความเชื่อมโยงกับทุกคนบนโลกใบนี้

คุณประโยชน์อันเกิดผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้กับผู้สูงอายุทุกท่าน คณาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา คณาจารย์คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ที่ร่วมสนับสนุนและผลักดันจน การวิจัยครั้งนี้สำเร็จผล โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่านที่มีส่วนร่วมในทุก ขั้นตอนของการทำวิจัย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกกำลังใจและกำลังกายที่ทุกคนมอบให้กับการทำวิจัยครั้งนี้ไม่ว่าจะ เกี่ยวข้องโดยตรงหรือโดยอ้อม ขอขอบคุณทุกคนที่ร่วมฉลองความสำเร็จนี้ร่วมกัน

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	4
คำถามหลักการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Older Adults with Active Aging).....	6
2. การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy)	22
3. ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature).....	29
4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ	31
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	39
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	40

3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย	53
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	53
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล	54
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	55
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล	55
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดจากการทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล	61
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	93
สรุปผลการวิจัย.....	93
อภิปรายผล.....	97
ข้อเสนอแนะ	109
รายการอ้างอิง	112
ภาคผนวก.....	120
ภาคผนวก ก	121
ภาคผนวก ข	124
ภาคผนวก ค	129
ภาคผนวก ง.....	136
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	141

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล	41
ตารางที่ 2 รายละเอียดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	49
ตารางที่ 3 ตัวอย่างการถอดรหัสถอดรหัสแนวปรากฏการณ์วิทยาและการถอดรหัสเชิงตีความ	50
ตารางที่ 4 ตัวอย่างตารางแสดงภาพรวมประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยง กับธรรมชาติผ่านการทำสวน	52



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ปัจจัยการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต	12
ภาพที่ 2 พลวัตของพืชสวนบ่าบัต	26
ภาพที่ 3 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล	42
ภาพที่ 4 ภาพรวมประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดจากการทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล.....	92



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทย นับเป็นประเทศหนึ่งในโลก ที่มีประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากการรายงานของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า ปี 2555 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีมากถึง ร้อยละ 12.59 ซึ่งมากที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียนและประเมินว่าในอีก 10 ปีข้างหน้าหรือในปี 2564 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุหรือสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aging Society) และอีก 10 ปีต่อมาจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (สุรพล ภาสเสถียร, 2556) กล่าวคือ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 20 ขึ้นไป นอกจากนี้รายงานการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2565 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ระยะที่ 2 โดยวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) พบว่าประชากรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุเพียงร้อยละ 34.2 และผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงร้อยละ 18.7 (กรมอนามัย, 2556)

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยที่ต้องมีการปรับตัวทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมสภาพ และโอกาสในการเป็นโรคต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนวัยที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการเกษียณอายุงานนับเป็นอีกประเด็นที่สำคัญ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียบทบาททางสังคมที่ตนเคยมี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องประสบกับการสูญเสียที่บุคคลใกล้ชิดเสียชีวิตไป ไม่ว่าจะเป็น คู่สมรส ญาติสนิท เพื่อนสนิท จากการสำรวจภาวะสุขภาพของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในช่วงปี 2551-2552 ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 30 ระบุว่าตนเองเคยมีภาวะความซึมเศร้า แม้ว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองจะเคยมีภาวะความซึมเศร้า (ร้อยละ 31.5) น้อยกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท (ร้อยละ 34.7) แต่เนื่องจากภาวะความยากจนของผู้สูงอายุในเขตชนบทสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองมาก (2552: ร้อยละ 14.52 และ 5.09 ตามลำดับ) ทั้งนี้ เพราะความยากจนในผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องอย่างมากกับการอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะอยู่ในภาวะยากจนสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2554)

แม้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านการปรับตัว แต่ก็มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ยังคงเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Active Aging) กล่าวคือ เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ดูแลตนเอง

ได้ พึ่งตนเองได้ รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมทั้งระดับประเทศหรือระดับท้องถิ่น หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างผ่านกลุ่มองค์กรต่างๆ รวมทั้งการเป็นผู้ริเริ่มหรือเข้าร่วมการใช้ความรู้และการเผยแพร่ความรู้ให้เป็นประโยชน์ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2551)

ตามที่ องค์การอนามัยโลก (World Health Organisation, 2002) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตไว้ว่า คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีส่วนร่วม และมีความมั่นคงหรือ หลักประกันในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย ซึ่งการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตต้องเริ่มจากการมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพด้านร่างกาย และด้านจิตใจ (กุลศ สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553) ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ จึงควรให้ความสำคัญแก่การพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

การทำสวน (Gardening) เป็นกิจกรรมหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Austin, Johnston, & Morgan, 2006; Barnicle & Midden, 2003) อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุไทยจำนวนมากไม่ย่อเลือกทำในยามว่าง การศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาที่เน้นการใช้สวน เพื่อการพัฒนาจิตใจและการบำบัด เรียกว่า พืชสวนบำบัด (Horticultural therapy) หรือการทำสวนบำบัด (Gardening therapy) (Frumkin, 2001) ทั้งนี้การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า การทำสวนบำบัด และ พืชสวนบำบัด ในความหมายเดียวกัน การทำสวนบำบัด เป็นการเยียวยาจิตใจด้วยการทำสวน ในกระบวนการทำสวนบำบัดนี้ ผู้สูงอายุจะได้รับการเอื้ออำนวยให้ได้สื่อสารและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ผ่านการคิด รวมทั้งการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยงานวิจัยจำนวนมาก ระบุว่า การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยเอื้อให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สภาพแวดล้อมรอบตัว มีความตื่นตัว มีความจำแนกยามากขึ้น และยังลดการเสื่อมถอยของกระบวนการทางชีวภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งโอกาสในการเกิดความเจ็บป่วยต่างๆ (Infantino, 2004) พืชสวนบำบัดนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรังอีกด้วย (Klarlund, Pedersen, & Satin, 2003 อ้างถึงใน Nielsen & Hansen, 2007)

การทำสวนบำบัดมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้ด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature) ที่การได้มีประสบการณ์ที่สัมผัสกับธรรมชาติในกิจกรรมสีเขียว (Green activity) จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายอย่างยิ่ง (Greenleaf, Bryant, & Pollock, 2013) ทั้งนี้แนวคิดที่แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติและสุขภาพจิตที่รู้จักแพร่หลายได้แก่ ทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ (The Attention Restoration Theory: ART Theory) ของ Kaplan (1995) ที่ระบุว่า การสัมผัสกับธรรมชาติ สามารถฟื้นฟูความสนใจที่สำคัญต่อการทำงานในทุกๆ วัน และสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจาก

ธรรมชาติช่วยฟื้นฟูทรัพยากรสมองได้ ทั้งนี้สมรรถนะในการจดจำกับความสนใจในสิ่งต่างๆของคนเรามีขีดจำกัด เมื่อทรัพยากรทางจิตใจนี้หมดไป ก็จะทำให้เกิดความอ่อนล้าทางจิตใจ โดย Kaplan และ Kaplan (1989) อ้างถึงใน Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, (2009) กล่าวว่าธรรมชาติมีลักษณะหลายอย่างที่จะช่วยให้ลดการเกิดความอ่อนล้าทางจิตใจและช่วยฟื้นฟูสมรรถนะในการใส่ใจมากขึ้น การสัมผัสธรรมชาติจึงเป็นสื่อในการเพิ่มอารมณ์ทางบวกได้

นอกจากนี้การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการทำสวนบำบัดในผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมพืชสวนหรือการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการทำสวนได้พัฒนาด้านการรู้คิด (Cognition) โดยการขยายความสนใจไปสู่สิ่งใหม่และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัวรวมถึงการเรียนรู้ตนเอง และการทำสวนยังช่วยลดแรงกระตุ้นรอบตัว มีการใช้ชีวิตที่ช้าลง เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและทางจิตใจ จึงช่วยลดความเครียด ความกดดัน (Ashton-Shaeffer & Constant, 2005; Wang & Glicksman, 2013) นอกจากนี้ยังพบว่า สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนสูงกว่าเมื่อเทียบกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการทำสวน แม้ว่ากิจกรรมดังกล่าวจะใช้ระยะเวลาสั้น เพียงแค่สัปดาห์ละชั่วโมง จำนวน 7 สัปดาห์ (Barnicle & Midden, 2003)

จะเห็นได้ว่าการทำสวนบำบัด นอกจากจะส่งผลต่อการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของผู้สูงอายุให้มีความตื่นตัวและช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเรื้อรังแล้ว การได้สัมผัสกับธรรมชาติผ่านการทำสวนทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความอ่อนล้าทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรม โดยเฉพาะวรรณกรรมในประเทศไทย พบว่ามีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ที่อธิบายปรากฏการณ์ของผู้ที่มีประสบการณ์ทางจิตใจด้านความเชื่อมโยงกับธรรมชาติน้อยมาก เมื่อพิจารณาเหตุผลที่ว่าเกษตรกรรม ที่รวมถึงการทำสวนเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตของคนในสังคมไทยมาแต่ดั้งเดิม จนเรียกได้ว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ที่ต้องมีความสัมพันธ์กับการทำสวน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจด้านความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Active aging) ด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยมที่วิเคราะห์ด้วยการตีความ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุไทย โดยการใช้การทำสวนเป็นตัวช่วยในกระบวนการจิตบำบัด โดยการเข้าใจประสบการณ์และความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่มีต่อผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่จะช่วยพัฒนากระบวนการดูแลจิตใจของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตหลักในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจและความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

คำถามหลักการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต เพื่อการเข้าใจความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่มีต่อผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ซึ่งเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่มีกิจกรรมการทำสวนเป็นประจำจนมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต หมายถึง ผู้สูงอายุที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และเป็นผู้สูงอายุที่มีร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ดูแลและพึ่งพาตนเองได้ สามารถจัดการกับชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมโดยที่เป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและสังคม

ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ หมายถึง การตระหนักในตนเองถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ โดยไม่แบ่งแยกตนเองออกจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องอาศัยกันระหว่างสรรพสิ่งซึ่งตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและการสนับสนุนเกื้อกูลระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

การทำสวน หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเพาะปลูก การดูแลบำรุงรักษา และการเก็บเกี่ยวผลผลิต จากไม้ผล ไม้ยืนต้น ไม้ดอก ไม้พุ่ม หรือพืชพันธุ์ต่างๆ ที่เกิดจากความสมัครใจและความสนใจของบุคคลในบทบาทของงานอดิเรกเป็นหลัก ซึ่งไม่ใช่เป็นการทำสวนเพื่ออาชีพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจด้านความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต
2. ได้เข้าใจความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่มีต่อผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต
3. ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางและทางเลือกในการพัฒนาผู้สูงอายุไทยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทและวิถีชีวิตของสังคมไทย
4. ได้ข้อมูลและองค์ความรู้สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจในการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุในการนำไปเป็นแนวทางและประยุกต์การทำสวนเป็นเครื่องมือในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัตและจิตบำบัด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ค้นคว้าเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีประเด็นสำคัญที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Older Adults with Active Aging)
2. การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy)
3. ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to nature)
4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Older Adults with Active Aging)

1.1 นิยามและขอบเขต

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทยได้นำคำว่า การสูงวัยอย่างกระฉับกระเฉง หรือ การสูงวัยอย่างมีศักยภาพ (Active aging) มาแปลเป็นภาษาไทยว่า “พดุมพลัง” และให้ความหมายตามองค์การอนามัยโลกว่าเป็นการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงวัย อันประกอบไปด้วย กระบวนการที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่ “การมีสุขภาพที่ดี (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และการมีความมั่นคง (Security)” ในชีวิต (ปาริชาติ ญาตินิยม, 2547) โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2006) ได้ให้ความหมายของคำว่า การมีสุขภาพที่ดี ว่า นอกเหนือจากการปราศจากโรคแล้ว ยังหมายถึงความสมบูรณ์ของทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาวะทางสังคมอีกด้วย

ประเวศ วะสี (2542 อ้างถึงใน อุษา โพนทอง, 2553) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดี ตามความหมายของวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนาว่า หมายถึง อิสรภาพและการหลุดพ้นจากความบีบคั้น คุณภาพชีวิต สุขภาพหรือสภาวะในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา

กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ได้สรุปความหมาย ผู้สูงอายุที่มีพดุมพลัง (Active Aging) ตามองค์การอนามัยโลกว่า หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มี การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีส่วนร่วมใน การทำงาน และมีส่วนร่วมในครอบครัวและกลุ่มสังคม รวมทั้งมีความมั่นคงทั้งด้านการเงินและด้าน กายภาพ

วิธีลักษณะ จันทรธรมสมบัติ (2552 อ้างถึงใน อุษา โพนทอง, 2553) ได้ให้ความหมาย Active aging ว่าหมายถึงผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จต่ออาชีพหน้าที่การงาน หรือจุดมุ่งหมายของชีวิต และสามารถที่จะบริหารจัดการในการดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมตามอัตภาพในด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม

ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนคำภาษาไทยจาก “พถมพล้ง” เป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต” โดยนักวิชาการไทย 5 คน และระบุว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี มีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลตนเองได้ พึ่งตนเองได้ รวมถึงการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ได้รับความเคารพสนับสนุนจากครอบครัว มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ชุมชน และสมาชิกอื่นในสังคม (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2551)

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ดูแลและพึ่งพาตนเองได้ สามารถจัดการกับชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมโดยที่ เป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและสังคม

1.2 ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยที่แสดงถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตมีความหลากหลายตามตัวบุคคล ชุมชน และเชื้อชาติ แต่การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้สามารถกำหนดนโยบายและโครงการต่างๆ เพื่อทำงานได้ง่ายขึ้น องค์การอนามัยโลก (World health Organisation, 2002) จึงได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตด้วยการกำหนดปัจจัยตัดขวาง (Cross-Cutting Determinants) และปัจจัยกำหนด (Determinants) การเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ ดังนี้

1.2.1 ปัจจัยตัดขวาง: เพศและวัฒนธรรม (Cross-Cutting Determination: Culture and Gender)

วัฒนธรรม เป็นตัวกำหนดความสูงอายุของบุคคลเพราะมีอิทธิพลต่อปัจจัยการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตอื่นๆ วัฒนธรรมคือ ค่านิยมทางวัฒนธรรม (Culture value) และประเพณีนิยม (Tradition) เป็นตัวกำหนดกว้างๆ ว่าสังคมมองและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุและกระบวนการสูงอายุอย่างไร หากสังคมเชื่อว่าการเป็นโรคเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสูงอายุ สังคมนั้นก็จะลดความสำคัญของการป้องกันและการให้บริการที่เหมาะสม นอกจากนี้วัฒนธรรมยังเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตด้วย เช่น ชาว

เอเชียจะมีบรรทัดฐานในคุณค่าของการอยู่ร่วมกันหลากหลายรุ่นในครอบครัวเดียวกัน และวัฒนธรรมยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแสวงหาสุขภาพด้วย

เพศหญิงและชาย มีผลต่อสภาวะแตกต่างกัน และส่งผลต่อสถานภาพทางสังคม ลักษณะการเข้าถึง ภาวะโภชนาการ การศึกษา การทำงาน และการบริการสุขภาพ ในบางสังคม บทบาทดั้งเดิมของผู้หญิงคือการดูแลครอบครัว ซึ่งอาจนำไปสู่ความยากจนและความเจ็บป่วยในวัยสูงอายุ ผู้หญิงบางคนอาจจะถูกบังคับให้ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว หรือแม้กระทั่งการทำงานดูแลครอบครัวตลอดเวลาโดยไม่ได้รับค่าจ้างใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ หรือคู่สมรส บางครั้งเพศชายอาจจะได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บหรือตายจากความรุนแรงได้มากกว่าเพศหญิง เพศชายจึงมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่า เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า หรือการใช้ยา เพศจึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อศักยภาพในวัยสูงอายุต่างกัน

1.2.2 ปัจจัยเกี่ยวกับระบบบริการสุขภาพและระบบบริการทางสังคม (Determinants related to health and social services)

ระบบบริการสุขภาพและระบบบริการทางสังคมแบ่งออกเป็น

- 1) *การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion)* จะเน้นให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้ ส่วนการป้องกันโรค (Diseases prevention) รวมการป้องกันและจัดการกับเงื่อนไขที่จะก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บที่เหมาะสมกับอายุ
- 2) *บริการรักษา (Curative service)* ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเป็นโรคเพิ่มขึ้นตามอายุ แม้ว่าการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจะมีประสิทธิภาพ การเข้าถึงบริการการรักษาที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็น
- 3) *การดูแลระยะยาว (Long-term care)* เป็นระบบการดูแลอย่างไม่เป็นทางการ (ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้าน) และการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญในระบบบริการสุขภาพและสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความสามารถบกพร่องได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพให้ได้ดีที่สุด
- 4) *บริการสุขภาพจิต (Mental health services)* มีความสำคัญมากกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะต้องเป็นส่วนสำคัญของการดูแลระยะยาว และควรให้ความใส่ใจเป็นพิเศษกับความเจ็บป่วยทางจิตที่อาจไม่คำนึงถึง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า และอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ

1.2.3 ปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavioral determinants)

การมีวิถีชีวิตแห่งสุขภาพและการมีส่วนร่วมอย่างกระฉับกระเฉงในการดูแลตนเอง เป็นสิ่งจำเป็นในทุกช่วงชีวิต แต่การเริ่มวิถีชีวิตในแบบดังกล่าวในช่วงสุดท้ายของชีวิตอาจจะ ช้าเกินไป แต่การมีกิจกรรมทางร่างกายที่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารที่ถูก สุขอนามัยและการดูแลสุขภาพช่องปาก การไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางกาย การใช้อย่างชาญฉลาด และการให้ความร่วมมือในการรักษา ก็ ช่วยในการป้องกันโรคและการเสื่อมสมรรถนะในผู้สูงอายุได้ รวมถึงช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นและ เพิ่มพูนคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

1.2.4 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal determinants)

ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (1) ชีววิทยาและพันธุกรรม (Biological and Genetic) และ (2) ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological factor)

- 1) *ปัจจัยทางชีววิทยาและพันธุกรรม* มีอิทธิพลต่อการสูงอายุของบุคคลเพราะอายุ เป็นกระบวนการหนึ่งทางชีววิทยา แม้ว่าพันธุกรรมจะมีความสัมพันธ์กับการเกิด โรคหรือเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรัง แต่โรคหลายชนิดก็มีสาเหตุมาจาก สภาพแวดล้อมและปัจจัยภายนอกมากกว่าการเกิดจากพันธุกรรมและปัจจัย ภายในตัวบุคคล
- 2) *ปัจจัยทางจิตวิทยา* เกี่ยวข้องกับความฉลาดและความสามารถทางการคิด เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการ สูญเสีย ปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นตัวทำนายการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและอายุ ยืนยาวที่ค่อนข้างชัดเจน โดยปกติความสามารถในการคิด รวมถึงความเร็วในการ เรียนรู้และความจำ จะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นซึ่งมักจะมาจากการขาดการใช้งาน หรือการฝึกฝน ความเจ็บป่วย พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาและเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ หรืออาจจะเป็นปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น การขาดแรงจูงใจ การขาด ความเชื่อมั่น รวมถึงปัจจัยทางสังคม อย่างเช่น ความโดดเดี่ยวและการแยกตัว แต่การสูญเสียนี้จะได้รับการชดเชยโดยการมีความฉลาดรอบรู้ ความรู้และ ประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางจิตวิทยาอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการ สูงอายุของบุคคล เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองสัมพันธ์กับการเลือก พฤติกรรมส่วนบุคคลในช่วงสูงอายุและการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณ ทั้งนี้

วิธีการเผชิญปัญหาที่แต่ละคนเลือกใช้จะเป็นตัวกำหนดความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและวิกฤติการเข้าสู่วัยสูงอายุของแต่ละคน

1.2.5 ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment)

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีความสำคัญกับการเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยที่เต็มไปด้วยสิ่งกีดขวางทางกาย มีแนวโน้มที่จะแยกตัวและก่อให้เกิดการภาวะโดดเดี่ยว ซึมเศร้า ความกระฉับกระเฉงลดลง และเพิ่มปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในชนบทที่ต้องได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องจากขาดบริการสนับสนุนที่เพียงพอ รวมถึงการถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพังจากการย้ายถิ่นฐานและการทำงานในเขตเมืองของลูกหลาน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มี 3 เรื่อง คือ

- 1) *ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (Safe housing)* สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากความปลอดภัยและเพียงพอของที่พักอาศัย ท่าเลที่ตั้งของที่พักอาศัยที่อยู่ใกล้กับสมาชิกครอบครัว สถานบริการและระบบบริการมีผลต่อปฏิกิริยาที่มีต่อสังคมในทางบวกและการแยกตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการอาศัยเพียงลำพังเพิ่มขึ้นและการพักอาศัยในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมมีความเสี่ยงต่อการแยกตัวทางสังคมและสุขภาพที่อ่อนแอของผู้สูงอายุ
- 2) *การหกล้ม (Fall)* การบาดเจ็บที่สำคัญโดยส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ แต่การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุธรรมดาถึงแก่กรรมเลย และผลกระทบในระยะยาวจากการบาดเจ็บในผู้สูงอายุมีความรุนแรงกว่าวัยอื่น อาจก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพระยะเวลาการรักษาและฟื้นตัวยาวนานกว่า และเสี่ยงสูงต่อการพึ่งพาและเสียชีวิต
- 3) *น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารปลอดภัย (Clean water, clean air and safe foods)* มีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มคนที่มีความอ่อนแอ อย่างผู้สูงอายุ

1.2.6 ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social determinants)

การสนับสนุนทางสังคม โอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสงบสุขและการป้องกันความรุนแรงและการทารุณกรรม เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง ของผู้สูงอายุ แต่ความโดดเดี่ยว การ

แยกตัวจากสังคม การขาดการศึกษา การถูกทำร้ายและการอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงอย่างมากต่อเกิดภาวะทุพพลภาพและการตายก่อนกำหนดในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ

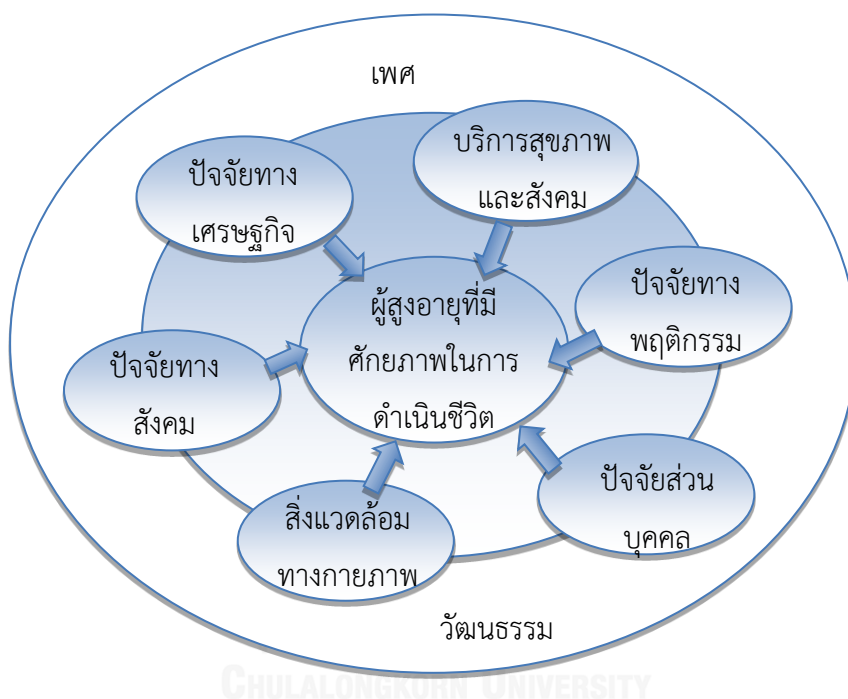
- 1) *การสนับสนุนทางสังคม (Social support)* การได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ ไม่เพียงแต่เพิ่มอัตราการตาย อัตราการป่วย และการเก็บกดทางจิตใจ แต่ยังทำให้สุขภาพโดยรวมและสุขภาพจะลดลง การทำลายความสัมพันธ์ ความโดดเดี่ยว และความขัดแย้งในความสัมพันธ์ เป็นสาเหตุหลักของความเครียด ขณะที่การติดต่อที่มีการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับความเข้มแข็งทางอารมณ์
- 2) *ความรุนแรงและการทารุณกรรม (Violence and abuse)* ผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพที่อ่อนแอหรืออยู่เพียงลำพังอาจมีความเปราะบางต่อการเกิดอาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์และการทำร้ายร่างกาย รูปแบบของความรุนแรงที่เกิดกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศหญิง คือ “การถูกทารุณกรรม” โดยบุคคลที่ผู้สูงอายุรู้จักเป็นอย่างดี นั่นคือ สมาชิกครอบครัวและผู้ดูแลในสถานที่ที่ให้การดูแล การทารุณกรรมผู้สูงอายุมีทั้งทางร่างกาย ทางเพศ ทางจิตใจ และทางเศรษฐกิจ รวมถึงการทอดทิ้งโดยการแยกออกจากสังคม การละเมิด สิทธิต่างๆ และกีดกันโอกาสต่างของผู้สูงอายุและปัจจัยสุดท้ายการศึกษาและการอ่านออกเขียนได้ (Education and literacy) มีการศึกษาพบว่าปัญหาการจ้างงานในผู้สูงอายุมาจากการมีทักษะการอ่านออกเขียนได้ในระดับต่ำ ถ้าหากบุคคลยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตตามการเติบโตตามอายุ บุคคลนั้นก็ยังเป็นที่ต้องการในองค์กรและเป็นโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับสังคมด้วย

1.2.7 ปัจจัยเศรษฐกิจ (Economic determinants)

ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ (Income) การปกป้องทางสังคม (Social protection) และการทำงาน (Work) เนื่องจากความยากจนเพิ่มความเสี่ยงในการเจ็บป่วยและภาวะทุพพลภาพ ผู้สูงอายุจำนวนมากโดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพัง หรืออยู่ในพื้นที่ชนบทมีรายได้ไม่เพียงพอหรือไม่แน่นอน ซึ่งมีผลกระทบอย่างมากต่อการเข้าถึงการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดี ส่วนการปกป้องทางสังคม เน้นการส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของผู้สูงอายุ หรือการใช้ระบบหลักประกัน

ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นเงินเลี้ยงชีพผู้สูงอายุ เงินเลี้ยงชีพหลังเกษียณ กองทุนบังคับเงินฝากประจำ และโครงการประกันต่างๆ สำหรับการดูแลสุขภาพ อย่างไรก็ตามหากการทำงานมีสวัสดิการที่ดี เช่น ได้ผลตอบแทนที่เหมาะสม มีการปกป้องอันตรายจากการทำงาน ในช่วงบั้นปลายของการทำงานผู้สูงอายุก็จะสามารถยังประโยชน์แก่สถานที่ทำงานได้ และเกิดประโยชน์ต่อสังคมในภาพรวม

จากปัจจัยการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตข้างต้น สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1

ปัจจัยการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

ที่มา: World Health Organisation (2002, น.19)

1.3 แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

จากการที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตว่าเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง ดังนั้นคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ด้านดังกล่าวจึงเป็นข้อบ่งชี้หรือเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และกำหนดกรอบนโยบายเพื่อเป็น

แนวทางในการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตทั้ง 3 ด้าน มีรายละเอียด ดังนี้ (WHO, 2002)

1.3.1 ด้านสุขภาพ (Health)

สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตแบบอิสระ มีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุดและนานที่สุด การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงการเข้าถึงบริการสุขภาพและความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางที่องค์การอนามัยโลกเห็นว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี จึงกำหนดนโยบายด้านสุขภาพ 4 ข้อ โดยเน้นการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังและการทำงานของร่างกายที่เสื่อมลง และเพิ่มกลไกการป้องกันให้มากขึ้น ดังนี้

1.3.1.1 การป้องกันและลดภาระอันเกิดจากความพิการ โรคเรื้อรัง และการตายก่อนกำหนด มีแนวทาง 11 ประการ ดังนี้

- 1) การตั้งเป้าหมายและกลุ่มเป้าหมาย (Goals and targets) โดยการตั้งเป้าหมายที่วัดผลได้และระบุเพศชัดเจน เพื่อช่วยในการพัฒนาสถานภาพทางสุขภาพของผู้สูงอายุและลดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ภาวะทุพพลภาพ และการตายก่อนกำหนด
- 2) อิทธิพลทางเศรษฐกิจที่มีต่อสุขภาพ (Economic influence on health) คือ การออกข้อกำหนดและโปรแกรมที่คำนึงถึงองค์ประกอบทางเศรษฐกิจที่จะนำไปสู่การเป็นโรคและภาวะทุพพลภาพในช่วงบั้นปลายของชีวิต เช่น ความยากจน รายได้ที่ไม่เพียงพอ การกีดกันทางสังคม ระดับการรู้หนังสือต่ำ การขาดการศึกษา เป็นต้น โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาสถานะทางสุขภาพของกลุ่มประชากรที่ยากจนและบุคคลชายขอบเป็นลำดับต้นๆ
- 3) การป้องกันและการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (Prevention and effective treatments) โดยการบริการตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพ ใช้ได้ และเข้าถึงได้ง่าย ทั้งกับผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชาย และมีการรักษาที่มีประสิทธิภาพและคุ้มค่าเพื่อลดภาวะทุพพลภาพ เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา (cataract removal) การเปลี่ยนสะโพกเทียม (hip replacement) ซึ่งต้องเข้าถึงได้ง่ายขึ้นในหมู่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย

- 4) *สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตรกับช่วงวัย (Age-friendly, safe environments)* โดยการสร้างศูนย์และมาตรฐานสภาพที่เป็นมิตรรองรับกับวัยสูงอายุ เพื่อช่วยป้องกันการทุพพลภาพจากอุบัติเหตุจากท้องถนน ทำให้การเดินทางมีความปลอดภัย ลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน และจัดหาอุปกรณ์ด้านความปลอดภัยโดยเฉพาะสถานที่ทำงานที่ควรมีมาตรฐานความปลอดภัยและอันตรายอันเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ ให้กับแรงงานสูงอายุ รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย
- 5) *การได้ยินและการมองเห็น (Hearing and vision)* การลดการเสื่อมการได้ยินที่หลีกเลี่ยงได้ด้วยเครื่องมือป้องกันที่เหมาะสม และสนับสนุนการเยียวยาการได้ยินในผู้สูงอายุที่สูญเสียการได้ยินให้เข้าถึงได้ง่าย ส่วนการมองเห็นนั้นจะต้องมีเป้าหมายในการลดการตาบอดที่หลีกเลี่ยงได้ มีการจัดให้มีบริการการดูแลตาที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงทางการมองเห็นจากอายุที่เพิ่มขึ้น รวมถึงลดความไม่เท่าเทียมในการเข้าถึงแว่นสายตาในเพศหญิงและเพศชายด้วย
- 6) *การปราศจากสิ่งกีดขวาง (Barrier-free livable)* ที่เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัยที่ปราศจากสิ่งกีดขวางซึ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่ทุพพลภาพ รวมถึงอาคาร การขนส่ง และห้องน้ำสาธารณะ ควรทำให้บุคคลที่ทุพพลภาพใช้ได้อย่างสะดวก
- 7) *คุณภาพชีวิต (Quality of life)* ควรมีการกำหนดนโยบายและโปรแกรมที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ทุพพลภาพ และเจ็บป่วยเรื้อรัง ให้การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ด้วยการช่วยเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ให้การฟื้นฟู และให้การสนับสนุนทางสังคมกับครอบครัว และเพิ่มการเข้าถึงอุปกรณ์ช่วยเหลือต่างๆ เช่น แว่นสายตา ไม้เท้า เป็นต้น
- 8) *การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)* โดยการลดความเสี่ยงในการอยู่อย่างโดดเดี่ยวและการกีดกันทางสังคมด้วยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีกลุ่มสังคม สนับสนุนการสื่อสารระหว่างกัน และจัดหาบ้านพักในชุมชนที่มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นประจำ

- 9) *เอดส์ (HIV and AIDS)* ควรมีการรวบรวมข้อมูลและประเมินผลกระทบของเอดส์ที่มีต่อผู้สูงอายุ ผู้ที่ติดเชื้อ และผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อเอดส์
- 10) *สุขภาพจิต (Mental health)* ส่งเสริมสุขภาพจิตทางบวกตลอดช่วงชีวิตด้วยการให้ข้อมูลและทำทลายความเชื่อที่ตายตัวเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และการป่วยทางจิต
- 11) *สิ่งแวดล้อมที่สะอาด (Clean environments)* การกำหนดนโยบายและโครงการที่ก่อให้เกิดการเข้าถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมได้อย่างเท่าเทียม ไม่ว่าจะเป็นน้ำดื่มที่สะอาด อาหารที่ปลอดภัย และอากาศที่บริสุทธิ์ และลดการเผชิญกับมลพิษโดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุ

1.3.1.2 การลดปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับโรคอันตรายและการเพิ่มปัจจัยที่ช่วยในการปกป้องสุขภาพตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 9 ปัจจัย ดังนี้

- 1) *การสูบบุหรี่ (Tobacco)* กำหนดมาตรการในการควบคุมการโฆษณาและการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบให้ครอบคลุมทุกระดับ ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ รวมถึงการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เลิกบุหรี่ให้ได้
- 2) *กิจกรรมทางกาย (Physical activity)* พัฒนาข้อมูลและแนวทางในการทำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและประชากรในแต่ละท้องถิ่น และกิจกรรมเหล่านั้นจะต้องเข้าถึงได้ง่ายและมีความน่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งการสนับสนุนให้มีผู้นำหรือกลุ่มจะก่อให้เกิดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ควรมีการให้ข้อมูลและการศึกษาแก่บุคคลและผู้เชี่ยวชาญด้านการสูงอายุ เกี่ยวกับความสำคัญของการสูงวัยอย่างมีศักยภาพ
- 3) *โภชนาการ (Nutrition)* ต้องเพียงพอตลอดอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กและผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ต้องมีนโยบายด้านโภชนาการแห่งชาติ มีแผนดำเนินการเพื่อรองรับผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และมีมาตรการในการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ และการสร้างความปลอดภัยและมั่นคงทางอาหารแก่ผู้สูงอายุ
- 4) *การรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย (Healthy eating)* การพัฒนาแบบแผนสำหรับการรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัยให้กับผู้สูงอายุ

- ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่เหมาะสมกับแต่ละวัฒนธรรมและในปริมาณที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุมีน้ำหนักไม่มากหรือน้อยเกินไป โดยการให้ข้อมูลเฉพาะด้านโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และนโยบายด้านอาหารที่ก่อให้เกิดทางเลือกเกี่ยวกับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
- 5) *สุขภาพในช่องปาก (Oral health)* ให้การรณรงค์เรื่องสุขภาพในช่องปากแก่ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงและกระตุ้นให้รักษาสุขภาพของฟันให้แข็งแรงให้นานที่สุด กำหนดนโยบายเกี่ยวกับสุขภาพในช่องปากที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม และมีโครงการและบริการการรักษาที่รณรงค์ด้านสุขภาพในช่องปากตลอดช่วงวัย
 - 6) *ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological factor)* กระตุ้นและสนับสนุนให้ประชาชนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีทักษะเกี่ยวกับการคิด เช่น การแก้ปัญหา พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม และทักษะการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดช่วงชีวิต โดยต้องตระหนักและเห็นคุณประโยชน์ในประสบการณ์และข้อได้เปรียบของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งการช่วยให้สุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นด้วย
 - 7) *แอลกอฮอล์และสารเสพติด (Alcohol and drugs)* โดยการกำหนดขอบเขตของการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดตามอายุ รวมถึงการมีมาตรการที่จะช่วยลดการใช้แอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดในทางที่ผิดและเกินขนาด
 - 8) *การใช้ยา (Medications)* การเพิ่มความสามารถของผู้สูงอายุที่ต้องการการรักษา ในการเข้าถึงการแพทย์ที่ปลอดภัยและจำเป็น การมีแนวทางการปฏิบัติและนโยบายที่จะช่วยลดกฏเกณฑ์จากผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และการให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกต้อง
 - 9) *การติดตามการรักษา (Adherence)* มีมาตรการที่ครอบคลุมเพื่อให้แน่ใจว่ามีความเข้าใจและความถูกต้องในการติดตามการรักษามากขึ้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการรักษาอย่างกลมกลืนโดยเฉพาะในการรักษาระยะยาว

1.3.1.3 การพัฒนาการบริการด้านสุขภาพและการบริการด้านสังคม ที่ผู้สูงอายุสามารถจ่ายได้ เข้าถึงได้ง่าย มีคุณภาพสูง และเป็นมิตรกับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รวมถึงตอบสนองความต้องการและสิทธิของผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชาย ดังนี้

- 1) *ความต่อเนื่องของการดูแลตลอดช่วงชีวิต (A continuum of care throughout the life course)* การพิจารณาความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้สูงอายุจะช่วยให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่อง การปรับทิศทางระบบการดูแลในปัจจุบันที่เน้นการดูแลรักษาเมื่อเกิดอาการรุนแรง ให้เป็นการดูแลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดช่วงวัยของผู้สูงอายุ ตั้งแต่การรณรงค์ด้านสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรคเรื้อรังที่เหมาะสม การสนับสนุนทางสังคมอย่างเป็นธรรม และการดูแลระยะสุดท้าย
- 2) *การเข้าถึงอย่างเป็นธรรมและซื้อหาได้ (Affordable equitable access)* ของผู้สูงอายุทั้งในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่มีคุณภาพและบริการการดูแลระยะยาว
- 3) *ผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ (Informal caregivers)* ได้รับความแตกต่างทางเพศในการดูแลผู้สูงอายุและให้แรงสนับสนุนกับผู้ดูแลซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่ต้องดูแลคู่ชีวิต ลูกหลาน หรือบุคคลที่มีความเจ็บป่วยในครอบครัว
- 4) *ผู้ดูแลที่เป็นทางการ (Formal caregivers)* มีการกำหนดเงื่อนไขการทำงานและการจ่ายค่าตอบแทนที่เพียงพอให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะคนที่ยังขาดทักษะและมีสถานภาพทางสังคมและความรู้ความสามารถต่ำ
- 5) *บริการทางสุขภาพจิต (Mental health services)* จัดให้มีบริการทางสุขภาพจิตที่ครอบคลุมในผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงเพศชาย ตั้งแต่การรณรงค์ด้านสุขภาพจิต จนถึงบริการรักษาการเจ็บป่วยทางจิต การฟื้นฟูสุขภาพจิต และการกลับคืนสู่สังคม ซึ่งต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับการเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้าและแนวโน้มการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ การให้การดูแลที่มีคุณภาพแก่ผู้สูงอายุที่มีอาการทางจิต และ

- มีปัญหาด้านสมองและประสาท ในที่พักอาศัยเมื่อจำเป็น รวมถึงการให้ความสำคัญกับความบกพร่องทางปัญญาเมื่อสูงวัยด้วย
- 6) *การทำให้ระบบการดูแลมีจริยธรรม (Coordinate ethical systems of care)* ทำให้การแบ่งแยกเรื่องอายุในระบบการบริการสุขภาพและสังคมหายไป ส่งเสริมการพัฒนาความร่วมมือในการบริการสุขภาพและบริการสังคม และผนึกระบบเหล่านี้เข้าด้วยกันเมื่อจำเป็น มีการกำหนดและดำรงมาตรฐานที่เหมาะสมในการดูแลผู้สูงอายุ
 - 7) *โรคและผลที่เกิดจากการปฏิบัติทางการแพทย์ (Latrogenesis)* การป้องกันโรคอันเกิดจากการรักษาและการวินิจฉัยทางการแพทย์ทำได้ โดยการสร้างระบบที่เหมาะสมเพื่อป้องกันผลอันเกิดจากปฏิกิริยาของยา และสร้างการตระหนักในความเสี่ยงและประโยชน์ที่ได้จากการรักษาแผนใหม่ทั้งกับผู้เชี่ยวชาญที่ให้การดูแลและรักษา และสาธารณชน
 - 8) *การสูงวัยในบ้านและในชุมชน (Aging at home and in the community)* เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่เลือกจะดูแลตัวเองที่บ้านหรือในสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยแม้ว่าจะอาศัยอยู่คนเดียวหรือกับสมาชิกครอบครัว ควรจัดให้มีนโยบาย โครงการหรือบริการต่างๆ ให้เหมาะสม รวมทั้งให้การสนับสนุนครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุที่ยังต้องการอาศัยอยู่ในบ้านเดิมด้วย
 - 9) *หุ้นส่วนและการดูแลที่มีคุณภาพ (Partnerships and quality care)* การดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวต้องมีการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างทุกภาคส่วนและทุกระดับชั้น และต้องมีมาตรฐานและคุณภาพสูง

1.3.1.4 การจัดการอบรมและการศึกษาแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งแบบที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ผู้ดูแลผู้สูงอายุแบบไม่เป็นทางการ ได้แก่ สมาชิกครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษา และผู้ดูแลอื่นที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ควรมีการให้ข้อมูลและการอบรมวิธีการดูแลผู้สูงอายุในผู้ดูแลกลุ่มนี้ ส่วนผู้ดูแลผู้สูงอายุแบบที่เป็นทางการนั้น ควรให้การศึกษากับบุคคลที่ทำงานในระบบบริการด้านสุขภาพและสังคมในรูปแบบของการดูแลสุขภาพเบื้องต้นและการดูแลระยะยาวโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ด้านการสูงวัยทั้งในเรื่องของการแพทย์ สุขภาพและสังคม

1.3.2 ด้านการมีส่วนร่วม (Participation)

เมื่อสังคมมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ บนพื้นฐานของสิทธิมนุษยชน ความรู้ความสามารถ ความสนใจ และความต้องการ ผู้สูงอายุก็จะสามารถยังประโยชน์ให้กับสังคมได้ทั้งในกิจกรรมที่มีผลตอบแทนและกิจกรรมอาสา นโยบายด้านการมีส่วนร่วมจึงประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

1.3.2.1 การให้การศึกษาและให้โอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เน้น

การศึกษาขั้นพื้นฐานและความรู้ด้านสุขภาพ กับการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยที่ทำการศึกษาระดับพื้นฐานเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ตลอดชีวิต และส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพโดยการให้การศึกษาด้านสุขภาพตลอดช่วงชีวิตด้วยการสอนให้บุคคลรู้วิธีการดูแลตนเอง และผู้สูงอายุ และให้ความรู้ในวิธีการเลือกและใช้บริการสุขภาพและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้โปรแกรมต่างๆ ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและได้มีโอกาสพัฒนาทักษะใหม่ๆ

1.3.2.2 การตอบรับและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนา

เศรษฐกิจ การทำงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ และกิจกรรมอาสาสมัคร ตามความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้สูงอายุ กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ได้แก่

- 1) การลดความยากจนและการกระจายรายได้ (Poverty reduction and income generation) จะต้องรวมผู้สูงอายุในการวางแผน การปฏิบัติงาน และการประเมินการพัฒนาสังคมในเรื่องของการลดความยากจนและการกระจายรายได้ด้วย
- 2) งานที่เป็นทางการ (Formal work) จะต้องมีกฎหมายที่กำหนดนโยบายการจ้างงานและตลาดแรงงานที่ให้บุคคลมีส่วนร่วมในงานที่มีคุณค่าตามการเติบโต และเป็นไปตามความต้องการ ความสนใจ และความสามารถส่วนบุคคล
- 3) งานที่ไม่เป็นทางการ (Informal work) ควรมีการกำหนดนโยบายที่ตอบรับและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุยังประโยชน์ด้วยการทำงานที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนในหน่วยงานที่ไม่เป็นทางการและในหน้าที่การดูแลในครอบครัว

- 4) *กิจกรรมอาสา (Voluntary activities)* เป็นการให้คุณค่ากับงานอาสาสมัครในผู้สูงในอายุ และเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครในผู้สูงอายุที่ติดเงื่อนไขด้านสุขภาพ รายได้ หรือการเดินทาง

1.3.2.3 การกระตุ้นให้บุคคลมีส่วนร่วมในสังคมครอบครัวอย่างเต็มที่ในฐานะบุคคลอาวุโส ซึ่งครอบคลุมในประเด็นเรื่อง

- 1) *การเดินทาง (Transportation)* ด้วยระบบขนส่งสาธารณะที่สะดวกและเอื้ออำนวยให้เข้าถึงได้ง่ายและไม่แพง
- 2) *ความเป็นผู้นำ (Leadership)* ที่ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองซึ่งมีผลต่อสิทธิของผู้สูงอายุและมีส่วนร่วมในการวางแผน การปฏิบัติการ และการประเมินระบบบริการสุขภาพและสังคมและรายการนั้นพบการต่างๆ
- 3) *สังคมสำหรับคนทุกอายุ (A society for all ages)* ไม่นั่นและไม่ละเลยช่วงวัยใด จึงควรจัดให้มีความยืดหยุ่นในเรื่องของการศึกษา การทำงาน และความรับผิดชอบในการดูแล ตลอดช่วงชีวิต และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างในการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและเป็นที่ยอมรับให้กับคนรุ่นหลัง
- 4) *ภาพลักษณ์ด้านบวกของผู้สูงอายุ (A positive image of aging)* การได้มีโอกาสทำงานกับกลุ่มคนต่างๆ จะทำให้เห็นศักยภาพของผู้สูงอายุและเกิดภาพลักษณ์ที่ดีกับผู้สูงอายุ
- 5) *ลดความไม่เท่าเทียมในการมีส่วนร่วมของเพศหญิง* โดยการกระตุ้นให้เพศหญิงมีส่วนร่วมในชีวิตการเมืองและตำแหน่งที่มีการตัดสินใจมากขึ้น และให้ความสำคัญและการสนับสนุนการทำงานที่ผู้หญิงทุ่มเทให้กับครอบครัวและสังคม ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการดูแลเศรษฐกิจที่ไม่เป็นตัวแทน รวมถึงโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิตเทียบเท่าเพศชาย
- 6) *ส่งเสริมองค์กรที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุ (Support organizations representing older people)* โดยการจัดการอบรมให้กับสมาชิกขององค์กรเหล่านี้ได้เข้าถึงการมีสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่

1.3.3 ด้านความมั่นคง (Security)

นโยบายและโครงการสำหรับการตอบสนองความต้องการความมั่นคงด้านร่างกาย ด้านการเงิน และด้านสังคม และสิทธิในฐานะผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมั่นใจว่าจะได้รับการดูแลและปกป้องในช่วงที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ซึ่งมี 2 ประเด็นหลักคือ การคุ้มครองสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ และการลดความไม่เท่าเทียมในสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุพิเศษ

การคุ้มครองสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ ในหลักประกันด้านสังคม ด้านการเงิน และด้านร่างกาย เพื่อมั่นใจว่าผู้สูงอายุจะได้รับการปกป้อง มีความปลอดภัยและได้รับการยอมรับมี 7 ประการสำคัญคือ

- 1) *การประกันสังคม (Social security)* โดยการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุที่ยากไร้และอยู่ลำพัง รวมถึงกระตุ้นให้บุคคลมีการเตรียมพร้อมการเป็นผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพ สังคม และการเงิน
- 2) *เอดส์ (HIV/AIDS)* เป็นการสนับสนุนด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเชื้อเอดส์ที่ติดเชื้อเอดส์ มากกว่าปกติ
- 3) *การปกป้องในฐานะผู้บริโภค (Consumer protection)* จากการรักษาและการใช้ยาที่ไม่ปลอดภัย
- 4) *ความยุติธรรมทางสังคม (Social justice)* ที่เกิดจากการตัดสินใจต่างๆ คำนึงถึงสิทธิของผู้สูงอายุด้วย
- 5) *ที่พักพิง (Shelter)* ที่เหมาะสมและปลอดภัยในภาวะความขัดแย้งและภาวะวิกฤติ
- 6) *ภาวะวิกฤติ (Crises)* หรือสถานการณ์ฉุกเฉินที่ต้องรับรู้และปฏิบัติการโดยคำนึงความต้องการของผู้สูงอายุ
- 7) *การละเมิดผู้สูงอายุ (Elder abuse)* ทั้งทางร่างกาย ทางเพศ ทางจิตใจ ทางการเงิน และการละเลย ต้องรับรู้และมีการจัดการซึ่งต้องอาศัยหลายฝ่ายทั้งฝ่ายที่บังคับใช้กฎหมาย ผู้ให้บริการทางสุขภาพและสังคม ผู้นำทางจิตวิญญาณ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอื่นๆ

การลดความไม่เท่าเทียมในสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุพิเศษ ทำได้โดยการออกกฎหมายบังคับใช้เพื่อคุ้มครองหญิงเยาว์จากโครงการทรัพย์สินและการ

กระทำที่เป็นอันตราย และคุ้มครองเพศหญิงจากความรุนแรงต่างๆ และมีหลักประกันทางสังคมให้ผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่มีรายได้

จากการกำหนดนโยบายผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตโดยองค์การอนามัยโลก ทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน ที่รวมโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต และด้านหลักประกันและความมั่นคงด้านรายได้และการดูแล ซึ่งแต่ละด้านเหล่านี้ไม่จำเป็นจะต้องทำงานแยกส่วนกัน การทำให้แต่ละด้านมีความผสมผสานกันในการดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่ง ที่องค์การอนามัยโลกเห็นว่าจะมีผลต่อการดูแลระยะยาวที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ดังนั้นหาก นักจิตวิทยาการศึกษามีแนวทางที่สามารถช่วยผู้สูงอายุให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้ได้มากกว่า ทางด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวก็จะช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ ได้ด้วย และหาก แนวทางดังกล่าวมีความสอดคล้องทางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นซึ่งเป็นปัจจัยที่องค์การอนามัยโลก ให้ความสำคัญในการนำแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ได้ ก็น่าจะเป็นทางเลือกสำหรับการ พัฒนาผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุได้ด้วย ซึ่งดังที่กล่าวใน บทนำว่า สังคมไทยมีพื้นฐานมาจากสังคมนเกษตรกรรม และประชากรส่วนใหญ่ยังมีวิถีชีวิตที่ยัง เชื่อมโยงกับธรรมชาติ การพัฒนาแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาจากกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตของสังคม อย่างการทำสวน จึงอาจเหมาะสมสอดคล้องกับผู้สูงอายุไทยมากกว่า รวมทั้งการทำสวนยังเป็น กิจกรรมที่ได้ประโยชน์ทางร่างกายและสังคมอีกด้วย

2. การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy)

แนวคิดเกี่ยวกับการทำสวนบำบัด จัดอยู่ในกลุ่มจิตนิเวศรักษา (Ecotherapy) เป็นคำศัพท์ในกลุ่มของการศึกษาด้านจิตวิทยาและนิเวศวิทยาเช่นเดียวกับคำว่า จิตนิเวศวิทยา (Ecopsychology) ซึ่งมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ใช้เรียกอีกหลายคำ เช่น Psychoecology, Environmental Psychology, Green Psychology, Global Therapy, Green Therapy, Wilderness Psychology, Earth-Centered Therapy, Reearthing, Nature-Based Psychotherapy, Shamanic Counseling, และ Even Sylvan Therapy (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554)

ในยุคแรกที่มีการศึกษาเรื่องนี้ Henry David Thoreau นักเขียนและนักธรรมชาตินิยม ตระหนักว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิต และส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์เมื่อ บุคคลได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ นอกจากนี้จากงานเขียนและแนวคิดของเขาแสดงให้เห็นว่า การตัดตนเองออกจากธรรมชาติของมนุษย์ก่อให้เกิดปัญหานานัปการ งานเขียนและแนวคิดดังกล่าว จึงสร้างแรงบันดาลใจให้กับแนวคิดจิตสำนึกเชิงนิเวศและขบวนการเคลื่อนไหวทางสิ่งแวดล้อมเติบโต เพิ่มขึ้น (เดวิด คินส์ลีย์, 2551)

มนุษย์ได้รับประโยชน์จากธรรมชาติแวดล้อมมาโดยตลอด ธรรมชาติแวดล้อมจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ น้ำ และต้นไม้ แต่รูปแบบการได้รับประโยชน์จากธรรมชาติในแต่ละวัฒนธรรมอาจแตกต่างกันไปตามความเชื่อและการให้คุณค่าของแต่ละวัฒนธรรม ทั้งนี้ในปลายศตวรรษที่ 17 มีการพัฒนาการให้คุณค่าเกี่ยวกับภูมิประเทศสีเขียว (Green landscape) แสงสว่างที่เหมาะสม และอากาศที่บริสุทธิ์ ในปลายศตวรรษที่ 20 ธรรมชาติกลายมาเป็นองค์ประกอบหลักในกระบวนการบำบัด (Söderback, Söderström, & Schäländer, 2004) โดยในปัจจุบันการบำบัดโดยใช้ธรรมชาติ (Nature-Based Psychotherapy) มีการนำมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Berger (2006), Burls (2008), Jordan และ Harshall (2010) และ Adevi และ Martensson (2013) เป็นต้น หากจะสรุปประโยชน์ของธรรมชาติในกระบวนการบำบัดสามารถกล่าวได้ว่า การผสมผสานดังกล่าวเป็นความ สอดคล้องกลมกลืนกับนักปฏิบัติที่ฝึนสานความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติของมนุษย์กับการปฏิบัติรายบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเด่นของการพัฒนาการที่สมบูรณ์และหลากหลายในสาขาวิชานี้ (Corazon, Stigsdotter, Moeller, & Rasmussen, 2012)

การใช้สวนบำบัดในการดูแลสุขภาพเริ่มปรากฏใน ฟืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) ในฐานะส่วนหนึ่งของการบำบัดทางอาชีพในช่วงทศวรรษที่ 1930 และมีระบบระเบียบมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 1950 (Shoemaker, 2002 อ้างถึงใน Adevi & Mårtensson, 2013) การใช้สวนในการบำบัดในเชิงสุขภาพทางจิตที่เรียกว่า ฟืชสวนบำบัด (Horticultural therapy) (Frumkin, 2001) เป็นการใช่วิธีสวนหรือส่วนที่เกี่ยวข้องกับสวนไม่ว่าจะเป็น การมองหรือการมีส่วนร่วมในการทำสวนเป็นเครื่องมือในการบำบัด รักษา หรือส่งเสริมสุขภาพ ที่ช่วยให้คนไข้สามารถนำความรู้ที่ได้รับกลับไปใช้ต่อที่บ้านได้ เพราะง่ายต่อการประยุกต์ใช้ (Söderback et al., 2004)

2.1 นิยามและขอบเขต

พืชสวน (Horticulture) ครอบคลุมถึงศาสตร์และศิลป์ในการปลูกไม้ผล ไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม หรือพืชพันธุ์ต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นการพัฒนาอารมณ์และจิตใจของบุคคล ความสมบูรณ์และสุขภาพของชุมชน และเป็นการบูรณาการการทำสวนในยุคสมัยใหม่ (Relf, 1992 อ้างถึงใน Heliker, Chadwick, & O'Connell, 2000)

พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) ในความหมายของ McCandliss (1973 อ้างถึงใน Heliker, Chadwick, & O'Connell, 2000) หมายถึงการใช้องค์ความรู้และทักษะจากการทำสวน และปลูกต้นไม้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างคนไข้เพื่อวัตถุประสงค์สองอย่างคือ ช่วยแก้ปัญหาการปรับตัวของคนไข้และช่วยกระตุ้นให้คนไข้เพิ่มความสนใจในสิ่งรอบตัวจากความรู้เกี่ยวกับโลกของต้นไม้ที่เพิ่มขึ้น

พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) หมายถึง กระบวนการที่ใช้ความใกล้ชิดภายในที่บุคคลรู้สึกต่อธรรมชาติผ่านกิจกรรมการทำสวนและปลูกต้นไม้เป็นพลังในการพัฒนาสุขภาพของตน (Detweiler et al., 2012) Burls (2008) อธิบายกิจกรรมการทำสวนว่ารวมการดูแลบำรุงรักษาด้วย

สมาคมพืชสวนบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Horticultural Therapy Association: AHTA, 2007 อ้างถึงใน Adevi & Lieberg, 2012) ให้ความหมายของพืชสวนบำบัดไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมการทำสวนและปลูกต้นไม้ในการปรับให้ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคลพัฒนาเพิ่มขึ้น

กล่าวโดยสรุป การทำสวนบำบัด หมายถึง กระบวนการที่ใช้กิจกรรมการทำสวนเป็นพลังในการพัฒนาสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนบำบัด

งานวิจัยที่ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติโดยส่วนใหญ่มาจากแนวคิดหรือทฤษฎีหลัก 2 ทฤษฎี คือ (1) ทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ (Attention Restoration Theory) และ (2) ทฤษฎีความสุนทรีย์ทางอารมณ์ (Aesthetic Affective Theory) (Nilsson et al., 2011)

2.2.1 ทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ (Attention Restoration Theory: ART)

แนวคิดการฟื้นฟูความสนใจนี้เป็นของ Kaplan ซึ่งความสนใจมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการรับรู้ของบุคคล Kaplan (1995) จึงศึกษาเพื่อหาประสบการณ์ที่จะช่วยในการฟื้นฟูจากความอ่อนล้าในกระบวนการดังกล่าว และพบว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อประสบการณ์การฟื้นคืนความสนใจ

ความสนใจในทฤษฎีนี้มี 2 แบบ คือ ความสนใจจดจ่อ (Directed attention) และความตรึงใจ (Fascination) ซึ่งความสนใจจดจ่อต้องใช้ความพยายาม ในขณะที่ความตรึงใจไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม ความสนใจที่ Kaplan (1995) สนใจศึกษา คือ ความสนใจจดจ่อ ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตใจที่บุคคลใช้ในการรับมือกับข้อมูล ความคิดในชีวิตประจำวัน เช่น การจดจ่ออยู่กับปัญหาที่ซับซ้อนที่เราต้องแก้ไขในทุกๆ วัน และการหยุดยั้งข้อมูลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เสียงรบกวน หรือบางปัญหาที่เราไม่อยากจะติด ความสนใจจดจ่อเป็นทรัพยากรอันจำกัด จึงหมดไปได้ง่ายๆ หากไม่มีโอกาสในการฟื้นคืนสภาพการเรียกคืนความสนใจจดจ่อได้ดีที่สุดจะต้องอยู่ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายและใช้ระบบอื่นแทนความสนใจจดจ่อ เช่น ความตรึงใจ ซึ่งเราใช้ความสนใจนี้ในการสำรวจและสัมผัสกับธรรมชาติ เช่น การรับรู้เสียงใบไม้ไหว การชื่นชมดอกไม้ เป็นต้น

Kaplan (1990 อ้างถึงใน Nilsson et al., 2011) กล่าวถึงคุณภาพของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่จะสามารถช่วยให้เกิดการฟื้นคืนได้ดังนี้

- 1) *การอยู่ห่าง (Being away)* จากสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนสถานที่โดยสิ้นเชิง จะช่วยให้คิดเรื่องอื่นนอกเหนือจากเรื่องที่มีผลต่อความเครียดได้
- 2) *ขอบเขต (Extent)* ของสภาพแวดล้อมจะต้องใหญ่พอที่ไม่รู้สึกว่ามีขอบเขตอันจำกัดจนต้องมีความระมัดระวังในการดำรงอยู่ และต้องใหญ่พอให้รับรู้ได้ถึง ความเชื่อมโยง (Connectedness) ในสภาพแวดล้อมที่องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมใหญ่ แต่แม้ว่าขนาดของสภาพแวดล้อมจะถูกกำหนดโดยขนาดทางกายภาพ แต่ส่วนขนาดเล็กที่ได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสมก็มีผลต่อความรู้สึกต่อขอบเขตที่กล่าวถึงได้
- 3) *ความกลมกลืน (Compatibility)* ในคุณลักษณะทางสิ่งแวดล้อม ที่จะสามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้ใช้ได้ ซึ่งรวมถึงกิจกรรมที่ต้องการจากธรรมชาติด้วย ในสภาพที่จะช่วยในการฟื้นฟู สถานที่ดังกล่าวจะต้องเรียบง่ายแต่มีความน่าค้นหาด้วย
- 4) *ความตราตรึงใจ (Fascination)* ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติมีทั้งแบบเข้มข้นและเจือจาง สภาพแวดล้อมธรรมชาติที่มีระดับความตราตรึงใจสูง หมายถึงสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่สามารถดึงดูดความสนใจของคุณคน จนทำให้ผ่อนคลายจากการใช้ความคิด หรือ กระบวนการคิดตอบสนองที่ทำให้คนรู้สึกอ่อนล้า อย่างไรก็ตามหากสภาพแวดล้อมธรรมชาติมีระดับความตราตรึงใจต่ำ ก็จะมีผลต่อความรู้สึกผ่อนคลายของคุณคนน้อยไปด้วย

ลักษณะของสวนที่มีผลในเชิงบำบัดไม่ได้สำคัญที่ขนาดพื้นที่ของสวน แต่สำคัญที่การออกแบบเฉพาะให้เหมาะสมกับการใช้งานตามแต่ความพึงพอใจและความต้องการในการดูแลและเพาะปลูกต้นไม้ของคุณคน และตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาด้วย ซึ่งวัตถุประสงค์ของสวนอาจจะเป็นแค่เพียงการสร้างความสุขสนานก็ได้ หรืออาจจะซับซ้อนขึ้นหากมีความต้องการของคุณคนที่หลากหลาย (P. D. Relf, 2005)

2.2.2 ทฤษฎีความสุนทรีย์ทางอารมณ์ (Aesthetic-Affective Theory)

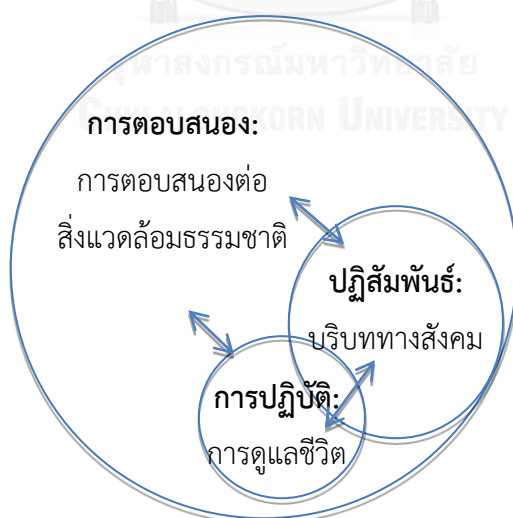
ทฤษฎีนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากทฤษฎีความรักในสรรพสิ่งที่มีชีวิต (Biophilia Hypothesis) ซึ่งมาจากความคิดที่ว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณที่จะโน้มเอียงเข้าหาธรรมชาติ

เพราะสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์มาตั้งแต่ประวัติศาสตร์ ธรรมชาติมีผลต่อการลดความเครียด (Ulrich et al., 1991) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการพักผ่อนหรืออยู่ในภาวะกระตือรือร้น (Nilsson et al., 2011)

ทฤษฎีความสุนทรีย์ทางอารมณ์เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับข้อมูลเฉพาะในธรรมชาติที่จะบอกถึงโอกาสที่เหมาะสมในการพัก ให้เกิดการลดความเครียด (Nilsson et al., 2011; Ulrich et al., 1991) เป็นความรู้ที่มั่นคงปลอดภัยในระดับจิตไร้สำนึกเมื่อมนุษย์ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมดั้งเดิมที่คุ้นเคยมาแต่บรรพกาล เพราะมนุษย์มีเนื้อแท้ที่พร้อมสำหรับการตอบสนองต่อคุณสมบัติทางธรรมชาติผ่านความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานอย่าง “ความรัก” (Affect) ด้วยสุนทรีย์ซึ่งมีผลให้ความเครียดลดลง

2.3 ประโยชน์จากการทำสวนบำบัด

แนวคิดของ Relf (1981) กล่าวว่า การดูแลพืชพันธุ์ที่มีชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะที่การบำบัดด้วยพืชสวนนำมาใช้ในกระบวนการรักษาและเป็นเครื่องมือในการเติมเต็มความต้องการการเข้าใจและการมีคุณค่า ซึ่งความแตกต่างของโปรแกรมการรักษาขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละกลุ่มคนและพลวัตที่เกิดจากคุณลักษณะเฉพาะอันเกิดจากการดูแลพืชพันธุ์ที่มีชีวิตจะเกิดจากปฏิกริยาการตอบสนองที่แบ่งได้เป็น 3 ส่วน หรือเรียกว่า พลวัตที่เกิดจากพืชสวนบำบัด ดังแผนภาพที่ 2



ภาพที่ 2

พลวัตของพืชสวนบำบัด

ที่มา: Burl (2008, น. 233)

จากภาพที่ 2 ส่วนที่ 1 คือ ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หมายถึง กิจกรรมที่เกิดขึ้นในบริบททางสังคมก่อให้เกิดความหลากหลายของรูปแบบการแลกเปลี่ยนทางสังคม และกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองต่อภาพหรือธรรมชาติโดยรอบ ส่วนที่ 2 คือ การตอบสนอง (Reaction) หมายถึง การตอบสนองต่อธรรมชาติรอบตัว ตามทฤษฎีความรักในสรรพสิ่งที่มีชีวิตที่บุคคลมีสัญชาตญาณที่จะผูกพันกับกระบวนการและความหลากหลายทางธรรมชาติซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และส่วนที่ 3 คือ การปฏิบัติ (Action) หรือการบำรุงดูแลพิทักษ์ที่มีชีวิต จะก่อให้เกิดความสนใจและปฏิกิริยาตอบสนองต่อธรรมชาติ

ในการเข้าไปมีสัมพันธ์กับธรรมชาติ มนุษย์จะรับรู้ถึงความเข้าใจและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการเป็นอยู่ ณ ขณะนั้น โดยไม่มีความจำเป็นจะต้องสร้างภาพหรือการมีเจือปนใดๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการของนักการศึกษาหรือนักบำบัด ที่ความสัมพันธ์จะเกิดขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายตอบสนองด้วยตัวตนภายในที่ขยายกว้างขึ้น ทั้งนี้ธรรมชาติได้ทำหน้าที่เป็นนักบำบัดร่วมโดยเป็นตัวอย่างชัดเจนที่ให้เห็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ธรรมชาติยังทำให้เกิดการเข้าใจอย่างชัดเจนในการเปลี่ยนแปลง และช่วยเยียวยาประสบการณ์และการเรียนรู้ ผ่านการเปรียบเทียบให้เห็นภาพ

ด้วยปฏิสัมพันธ์ด้วยคุณลักษณะเฉพาะของการดูแลพิทักษ์ที่มีชีวิต การบำบัดโดยใช้กิจกรรมการทำสวนมีประโยชน์ต่อการรักษาที่นอกเหนือจากจากกิจกรรมทางกายอื่นๆ โดย Relf (1999 อ้างถึงใน Nilsson et al., 2011) ได้ชี้แจงประโยชน์ของการรักษาไว้อย่างชัดเจนดังนี้

- 1) การฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกาย เพราะการดำรงชีวิตและการอยู่รอดของมนุษย์เกิดจากการใช้ประโยชน์จากพฤษศาสตร์และผลผลิตจากพฤษศาสตร์ จากการศึกษาผลของการทำสวนในงานวิจัยต่างๆ พบว่ามีผลดีต่อร่างกาย เช่น บอกว่าการได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายจากการทำสวนทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ (Rother, 2007 อ้างถึงใน Maller, Henderson-Wilson, Pryor, Prosser, & Moore, 2008) จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย Arkansas (Kovach, 2006 อ้างถึงใน Maller et al., 2008) พบว่าผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ได้ทำสวนอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง จะมีค่าความหนาแน่นมวลกระดูกสูงกว่าคนที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายอื่นๆ อย่างการวิ่ง การว่ายน้ำ การเดิน และการแอโรบิค แสดงให้เห็นว่าการทำสวนได้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายด้วย นอกเหนือจากการได้รับประโยชน์จากผลผลิตที่ได้จากการทำสวน
- 2) การเฝ้ามองความงาม จากรูปแบบและการดำรงอยู่ของพฤษศาสตร์และสรรพสัตว์ เป็นประสบการณ์ที่มั่งคั่งก่อให้เกิดความตรึงใจและทำให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ ที่กำลังประสบ Lewis (1990 อ้างถึงใน Maller et al., 2008) อธิบายว่าเมื่อคนเห็นภาพจากสายตาส่งผ่านไปยังสมองเพื่อถอดรหัส รับรู้ และส่งต่อไปยังระดับที่ลึกกว่า หาก

ปราศจากปฏิกิริยาตอบสนองก็จะเป็ความตรงใจตามทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจของ Kaplan ที่กล่าวข้างต้น

- 3) *การบำรุงดูแลต้นไม้* ช่วยตอบสนองความต้องการในการดูแลและส่งเสริมชีวิตอื่นนอกเหนือจากตัวเราเอง การเพาะเลี้ยงต้นไม้ทำให้เราได้ศึกษาความต้องการและการเติบโตของต้นไม้จึงก่อให้เกิดความผูกพัน
- 4) *การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม* การทำกิจกรรมทำสวนร่วมกันและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำสวนระหว่างกันช่วยให้เกิดการประสานกันในสังคม ซึ่งจากการศึกษาของ Ashton-Shaeffer และ Constant (2005) พบว่ามีมิตรภาพและความสัมพันธ์ในสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่จูงใจให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวน

เพื่อความประจักษ์แจ้งในประโยชน์ทางจิตใจของการบำบัดด้วยการทำสวน จึงมีการศึกษาทดลองผลของการทำสวนในกระบวนการบำบัดทั้งการใช้เนื้อที่และมุมมองที่มุ่งเน้นต่อธรรมชาติในการทำสวนและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสวนและการทำสวนเพื่อการบำบัด ฟื้นฟู พัฒนาสุขภาพ พบว่าการบำบัดด้วยการทำสวนมีประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจอย่างยิ่ง ทั้งนี้การทำสวนช่วยให้สุขภาพทางจิตของบุคคลดีขึ้น เช่น งานศึกษาวิจัยของ Barnicle และ Midden (2003) พบว่าผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานดูแลระยะยาวที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนสัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมง จะมีสุขภาพทางจิตดีขึ้นภายในเวลาเพียง 7 สัปดาห์ ส่วน Um, Kim, Song, Kwack และ Son (2004) ศึกษาผลของการบำบัดด้วยการทำสวนในผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง ผลจากการบำบัดดังกล่าวส่งผลให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรังเห็นคุณค่าในตนเองและมีการรับรู้อัตลักษณ์ของตนเองมากขึ้น มีพัฒนาการในการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และการเข้าสังคมดีขึ้น รวมถึงระดับของความอ่อนไหว ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรังได้รับการบำบัดด้วยการทำสวนสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 5 เดือน อย่างไรก็ตาม Kam และ Siu (2010) ทำการศึกษาโดยให้ผู้ป่วยจิตเวชเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนบำบัดเพียง 10 ครั้ง ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ แต่ก็ปรากฏว่าความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดของผู้ป่วยจิตเวชลดลงอย่างเห็นได้ชัด จากผลการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำสวนไม่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานจึงจะเห็นผลทางจิตใจต่อผู้ปฏิบัติ แม้เพียงแค่ 2 สัปดาห์ของการบำบัดด้วยการทำสวนก็มีผลในการพัฒนาจิตใจของผู้ป่วยโรคจิตเวชได้ ดังนั้นหากบุคคลได้มีโอกาสทำสวนเป็นกิจกรรมประจำในการดำเนินชีวิต การทำสวนก็จะส่งผลต่อจิตใจได้โดยไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่ายาวนานเพียงใด

จะเห็นว่าการทำสวนได้ประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งแน่นอนว่าธรรมชาติมีผลต่อสุขภาพในทางบวก โดยการทำสวนเป็นกิจกรรมอิงธรรมชาติที่เกิดขึ้นมากที่สุดในโลก

(Kaplan and Kaplan, 1998 อ้างถึงใน Maller et al., 2008) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมนุษย์มีความคุ้นเคยกับธรรมชาติมาตั้งแต่บรรพบุรุษจนมีสัญชาตญาณที่จะโน้มเอียงเข้าหาธรรมชาติตามทฤษฎีความสุขระยะทางอารมณ์ จึงเกิดเป็นความผ่อนคลายจากความเครียดด้วยความตราตรึงใจที่เกิดจากธรรมชาติ และช่วยฟื้นคืนความสนใจจดจ่อกับภารกิจประจำวันได้ตามทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ โดยการได้บำรุงดูแลต้นไม้ยังเป็นการตอบสนองความต้องการในการดูแลและส่งเสริมชีวิตอื่นนอกเหนือจากตัวเองก่อเกิดเป็นความผูกพัน จึงเป็นที่มาของการทำสวนบำบัด ที่ใช้กระบวนการที่เกิดจากกิจกรรมการทำสวนเป็นพลังในการพัฒนาสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยการทำสวนในที่นี้หมายถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเพาะปลูก การดูแลบำรุงรักษาต้นไม้ต่างๆที่เกิดจากความสมัครใจและความสนใจของบุคคลในบทบาทของงานอดิเรกเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเป็นหลัก โดยไม่กำหนดขนาดของสวน อย่างไรก็ตามการทำสวนเพื่อการผ่อนคลายดังกล่าวสามารถทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติแวดล้อมได้

3. ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature)

ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เริ่มปรากฏในงานของ (1949 อ้างถึงใน พิณมาศ ชัยชาญทิพยุท , 2554) ที่ให้ข้อคิดเห็นว่าคนที่รู้สึกประทับใจต่อธรรมชาติ และมีส่วนร่วมในการกระทำที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ เขาจะรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างสมาชิกธรรมชาติที่เรียบง่าย เพื่อทดสอบแนวคิดของ Leopold Mayer และ Frantz (2004) จึงสร้างแบบทดสอบความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature Scale) ขึ้นมาเพื่อวัดการรับรู้ของบุคคลที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ

3.1 นิยามและขอบเขต

Schultz (2002) ให้ขอบเขตของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติไว้ว่าเป็นการที่บุคคลรวมธรรมชาติเป็นตัวแทนองค์ความรู้ของบุคคลนั้น จึงมีผู้ให้ความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติว่าเป็นความสัมพันธ์ในการรับรู้ตนเองจากความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองและโลกธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความรู้สึกของสายสัมพันธ์และประสบการณ์การเชื่อมโยงกับธรรมชาติของแต่ละคน (Mayer & Frantz, 2004; Schultz, Shriver, Tabanico, & Khazian, 2004)

ส่วนในประเทศไทย พิณมาศ ชัยชาญทิพยุท (2554) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติว่า หมายถึง ภาวะที่บุคคลตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจว่าสรรพสิ่งต่างเป็นเนื้อเดียวกัน การรับรู้ที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ ตลอดจน

ตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิต และความเป็นอยู่ของกันและกัน

การเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จะก่อเกิดการตระหนักรู้ ทั้งนี้การตระหนักรู้มี 2 ลักษณะ คือ การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง (Objective Self-Awareness: OSA) และการตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง (Subjective Self-Awareness: SSA) (Frantz, Mayer, Norton, & Rock, 2005) ดังนี้

- 1) การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง บุคคลไม่รับรู้ความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ และไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ โดยเห็นความสำคัญของตนเองมากกว่า จึงแบ่งแยกตนเองและไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นการตระหนักรู้ที่ลดการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ
- 2) การตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง เป็นการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด และให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง ซึ่งนำไปสู่การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือ หรือเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติหมายถึง การตระหนักในตนเองถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ โดยไม่แบ่งแยกตนเองออกจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องอาศัยกันระหว่างสรรพสิ่งซึ่งตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและการสนับสนุนเกื้อกูลระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

3.2 องค์ประกอบของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ตามแนวคิดของ Leopold (1949 อ้างถึงใน พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) มี 4 องค์ประกอบดังนี้

- 1) การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่แบ่งแยกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่า “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน”
- 2) รับรู้ว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่า และเคารพสรรพสิ่งเสมอ กัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมี

ความผ산เป็นหนึ่งในเดียวกัน มนุษย์จะไม่มองว่าทรัพยากรต่างๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว

- 3) ตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงกันและพึ่งพาอาศัยกัน รับรู้ว่าคุณอยู่ในสายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ
- 4) สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวกันที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่กล่าวข้างต้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่

3.3 ประโยชน์ของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเป็นสื่อและกระบวนการบำบัดที่ช่วยให้เกิดพัฒนาการส่วนบุคคลและก่อให้เกิดสุขภาวะ (Berger, 2006) ดังนั้น Mayer และคณะ (2009) จึงตั้งข้อสังเกตว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติอาจเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาวะทางบวกต่อบุคคล และได้ทำการศึกษาความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและมีผลต่อสุขภาวะ พบว่าการสัมผัสกับธรรมชาติจริงช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสุขภาวะทางบวกมากกว่าการสัมผัสกับธรรมชาติจำลองหรือสิ่งแวดล้อมในเมือง และยังพบว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นสื่อกลางระหว่างการสัมผัสกับธรรมชาติและสุขภาวะของบุคคล

4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

4.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นกระบวนการหนึ่งในการสร้างความรู้หรือข้อเท็จจริงที่มีตามลักษณะที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ (เบญจมา ยอดคำเนิน-แอ็ดติงค์ และกาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552) ทั้งนี้การวิจัยเชิงคุณภาพอาจมีนิยามแตกต่างกันไปตามมุมมองหรือจุดเน้นของผู้ให้นิยามแต่ละคน รวมถึงอาจแตกต่างกันไปตามยุคของการวิจัยเชิงคุณภาพแต่ละยุคด้วย (ชาย โปธิสิตา, 2550) ทั้งนี้ John W. Cresswell (1998 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2550) ได้ให้ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพว่า

“เป็นกระบวนการค้นคว้าวิจัยเพื่อหาความเข้าใจบนพื้นฐานของระเบียบวิธีอันมีลักษณะเฉพาะที่มุ่งการค้นหาคำตอบประเด็นปัญหาทางสังคม หรือปัญหาของมนุษย์ ในกระบวนการนี้ นักวิจัยสร้างภาพหรือข้อมูลที่

ซัพซ็อน เป็นองค์รวม วิเคราะห์ข้อความ รายงานทัศนะของผู้ให้ข้อมูล
อย่างละเอียด และดำเนินการศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ”

จุดเน้นของความหมายการวิจัยเชิงคุณภาพที่ Creswell กล่าวไว้อยู่ที่ “ภาพหรือข้อมูลที่
ซัพซ็อนเป็นองค์รวม” ในขณะที่ Rice และ Ezzy (1999 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2550) ให้นิยามเชิง
ปฏิบัติการของการวิจัยเชิงคุณภาพว่าเป็นการวิจัยที่

“ให้ความสำคัญกับการตีความหมาย มุ่งทำความเข้าใจกระบวนการสร้าง
และธำรงไว้ซึ่งความหมาย ที่สลับซัพซ็อนและละเอียดอ่อน จุดมุ่งหมาย
ของการวิจัยแบบนี้ อยู่ที่การกรองเอาข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์หรือ
การกระทำ โดยคงไว้ซึ่งบริบทของเหตุการณ์หรือการกระทำเหล่านั้น
และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาที่ให้รายละเอียดเป็นบูรณาการ
(คือ เชื่อมโยงเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์เข้าในระบบความหมายและแบบ
แผนทั้งหมด) อย่างไรก็ตาม เราไม่อาจกล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็น
ทฤษฎีหรือเทคนิคที่ใช้ได้ตลอดเวลา ตรงกันข้าม การวิจัยเชิงคุณภาพ
นำเอาแนวคิดทางทฤษฎีหลากหลายมาใช้ในการศึกษา...นอกจากนี้ยัง
นำเอาวิธีการเก็บข้อมูลหลายอย่างมาใช้..”

Rice และ Ezzy (1999 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2550) เน้นการทำความเข้าใจความหมาย
ของข้อมูลภายใต้บริบทที่เป็นอยู่ ซึ่งแล้วแต่ว่านักวิจัยจะเลือกใช้มุมมองของแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งหรือ
หลายแนวคิดก็ได้ แต่หากเป็น Denzin และ Lincon (2000 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2550) จะเน้น
ในเรื่องที่การตีความหมายของโลกหรือสิ่งที่ศึกษา (interpretation) และการใช้วิธีการหลากหลายเพื่อ
การเก็บข้อมูลและการตีความ ซึ่งการตีความหมายของผู้ตีความหมายจะแตกต่างกันไปตามมุมมอง
ของผู้ตีความหมาย ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการเก็บข้อมูลและการตีความที่
หลากหลายวิธี

จากนิยามที่หลากหลาย ชาย โปธิสิตา (2550) ได้สรุปสาระสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพว่า

“เป็นการวิจัยที่ทำในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ ใช้วิธีการศึกษาและ
เครื่องมือในการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย แต่เครื่องมือสำคัญในการเก็บ
ข้อมูลคือ ตัวนักวิจัยเอง การวิจัยแบบนี้มีการออกแบบที่ยืดหยุ่น นักวิจัย
เชิงคุณภาพดำเนินการศึกษาและทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักตรรกะ
แบบอุปนัย คือ ไม่ด่วนตั้งสมมติฐานก่อนที่จะได้เริ่มลงมือเก็บข้อมูลใน
ภาคสนามแล้ว สมมติฐานที่ตั้งไว้เช่นนั้น สามารถปรับปรุงได้เมื่อข้อมูลชี้

ว่ามีความจำเป็นต้องปรับเพื่อความเหมาะสม โดยนัยนี้ การวิเคราะห์กับการเก็บข้อมูล เป็นกระบวนการที่สามารถดำเนินไปพร้อมกันได้ ในภาคสนาม การวิเคราะห์เริ่มจากการพินิจพิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างละเอียด จนมองเห็นมโนทัศน์หรือแนวคิดที่มีความหมายจากข้อมูล และเห็นความเชื่อมโยงของมโนทัศน์เหล่านั้น จนนักวิจัยสามารถสรุปเป็นคำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ การวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งการตีความ เพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรม หรืออธิบายปรากฏการณ์ในทัศนะของผู้ที่ถูกรับศึกษา โดยมีจุดยืนอยู่บนบริบทของปรากฏการณ์หรือของคนที่ถูกศึกษาเหล่านั้น”

จะเห็นว่าแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นใช้วิธีการอุปนัย (Inductive approach) ที่พัฒนาแนวคิดและความสัมพันธ์แล้วประมวลเป็นข้อสรุปจากข้อมูลดิบหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ และเน้นการศึกษาในลักษณะขององค์รวม (Holistic approach) งานวิจัยเชิงคุณภาพจึงนิยมใช้เมื่อผู้วิจัยต้องการข้อมูลเชิงลึก หรือเมื่อมีองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาน้อยหรือไม่มีองค์ความรู้เลย หรือประเด็นที่ศึกษามีความละเอียดอ่อน ซับซ้อน หรือเป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรที่ต่างภาษาและวัฒนธรรม (เบญญา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์ และกาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552)

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis)

การวิจัยคุณภาพในแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นรูปหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพ อันมีพื้นฐานมาจากแนวความคิดและปรัชญาปรากฏการณ์วิทยา เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นทำความเข้าใจการให้ความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบเป็นหลัก และเป็นแง่มุมที่นักวิจัยเห็นว่าน่าสนใจหรือมีประโยชน์ในเชิงปฏิบัติการต่างๆ (ชาย โพรธิสตา, 2550) อย่างไรก็ตามแนวคิดของนักคิดปรากฏการณ์วิทยามีความแตกต่างและมีจุดเน้นที่ต่างกัน การศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ เป็นการศึกษาตามแนวคิดของ Heidegger ที่เน้นการทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ในทัศนะของบุคคลที่ได้รับประสบการณ์นั้น เพราะ Heidegger เชื่อว่าเราเข้าถึงสิ่งต่างๆ ผ่านการตีความเสมอ (Smith, Flowers, & Larkin, 2009)

เนื่องจากความจริงหรือความรู้ของคนเป็นกระบวนการที่คนหรือกลุ่มคน เรียนรู้หรือประกอบสร้างความหมายของประสบการณ์ใดประสบการณ์หนึ่งผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของสังคมหรือกลุ่มสมาชิก ซึ่งถือว่าเป็นมุมมองและการตีความของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่นำมาประกอบสร้างความหมายอีกระดับหนึ่งให้สะท้อนความเป็นจริงของสังคมผ่านมุมมองและการตีความของผู้ให้

ข้อมูล (เบญจา ยอดดำเนิน-เอ็ดดิกซ์ และกาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2552) ดังนั้น การวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความมีหลักสำคัญ 3 ส่วนคือ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) การให้ความหมาย (Hermeneutics) และอัตบรยาย (Idiography) (Smith, Flowers, & Larkin, 2009)

การวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความมีทั้งความเป็นปรากฏการณ์วิทยาในแง่ของการแสวงหาความเข้าใจมุมมองของบุคคลในฐานะที่เป็น “คนใน” และยอมรับว่าความเข้าใจในปรากฏการณ์จะสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการตีความ และยอมรับว่าผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยที่ความเชื่อของผู้วิจัยไม่ได้ถือว่าเป็นอคติที่ต้องกำจัดออกไปแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นในการเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลอื่นๆ (Fade, 2004) ซึ่งเพิ่มเติมจากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์นิยมที่เน้นการทำความเข้าใจปรากฏการณ์และการให้ความหมายในเรื่องนั้นของผู้ให้ข้อมูลเองในฐานะที่เป็น “คนใน” มากกว่า

จากแนวคิดการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความที่ยอมรับว่าผู้วิจัยจะเข้าใจปรากฏการณ์ของผู้ให้ข้อมูลผ่านการตีความของผู้วิจัยซึ่งจะช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความดังกล่าวกับงานวิจัยนี้ซึ่งต้องการทำความเข้าใจและการให้ความหมายของผู้สูงอายุต่อการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในบริบทของสังคมไทยที่ผนวกกับการตีความของผู้วิจัยให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ดังกล่าวไว้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ด้วยความผูกพันกับธรรมชาติของผู้วิจัยตั้งแต่วัยเด็ก ที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยหญ้าแมกไม้มานานาพันธุ์ในชุมชนต่างจังหวัด ซึ่งทำให้เห็นภาพชัดเจนของการพึ่งพิงพืชสวนในการดำรงชีวิต รวมถึงมีความรู้สึกว่าการได้อยู่ในท่ามกลางธรรมชาติช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและเชื่อว่าธรรมชาติมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้และดำรงชีวิตของคนในสังคมไทย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และ มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน มีดังนี้

การศึกษาวิจัยเรื่องแรก เป็นการศึกษาผลของการทำสวนบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเข้าสังคมของคนที่เป็นโรคจิตเภทเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในศูนย์สวัสดิการสังคม โดย Son และคณะ (2004) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรังจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ทั้งนี้กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับพืชสวนบำบัดครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นระยะเวลา 5 เดือน แต่กลุ่มควบคุมจะได้ทำกิจกรรมกลุ่มที่ไม่มีโครงสร้างชัดเจน มีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ การเข้าสังคม และการ

ประเมินอาการทางจิตโดย symptom checklist-90 revision (SCL-90R) 3 ช่วง คือ ก่อนการทดลอง ช่วงกลางของการทดลอง และทันทีหลังจากจบการทดลอง ซึ่งผลปรากฏว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยยะในกลุ่มควบคุม แต่มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด การประเมินพฤติกรรมทางสังคมเกี่ยวกับเนื้อหาและท่าทางในการสื่อสารก็พบว่ามีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในกลุ่มทดลอง และจากแบบวัด SCL-90R ระดับของความอ่อนไหว ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล ในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้จากการประเมินการทำกิจกรรมฟิซสวนเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม อัดมโนทัศน์แห่งตน และอัตลักษณ์ของผู้ป่วยมีการพัฒนาขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มฟิซสวน จึงอาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมฟิซสวนบำบัดเป็นทางเลือกของการรักษาที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทชนิดเรื้อรังมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

ต่อมา Kam และ Siu (2010) ก็ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมการทำสวนที่มีต่อความเครียด ผลการปฏิบัติงาน และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจิตเวช โดยการแบ่งผู้ป่วยจิตเวชออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้ป่วยจิตเวชจำนวน 10 คนที่อยู่ในกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนจำนวน 10 ครั้งภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน จะได้รับการฝึกอบรมตามปกติ ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับการประเมินความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ดัชนีชี้วัดสุขภาวะส่วนบุคคล และการประเมินพฤติกรรมการทำงาน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่าความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่ดัชนีชี้วัดสุขภาวะส่วนบุคคลระหว่างสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าฟิซสวนบำบัดมีผลต่อการลดลงของระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดอย่างชัดเจน แต่ผลของฟิซสวนบำบัดต่อพฤติกรรมการทำงานและคุณภาพชีวิตยังต้องการการศึกษาวิจัยต่อไป

สำหรับการศึกษา ผลของการทำสวนบำบัดในผู้สูงอายุ ได้แก่ การศึกษาของ Barnicle และ Midden (2003) ที่ทำการศึกษาผลของกิจกรรมการทำสวนในร่มที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสถานดูแลระยะยาว โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน 31 คนจะได้เข้าร่วมกิจกรรมฟิซสวนสัปดาห์ละ 1 ครั้งครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมจำนวน 31 คน จะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มจะได้รับเหมือนๆ กัน ก่อนการทดลอง ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่ต่างกัน แต่คะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองลดลงจากคะแนนก่อนการทดลองเล็กน้อย

การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมฟิชชันวามีผลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางจิตสำหรับผู้สูงอายุในสถานดูแลระยะยาว

ต่อมา Infantino (2004) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุเพศหญิงชาวอเมริกันผิวขาวที่ใช้การทำสวนเป็นงานอดิเรกเพื่อสำรวจและอธิบายกระบวนการและเนื้อหาของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำสวน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบตัวต่อตัวด้วยคำถามปลายเปิดกับผู้สูงอายุจำนวน 5 คนที่มีอายุระหว่าง 67-75 ปีและมีสุขภาพดีถึงดีมาก พบว่ามี 4 ประเด็นหลัก คือ 1) การทำสวนคืองานและความท้าทายที่ทำให้ร่างกายและจิตใจกระปรี้กระเปร่า 2) สวนคือความเชื่อมโยง ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมโยงกับเพื่อนและครอบครัว กับความทรงจำและความสัมพันธ์ในอดีต หรือการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ 3) การทำสวนคือการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และ 4) การทำสวนคือประสบการณ์สุนทรีย์และประสาทสัมผัส โดยรวมแล้วประสบการณ์จากการทำสวนคล้ายคลึงกับความสัมพันธ์ระหว่างแมงมุมและใยแมงมุมที่เชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน และให้การสนับสนุนตลอดชีวิต ประสบการณ์จากการทำสวนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาตลอดชีวิตช่วยประคับประคองพัฒนาการทางสมองและจิตวิญญาณของผู้หญิงสูงอายุ

นอกจากนี้ Ashton-Shaeffer และ Constant (2005) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการทำสวนของผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการทำสวน ในการสำรวจใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการพักผ่อน (The Leisure Motivation Scale) และแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลสุขภาพทางจิตหมายให้กับอาสาสมัครผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปจำนวน 499 คน และได้รับข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ได้ 303 คน ซึ่ง 192 คน ให้นิยามตัวเองว่าเป็นคนทำสวนในความหมายว่าเป็นคนที่ชื่นชอบหรือสนุกสนานกับการทำงานกับพืชพันธุ์ไม่ว่าจะในแง่มุมใดของการทำสวน เช่น การดูแลสนามหญ้า การปลูกดอกไม้ การปลูกผัก การทำสวนสมุนไพร หรือ การทำสวนน้ำ และมากกว่าร้อยละ 80 รายงานข้อมูลสุขภาพว่าสุขภาพดีเกือบตลอดและสุขภาพดีตลอด ผลปรากฏว่ามีปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจในการทำสวน 7 ประการ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ 2) การหลีกเลี่ยงแรงกระตุ้น 3) การสร้างมิตรภาพ 4) ความสัมพันธ์ทางสังคม 5) การออกกำลังกาย 6) การพัฒนาทักษะ และ 7) ความคิดสร้างสรรค์ โดยสาเหตุที่เป็นแรงจูงใจมากที่สุดคือ การออกกำลังกาย ความคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ ส่วนสาเหตุที่เป็นแรงจูงใจน้อยกว่าคือ การสร้างมิตรภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการหลีกเลี่ยงแรงกระตุ้น ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อคะแนนแรงจูงใจคือสถานะสุขภาพ ผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงจะให้คะแนนน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี อีกปัจจัยหนึ่งคือการศึกษาซึ่งผู้สูงอายุที่จบปริญญาตรีจะให้คะแนนเกี่ยวกับการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และการคิดสร้างสรรค์สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่า และผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพโสดจะให้คะแนนด้านการสร้างมิตรภาพสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหย่าร้าง

Austin, Johnston, และ Morgan (2006) เห็นประโยชน์ของกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต แม้ว่าผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายแต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งการทำสวนก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้ออกกำลังกายในระดับปานกลางขึ้นไป ผู้วิจัยต้องการให้เห็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการทำสวนสามารถพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ จึงได้ทำการศึกษาโครงการนำร่องด้วยการทดลองกับผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งที่ยังสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้และอาศัยในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในนครนิวยอร์ก โดยมีจำนวนสมาชิก 6 คน และทำการทดสอบด้วยการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนชุมชนตามโมเดลกิจกรรมการพักผ่อน (The Leisure Ability Model) ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญด้านการนัดหมายการเพื่อการทำหน้าที่เป็นนักบำบัด ผู้ให้ความรู้ และผู้นำการให้บริการ หลังการทดลองผลปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของระดับอารมณ์โดยรวมและความซึมเศร้าในผู้สูงอายุมีการพัฒนาขึ้น จากก่อนการทดลอง และการทดสอบการเดินทางที่หลังการทดลองสามารถเดินได้ระยะทางไกลกว่าเดิมและการเดินดีขึ้น

เมื่อเร็วๆ นี้ Wang และ Glicksman (2013) ศึกษาประโยชน์ของการทำสวนร่วมกันในชุมชนที่มีต่อผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยที่อาศัยอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุในรัฐหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุจำนวน 20 คนจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) ถึงประโยชน์และแรงจูงใจของการทำสวนชุมชน และพบว่ามี 9 ประเด็นหลักที่เป็นเหตุผลว่าเพราะเหตุใดผู้สูงอายุจึงเลือกเข้าร่วมการทำสวน ดังนี้ 1) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต ได้แก่การผ่อนคลายหรือการชำระจิตใจ 2) ผลผลิต (ผักและผลไม้) ที่เป็นรูปธรรมและมีคุณภาพ 3) ความต่อเนื่องกับชีวิตในอดีต เชื่อมโยงกับอดีตที่ผ่านมา การที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับสวนและต้นไม้ทำให้เห็นว่าพวกเขาเติบโตมาอย่างไร 4) มีสิ่งที่ต้องทำ/ความรับผิดชอบ ในลักษณะของความภูมิใจและการสัมฤทธิ์ผล 5) ความงามและความเชื่อมโยงกับการเติบโต ความซาบซึ้งในผืนดิน สิ่งแวดล้อม และโลก 6) การเชื่อมโยงกับผู้อื่น ความเบิกบานที่ได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น และทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน พูดคุย กับบุคคลในครอบครัว 7) สุขภาพกาย 8) การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และ 9) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จะเห็นว่าผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการทำสวนเพราะเห็นประโยชน์ที่เกิดจากกิจกรรมการทำสวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้การทำสวนก่อให้เกิดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติโดยตรง ดังงานวิจัยของ Berger (2006) ที่ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการบำบัดเชิงนิเวศเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร พฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ในทางบวก และความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม กับกลุ่มเยาวชนที่มีความต้องการพิเศษ (สติปัญญาและความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำ และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การสื่อสาร และสังคมน้อย) จำนวน 7 คนที่มีอายุระหว่าง 8-10 ปี โดยใช้สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการบำบัดในระยะเวลาการทดลอง 10 เดือน มีการถามคำถามปลายเปิดกับนักบำบัดร่วมกับการสัมภาษณ์ประมาณ 3 ชั่วโมง พบว่า สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเป็นสื่อ

และเป็นกระบวนการในการบำบัดที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดพัฒนาการส่วนบุคคลในทุกด้าน และก่อให้เกิดสุขภาวะ ทั้งนี้ Mayer และคณะ (2009) ได้ศึกษาผลของการสัมผัสกับธรรมชาติที่มีผลกระทบต่อในเชิงบวกและความสามารถในการสะท้อนปัญหาชีวิต โดยแบ่งงานวิจัยออกเป็น 3 งาน การศึกษา ในการศึกษาที่ 1 เปรียบเทียบการเดินในธรรมชาติและในเมือง การศึกษาที่ 2 เปรียบเทียบการเดินในธรรมชาติกับการดูวิดีโอที่แสดงภาพธรรมชาติและในเมือง ส่วนการศึกษาที่ 3 เปรียบเทียบการเดินในธรรมชาติกับการดูวิดีโอที่แสดงภาพธรรมชาติ จากงานศึกษาทั้ง 3 พบว่า การใกล้ชิดกับธรรมชาติช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความตั้งใจ อารมณ์ทางบวก และความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาชีวิต ผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะมีในการสัมผัสธรรมชาติจริงมากกว่าการสัมผัสธรรมชาติจำลอง จากผลการวิเคราะห์ชี้ว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่เพิ่มขึ้นจะเป็นสื่อกลางในการเพิ่มผลกระทบทางบวกจากการสัมผัสธรรมชาติ

สำหรับการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตในประเทศไทยนั้น ปาริชาต ญาตินิยม (2547) ได้ศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงจำนวน 6 ท่าน โดยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา ซึ่งคัดเลือกผู้สูงอายุกรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามแนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตขององค์การอนามัยโลก มีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ศึกษาข้อมูลเอกสาร และการสังเกต ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงมีลักษณะของการมีศักยภาพในการดำเนินชีวิต 3 ประการหลักคือ 1) การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา คือ การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ชื่นชอบยามว่างและทำกิจกรรมในองค์กรที่เป็นสมาชิก 2) การมีสุขภาวะดี คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัย และ 3) การมีความมั่นคงในชีวิต คือ การรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ ที่อยู่อาศัยและผู้ดูแล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยตามปรัชญาของปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis) เพื่อมุ่งศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 พื้นที่ศึกษา
 - 2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก
 - 2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เพราะผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ วิเคราะห์ และดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง ดังนั้นขั้นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยจึงเป็นส่วนที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญ โดยที่ผู้วิจัยมีการศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยมีการเตรียมตัวดังนี้

- 1.1 การเตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยเพื่อมาอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน โดยการลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพพร้อมกับการศึกษาจากการอ่านตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิจัยเชิงคุณภาพ ประสบการณ์ในการทำวิจัยในชั้นเรียน รวมทั้งการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความชำนาญในการวิจัยเชิงคุณภาพ

1.2 การเตรียมความรู้ด้านเนื้อหาและแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมโยงกับ

ธรรมชาติผ่านการทำสวน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อความที่สามารถหาคำตอบได้ในระดับลึก และให้มีความพร้อมใน การตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับความรู้ ความรู้สึกรู้สึก คิดที่ต้องจัดกรอบแยกไว้ก่อนการรับฟังและการแปลความ การให้ความหมายข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อระมัดระวังในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยสร้างการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงการเป็นผู้วิจัยที่จะรับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงจาก

ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยคำนึงถึงการป้องกันและลดความอคติจากการคาดเดาหรือมีแนวคิดล่วงหน้า โดยไม่ทำตัวว่าเป็นผู้รู้แล้ว เข้าใจแล้ว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นจริงตามประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นความสำคัญของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความที่เน้นการให้ความหมายของผู้ให้ข้อมูลผ่านการตีความของผู้วิจัย ผู้วิจัยฝึกฝนตนเองเกี่ยวกับเทคนิคการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึก

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยด้วยด้วยตนเอง ตั้งแต่การเลือกพื้นที่ศึกษา การเลือกผู้ให้ข้อมูล การลงพื้นที่เก็บข้อมูล จนถึงการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดในขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

2.1 พื้นที่ศึกษา

ผู้สูงอายุที่ทำสวนเป็นงานอดิเรกทั่วไปในประเทศไทย โดยอาจจะมีการเข้ากลุ่มหรือชมรมเกี่ยวกับการทำสวน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาผู้สูงอายุโดยการติดต่อผ่านชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เครือข่ายของกลุ่มการทำสวน และกลุ่มผู้สูงอายุจากบุคคลที่รู้จัก

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

เป็นผู้สูงอายุจำนวน 8 คน ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล (Snowball sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- 2) มีการทำสวนเป็นงานอดิเรกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป (อ้างอิงจากผลการศึกษาของ Barnicle และ Midden (2003))

- 3) ผ่านเกณฑ์การคัดกรองการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตครบทุกข้อ (โปรดดูภาคผนวก)
- 4) มีคะแนนแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในระดับสูง (M+1SD)
- 5) สามารถสื่อสารด้วยคำพูด และใช้ภาษาไทยได้
- 6) มีความสนใจที่จะเล่าประสบการณ์ของตนกับผู้สัมภาษณ์

เกณฑ์การคัดออก

- 1) มีประวัติความเจ็บป่วยด้านจิตเวช และอยู่ในระยะของการบำบัดรักษา
- 2) ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบ

ในการวิจัยครั้งนี้ ไม่มีการคัดผู้สูงอายุออกจากการสัมภาษณ์

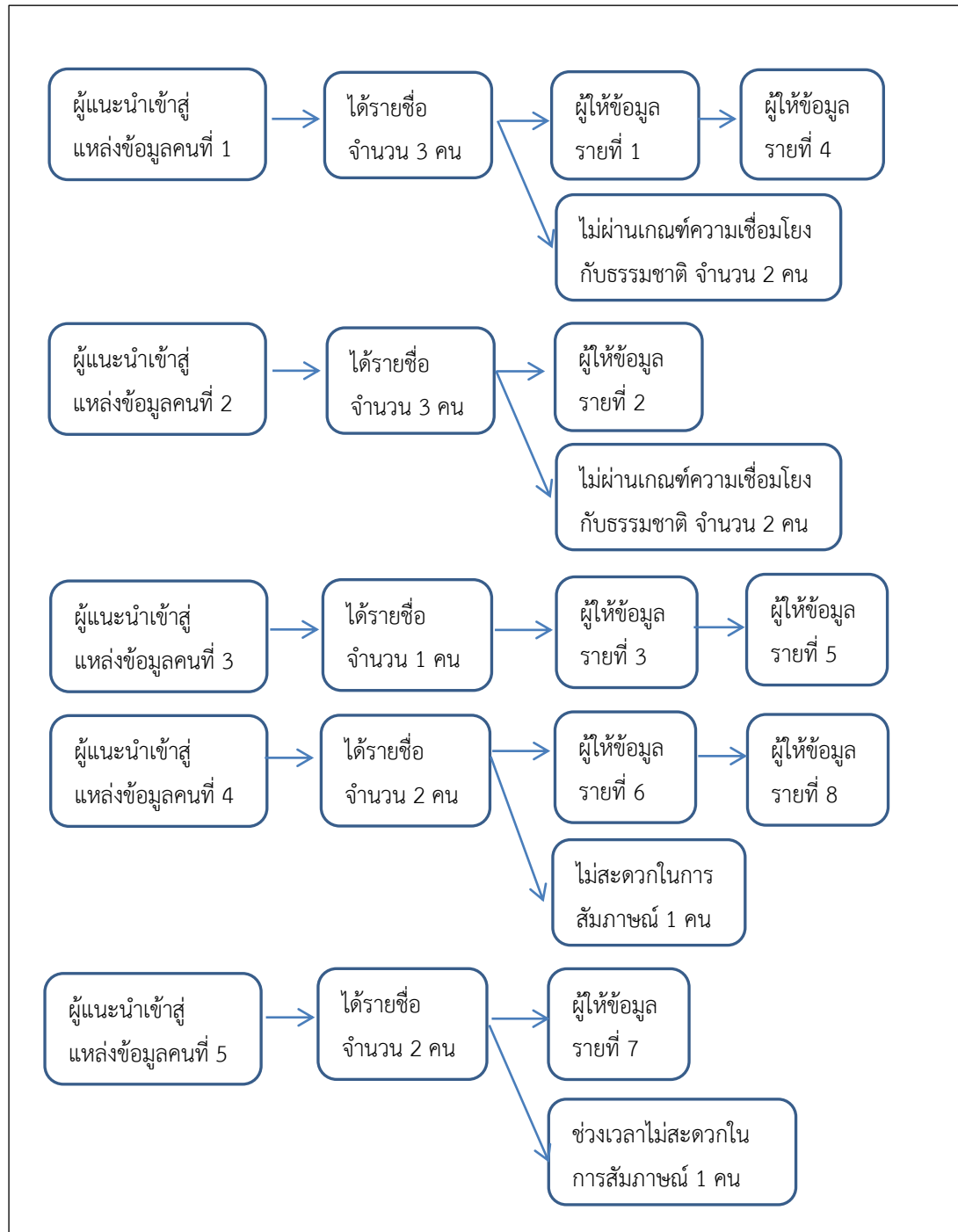
ผลจากการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล สามารถจำแนกรายละเอียดผู้ให้ข้อมูลรายบุคคล ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูล (รหัส)	นามสมมติ	อายุ (ปี)	ศาสนา	ระดับการศึกษา	คะแนนความ เชื่อมโยงกับ ธรรมชาติ
ID1	คุณลุงชาย	79	พุทธ	มัธยมปลาย	88
ID2	คุณป้านัน	70	พุทธ	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	86
ID3	คุณป้าที	75	พุทธ	ปริญญาโท	84
ID4	คุณป้าโส	74	พุทธ	ปริญญาตรี	90
ID5	คุณป้าตา	72	พุทธ	ปริญญาโท	88
ID6	คุณป้าทิพย์	60	พุทธ	ปริญญาตรี	86
ID7	คุณป้าแก้ว	63	พุทธ	ประถมศึกษา	90
ID8	คุณยายเนา	80	พุทธ	ประถมศึกษา	85

ทั้งนี้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 8 ราย นั้นผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลจากการแนะนำของผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลจำนวน 5 ราย และจากการแนะนำโดยที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ราย โดยมีรายละเอียดการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3

การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.3.1 ตัวผู้วิจัย

เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัย โดยผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมในการดำเนินการวิจัย ก่อนการวิจัยคือการเรียนรายวิชาที่เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสัมภาษณ์ การสังเกต การถอดรหัสข้อความ (Coding) การรวบรวมประเด็น (Themes) และการวิเคราะห์ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษาในประเด็นต่างๆ เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้วิจัยให้มีความไวเชิงทฤษฎีในเนื้อหาสาระและประเด็นที่ศึกษา ตัวผู้วิจัยจึงมีความสามารถที่จะเป็นเครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ ได้การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพในแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

2.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูล

1) รายการตรวจสอบการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

ได้รับการประเมินจากทั้งผู้ประสานงาน ผู้วิจัย และตัวผู้ให้ข้อมูลหลักว่าเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต ในทุกข้อตามใบรายการ (Checklist) โดยความเห็นพ้องของผู้ตอบอย่างน้อยสองฝ่ายขึ้นไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์การคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตจากผลการศึกษาลักษณะภาวะพลุดมพลังของผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียงของปาริชาติ ญาตินิยม (2547) ซึ่งประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 3 ประการคือ

- 1.1) การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา
- 1.2) การมีสุขภาพที่ดี
- 1.3) การมีความมั่นคงในชีวิต

ทั้งนี้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่พัฒนาขึ้นนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของเกณฑ์และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ก่อนการนำไปใช้รายละเอียด ดังปรากฏในภาคผนวก ข

2) แบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (the Connectedness to Nature Scale)

เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นโดย Mayer และ Frantz (2004) เพื่อวัดความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งกับธรรมชาติ โดยแบบวัดที่ได้มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 14 ข้อ ใช้การประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) 2 (ไม่เห็นด้วย) 3 (เห็นด้วยและไม่เห็น

ด้วยพหุคูณ) 4 (เห็นด้วย) และ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทดสอบค่าความเที่ยงด้วยครอนบาค แอลฟาได้ .84 และพินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ได้นำมาพัฒนาเป็นภาษาไทยผ่านการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดลองกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จนสรุปเป็นข้อกระทงทั้งหมด 24 ข้อที่ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89 และนำมาจัดเรียงใหม่สำหรับใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 14 ข้อ

ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติทั้งฉบับของ Mayer และ Frantz (2004) และ พินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ไปพัฒนาต่อโดยการทดลองกับผู้สูงอายุก่อนนำไปใช้จริง โดยมีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดดังนี้

- 1) เปรียบเทียบข้อกระทงของพินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) กับข้อกระทงที่ผู้วิจัย แปลจาก Mayer และ Frantz (2004) และทำการปรับปรุงข้อกระทงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 2) ตรวจสอบข้อกระทงที่ปรับปรุงแล้วให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดทฤษฎีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด (Validity) กลุ่มผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญรวม 3 ท่าน

ผู้สูงอายุบางส่วนสามารถตอบแบบวัดได้ด้วยตนเอง แต่ผู้สูงอายุบางส่วนไม่สะดวกในการอ่านและทำแบบวัดเนื่องสายตาที่พร่าเลือน หรืออ่านหนังสือไม่คล่อง ผู้วิจัยเป็นผู้อ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุเลือกว่าเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ ถ้าเห็นด้วย เห็นด้วยมากหรือน้อย ถ้าไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยมากหรือน้อย หลังจากได้คำตอบจากผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยในการเขียนคำตอบในแบบสอบถาม
- 3) เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรเป้าหมายจำนวน 100 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยงของมาตรวัด (Reliability) และหาอำนาจการจำแนก โดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเชื่อมโยงกับธรรมชาติต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27) จากการใช้การทดสอบค่าที (Independent Samples *t*-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) หากข้อกระทงใดไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะถูกคัดออกจากมาตรวัด จากการทดสอบค่าที พบว่าข้อกระทงทุกข้อ

มีคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีการตัดข้อคำถามใดออก

- 4) นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าที่มาทดสอบหาความเที่ยงของข้อกระทงรายข้อ โดยการคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงทั้งรายข้อและรายด้านกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation – CITC) โดยการเทียบกับค่า r วิฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่าค่า r Critical = .165 ($n = 100$, $\alpha = 0.05$) และ ไม่มีข้อกระทงใดที่มีค่า r critical ต่ำกว่า .165 จึงไม่มีการตัดข้อกระทง ดังนั้น จึงเหลือข้อกระทงทั้งหมด 18 ข้อที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อกระทง
- 5) คำนวณหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับด้วยการหาความสอดคล้องภายในโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .88 และรายด้านค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค อยู่ระหว่าง .34 - .82

รายละเอียดผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อและด้านของข้อคำถามในแบบสอบถามความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ดังปรากฏในภาคผนวก

2.3.3 แนวคำถามในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเลือกใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็น และบอกเล่าเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลออกมาได้อย่างอิสระ แนวคำถามมีลักษณะยืดหยุ่น ในด้านการใช้ถ้อยคำ จำนวนข้อคำถาม และการเรียงลำดับคำถาม ซึ่งมีความครอบคลุม ในอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิด เกี่ยวกับ ประสบการณ์การทำสวนและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

คำถามนำ

- 1) คุณเริ่มทำสวนตั้งแต่เมื่อไหร่
- 2) คุณทำสวน บ่อยแค่ไหน และคุณทำอะไรกับสวนของคุณบ้าง

คำถามหลัก

- 1) ขณะที่ทำสวน คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง
- 2) การทำสวน มีประโยชน์ทางจิตใจกับคุณหรือไม่ อย่างไรบ้าง
 - ความสุขที่เกิดขึ้น
 - ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น
 - ประโยชน์ทางจิตใจอื่นๆ
- 3) การทำสวน ของคุณมีส่วนต่อการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตของคุณหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- 4) การทำสวน มีความหมายกับคุณเพียงใด

2.3.4 เครื่องบันทึกเสียง

ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียงขณะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ทำลายข้อมูลทันทีหลังสิ้นสุดการวิจัย

2.3.5 แบบบันทึกในขณะเก็บข้อมูล

เป็นการบันทึกที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถจดจำรายละเอียดของการสัมภาษณ์แต่ละครั้งได้ เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกต และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งมีลักษณะเป็นการสนทนาแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เนื่องจากการตั้งแนวคำถามแบบนี้สามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนแนวคำถามได้ตามความเหมาะสมทั้งในด้านของถ้อยคำในการสนทนา และการลำดับการใช้คำถามก่อนและหลัง โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลดังรายละเอียดดังนี้

- 1) ผู้วิจัยร่างโครงคำถามการวิจัยให้มีลำดับที่เริ่มด้วยคำถามนำเพื่อเปิดประเด็นสู่ที่มาของการทำสวน และลักษณะการทำสวนของผู้ให้ข้อมูล ก่อนที่จะเข้าสู่การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความรู้สึกขณะทำสวนและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำสวน และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลในการเพิ่มเติมข้อมูลต่าง ๆ ที่อาจตกหล่นในการสัมภาษณ์ในตอนสุดท้าย โดยตรวจสอบรูปแบบคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัย
- 2) ผู้วิจัยทดลองข้อคำถามการสัมภาษณ์ (Try out) กับบุคคลที่มีประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติจากการทำสวนใกล้เคียงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 1 ครั้งเพื่อดู

ความเหมาะสมของข้อความ และการนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมในการดำเนินการ
สัมภาษณ์จริง

- 3) ผู้วิจัยเริ่มการเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการเสนอโครงการวิจัยให้
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมเพื่ออนุมัติการดำเนินการศึกษาวิจัย
- 4) ผู้วิจัยหาผู้ให้ข้อมูลโดยติดต่อประสานงานผ่านเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
และเครือข่ายชุมชนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการทำสวนโดยเฉพาะ เช่น สวนผักคนเมือง โดย
การทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอ
ความร่วมมือในการติดต่อไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีเงื่อนไขสอดคล้องกับงานวิจัยคือเป็น
ผู้สูงอายุมีลักษณะตามเกณฑ์ของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และมีการทำ
สวนเป็นกิจกรรมประจำในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง
(Purposive sampling) ทั้งนี้ผู้วิจัยขอความร่วมมือผู้ประสานงานในการเชิญชวนและ
สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยของผู้ให้ข้อมูล และพาผู้วิจัยไปพบและทำ
ความรู้จักกับผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงผู้วิจัยใช้การสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลถึงบุคคล
ที่ผู้ให้ข้อมูลรู้จักที่มีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกด้วยซึ่งเรียกว่าการบอกต่อของผู้ให้
ข้อมูล (Snowball sampling)
ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับการแนะนำผ่านผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลรหัส ID1 ID2 ID3
ID6 และ ID7 โดยผู้ให้ข้อมูลรหัส ID1 แนะนำผู้ให้ข้อมูลรหัส ID4 ส่วนผู้ให้ข้อมูลรหัส ID3
แนะนำผู้ให้ข้อมูลรหัส ID5 และผู้ให้ข้อมูลรหัส ID6 แนะนำผู้ให้ข้อมูลรหัส ID8
- 5) เมื่อได้พบผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดูแลและตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ที่สนใจเข้า
ร่วมงานวิจัยตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นและตรวจสอบเกณฑ์การ
เป็นผู้สูงอายุมีศักยภาพ หลังจากนั้นจึงให้ทำแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อ
คัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยในการอ่านข้อความและเขียนคำตอบในแบบ
วัดสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกในการอ่านแบบวัดเช่นเดียวกับตอนที่เก็บข้อมูลสำหรับการ
พัฒนาแบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
- 6) เมื่อผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกที่
กำหนด ผู้วิจัยยืนยันความสมัครใจกับผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย
และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบ จนเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้
สร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคย กับผู้ให้ข้อมูล ในการขอเก็บข้อมูล เวลาและสถานที่
ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก และขออนุญาต
บันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

- 7) ผู้วิจัยสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิด และสนทนาอย่างมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงตามแนวคำถามและเชื่อมโยงสู่ประเด็น ด้วยการสนทนาในลักษณะแลกเปลี่ยนอย่างเป็นธรรมชาติ ตามแนวทางการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพที่เน้นประสบการณ์ในชีวิต โดยมุ่งทำความเข้าใจข้อเท็จจริงและความหมายในทัศนะของผู้ตอบ ซึ่งความหมายนั้นอาจได้จากคำพูดของผู้ตอบโดยตรง หรือจากน้ำเสียง สีหน้า หรือท่าทางของผู้ตอบ ซึ่งเป็นการมุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพที่เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา และเปิดกว้างสำหรับข้อมูลที่อาจเป็นไปได้ทุกรูปแบบ โดยการถามคำถามเสมือนว่าไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นมาก่อน ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว พร้อมกับสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์ ที่อาจมีผลต่อการเปลี่ยนคำตอบหรือเปลี่ยนความหมายที่เขาให้ไว้ก่อน โดยให้ความสำคัญกับการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและการสร้างความประทับใจกับผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย ช่วงก่อนและระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ด้วยวิธีการสังเกตในฐานะนักสังเกต และบันทึกสิ่งที่ได้จากการสังเกตในลักษณะภาพรวมที่เกิดจากเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลและการสะท้อนตนเองของผู้วิจัย และสิ้นสุดการสัมภาษณ์ด้วยการถามคำถามปลายเปิดถึงข้อมูลที่อาจตกหล่นจากการสัมภาษณ์
- 8) การยุติการสัมภาษณ์เมื่อได้ข้อมูลอิ่มตัวพอเพียงแล้วผู้วิจัยแสดงความขอบคุณในความร่วมมือและแสดงความประทับใจในน้ำใจของผู้ให้ข้อมูลที่ได้แบ่งปันประสบการณ์อันมีคุณค่าแก่ผู้วิจัยได้มีโอกาสรับฟัง และย้ำให้เห็นความมีคุณค่าและคุณประโยชน์จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกเป็นการขอบคุณ ก่อนกล่าวอำลา

2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลจริงผู้วิจัยฝึ่งตัวกับกลุ่มการทำสวนกลุ่มต่างๆ เป็นเวลา 2 เดือน เพื่อสังเกตกิจกรรมการทำสวนของสมาชิกกลุ่มและทำความรู้จักกับผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้เวลาอีก 2 เดือนในการเก็บข้อมูล คือตุลาคมและพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ส่วนระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ประมาณ 1 ชั่วโมง ต่อผู้ให้ข้อมูล 1 ราย โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

รายละเอียดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้ให้ ข้อมูล (รหัส)	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลา การ สัมภาษณ์	สถานที่สัมภาษณ์
ID1	5 ตุลาคม 2557	60 นาที	ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง
ID2	6 ตุลาคม 2557	50 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
ID3	13 ตุลาคม 2557	70 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
ID4	21 ตุลาคม 2557	70 นาที	ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง
ID5	29 ตุลาคม 2557	120 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
ID6	4 พฤศจิกายน 2557	60 นาที	สวนโมกข์กรุงเทพฯ (BIA)
ID7	7 พฤศจิกายน 2557	60 นาที	ที่ทำการชมรมจิตอาสาในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง
ID8	14 พฤศจิกายน 2557	55 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim) จากข้อมูลที่ได้บันทึกเทปเสียง สัมภาษณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบบทสัมภาษณ์อีกครั้งด้วยการฟังซ้ำ พร้อมอ่านบทเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง
- 2) หลังจากเตรียมบทสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลดังกล่าวพร้อมใช้ในการวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยอ่านทวนบทสัมภาษณ์ซ้ำหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาของบทสัมภาษณ์อย่างลึกซึ้ง และชัดเจนในความเข้าใจ พร้อมทั้งถอดรหัสข้อความอย่างอิสระจากมุมมองของผู้วิจัยเอง (free/open coding) ซึ่งรวมการวิเคราะห์ความเห็นและมุมมอง ตลอดจนความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการอ่านบทสัมภาษณ์ร่วมกับการสังเกตที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์

- 3) หลังจากเสร็จสิ้นจากการถอดรหัสข้อความอย่างอิสระจากมุมมองของผู้วิจัยแล้ว ผู้วิจัยกลับมาถอดรหัสข้อความจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูล (phenomenological coding หรือ descriptive coding) ซึ่งเป็นลักษณะเดียวกันกับการถอดรหัสข้อความของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาอีกครั้ง และตรวจสอบการถอดรหัสข้อความกับบทสัมภาษณ์ก่อนการรวมประเด็นหลัก ตัวอย่างการถอดรหัสข้อความปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ตัวอย่างการถอดรหัสถอดรหัสแนวปรากฏการณ์วิทยาและการถอดรหัสเชิงตีความ

ลำดับข้อมูล	บทสัมภาษณ์	การถอดรหัสแนวปรากฏการณ์วิทยา	การถอดรหัสเชิงตีความ
ID1 บรรทัดที่ 6	อืม มันมีความสุขสบายใจ มีความสุขที่เดียวแหละ พอเค้าให้ดอกไม้ให้ผลอะไรขึ้นมาเนี่ย เราก็จะมีความอืมอืมเนอะ เป็นผลงานของเราที่เราทำขึ้นอย่างเนี่ย แล้วใครมาทำลายหรือมาตัดมาไรเงี้ย ก็จะไม่โกรธทีเดียวนะ (หัวเราะ) โกรธแทนต้นไม้อะนะ เพราะว่า อย่างหลายๆเนี่ย เค้าไม่รู้หรือว่า เออ เรารัก เราดูแลอยู่ บางทีเห็นดื่ก็เด็ดไปเลยอย่างเงี้ย เด็ดไปเราก็ อืมมันอยู่ได้อีกตั้งเป็นอาทิตย์นี้ ไข่มัย เอาไปมันก็เสียแล้วไข่มัย อย่างนี้เป็นต้น ถ้าอยู่มันก็ประดับเชิดชู ให้ความสวยงามตลอดมา อย่างนี้เป็นต้น ก็จะผูกพันกะเค้าอย่างนั้น	อืมอืมกับผลงาน เมื่อต้นไม้ออกดอก เสียใจเมื่อต้นไม้ถูกทำร้าย อยากให้อยู่ด้วยกันไปนานๆ	น่าจะเป็นความภูมิใจที่ตนเองมีผลงาน (ที่สวยงาม) ทำให้มีความสุข เพราะเห็นกันมานาน จึงทำให้ผูกพัน "โกรธแทนต้นไม้" "มันอยู่ได้อีกเป็นอาทิตย์" เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ (รวมถึงชีวิตตนเองด้วย) เมื่อต้นไม้ถูกทำร้าย (ทำให้เสียหาย หรือตาย) จึงเสียใจ
ID1 บรรทัดที่ 8	ความผูกพันเนี่ย เมื่อเรามีอารมณ์ที่ขุนมัวหรืออะไรนะ เราไป เออ นั่งดูเค้าไรเงี้ย อารมณ์มันก็จะคลายเครียดได้นะ หายได้ เพราะว่าเค้ามีแต่ความเย็น มีกลิ่นหอมไรเงี้ย มันจะช่วยเปลี่ยนความรู้สึกของคนได้อย่างดี เพราะต้นไม้พวกนี้ถ้าเรารู้จักปลูกรู้จักหามาเนะ มันก็จะช่วยให้เออ ชีวิตร่างกายของเราเนี่ย เออ มีสุขภาพดีขึ้น	ความเย็นและกลิ่นหอมช่วยคลายอารมณ์ขุนมัว	ช่วยเปลี่ยนความรู้สึกได้ เพราะไปจดจ่ออยู่กับสัมผัส (ความเย็นและกลิ่น) ที่รับรู้จากจากต้นไม้แทน? มีมุมมองที่เห็นว่าต้นไม้เอื้อต่อสุขภาพ

- 4) ผู้วิจัยรวบรวมประเด็นหลัก (Theme) ด้วยการหาความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นต่างๆ ในผู้ให้ข้อมูลรายแรกโดยรวบรวมรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือคล้ายกันเข้าเป็นหมวดหมู่ย่อย (Subcategory) และจัดหมวดหมู่ย่อยที่มีความสัมพันธ์แนวเดียวกันเข้าเป็นหมวดหมู่ (Category) แล้วจึงรวมหมวดหมู่เป็นประเด็นย่อย (Subtheme) และประเด็นหลัก (Theme) ตามลำดับ พร้อมการตั้งชื่อประเด็นหลักซึ่งจะมีการปรับย้ายข้อมูลในแต่ละประเด็นจนกว่าผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลเหมาะสมและสอดคล้องกันในแต่ละประเด็นหลัก และตรวจสอบผลข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กับอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย
- 5) จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์โครงสร้างของประเด็นหลักโดยใช้วิธีการจัดประเด็นหลักดังกล่าวในข้อมูลรายแรกกับข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ โดยใช้แนวประเด็นหลักในผู้ให้ข้อมูลรายแรกเป็นหลัก แต่หากพบประเด็นใหม่ที่แตกต่างออกไป ผู้วิจัยจะปรับเปลี่ยนประเด็นต่างๆ ตามความเหมาะสม จนกระทั่งข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทุกรายถูกรวบรวมจนได้แก่นของประสบการณ์ (Essence) ที่ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักต่างๆ ที่พบ เพื่อวิเคราะห์ถึงความเป็นเหตุเป็นผลกันในโครงสร้างของประเด็นหลักต่างๆ ว่ามีความชัดเจนและมีความหมายในปรากฏการณ์นั้นเพียงพอหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ซึ่งตรวจสอบผลการวิเคราะห์โครงสร้างโดยอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย จนออกมาเป็นภาพรวมของงานวิจัยในครั้งนี้ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ตัวอย่างตารางแสดงภาพรวมระดับการค้นทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน

ประเด็นหลัก (Theme)	ผู้ระบุถึงประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย (Subtheme)	ผู้ระบุถึงประเด็นย่อย	หมวดหมู่ย่อย (Sub categories)	ผู้ระบุถึงหมวดหมู่ย่อย	หมวดหมู่ (Categories)	ผู้ระบุถึงหมวดหมู่	แหล่งอ้างอิงระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (เลขข้อมูล)	ตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่แสดงถึงประเด็นดังกล่าวอย่างเด่นชัด	บันทึกของ ผู้วิจัย
3) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน	ทุกคน	3.1 เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้	ทุกคน	3.1.1 สุขสงบเย็นใจ เมื่อเห็นเมื่อสัมผัส	ทุกคน	3.1.1 ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้	ทุกคน	ID1 (2), ID2 (138), ID3 (270), ID4 (20), ID5 (179), ID6 (152), ID7 (24), ID8 (280)	“...พอตัดหญ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วต้นไม้.. เหมือนแค่มองแล้วใจดีไปเลย แค่ว่าใจดีไปเลย แค่ว่าใจดีไปเลย แค่ว่าใจดีไปเลย แค่ว่าใจดีไปเลย” (ID6/152) “เรามีความสุขนะ คือได้อยู่ได้ อยู่กับต้นไม้ได้ แค่ว่า เรามีความสุข...มันทำให้เย็น ทำให้เย็นและมีความสุข มากๆเลย ถ้าดูแลให้เหมาะ ทำให้เย็นและมีโลกก็ใช้เงินมันหายไป มีความสุข” (ID8/280) “อยู่ย สดชื่นมีอากาศมาก คือเป็นอากาศที่ยังไม่มีพิษ รกก็เข้าไม่ถึง อยู่หลังบ้าน รกก็ไม่ถึง หิมะอะไรมันจะหอมอะไรอย่างนี้เนาะ หอม... ไม่รู้จะ กลิ่นไปมันหอม (หัวเราะ) ไม่พูดถึงดอก เพราะดอกยังไม่มันก็หอมอยู่แล้ว พูดถึงไปมันก็หอม เหมือนเขียวๆจะชอบ ชอบกลิ่นเนี่ย” (ID4/20)	ผู้ให้ข้อมูลทุกรายกล่าวถึงความสุขเย็นใจที่ได้จากต้นไม้ เป็นความสุขที่ผ่อนคลายไปเรื่อยๆ ได้เห็นความงามในสิ่งที่สีเขียวของต้นไม้ได้เห็น

4. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย

เมื่อได้ข้อมูลที่เป็นแก่นของประสบการณ์ที่แบ่งเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำเสนอข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตีความด้วยการเขียนอภิปรายเชิงพรรณนาในแต่ละประเด็น พร้อมทั้งยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลประกอบการอภิปราย และนำผลการวิจัยที่ได้มาเปรียบเทียบกับแนวคิดจากงานวิจัยที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรม รวมถึงเสนอข้อจำกัดและข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย รวมทั้งนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อไปในอนาคต

5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการถอดเทปสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จนได้เป็นบทสัมภาษณ์ออกมาอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งบทสัมภาษณ์ดังกล่าวมีการตรวจสอบความถูกต้อง โดยขณะที่ผู้วิจัยถอดเทปที่ทำการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยมีการฟังเสียงบันทึกเทปไปพร้อมๆ กับการตรวจสอบ เทียบกับข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้บทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปออกมานั้นมีความถูกต้อง แม่นยำมากที่สุด (Confirmability)
- 2) ในขณะที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ จะมีการสอบถามซ้ำในประเด็นเดียวกัน มีการใช้ทักษะในการสรุปความ กระทั่งความ เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลกับเจ้าของข้อมูล และเป็นการยืนยันว่าผู้วิจัยมีความเข้าใจตรงกับผู้ให้ข้อมูลหรือไม่
- 3) งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ใช้การสังเกต และการจดบันทึกการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นการตรวจสอบวิธีการเก็บข้อมูลจากการเก็บข้อมูลหลายแหล่งหลายวิธี (Triangulation)
- 4) เมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Member checking) ทางโทรศัพท์จำนวน 5 ราย เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างผลการวิจัยกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายเห็นด้วยกับผลการวิจัยดังกล่าว
- 5) ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ และสามารถตรวจสอบได้ (Audit trail) โดยข้อมูลต่างๆ ได้แก่ การบันทึกเสียงสัมภาษณ์ บันทึกการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล บทสัมภาษณ์ที่เป็นลายลักษณ์อักษร บันทึกการถอดรหัสข้อความ บันทึกการจัดกลุ่มประเด็นย่อยและประเด็น

หลัก ผู้วิจัยมีการอ้างถึงคำพูดโดยตรงของผู้ให้ข้อมูลประกอบในรายงานครั้งนี้ เพื่อให้สามารถที่จะตรวจสอบได้ในกระบวนการวิจัยก่อนหน้านี้

- 6) ในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย จะได้รับการปรึกษาและร่วมตรวจสอบในกระบวนการดำเนินการวิจัยโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเป็นประจำทุก 1-2 สัปดาห์

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัยที่ส่งผลกระทบต่อสังคมและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ศึกษา
- 2) ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความสมัครใจและขอคำยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล โดยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตัดสินใจอย่างอิสระ
- 3) ผู้วิจัยปกปิดข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับและปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล เช่น การเปลี่ยนเป็นนามสมมติ ไม่เปิดเผยข้อมูลที่จะสามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้
- 4) ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเทปในการสนทนา และแจ้งนโยบายการเก็บข้อมูล ประเด็นในการสัมภาษณ์การเก็บข้อมูล และการทำลายข้อมูลหลังกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน ที่คัดเลือกผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) และจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล (snowball sampling) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย นำมาวิเคราะห์ผลข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจจากการทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล โดยมีรายละเอียดผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล ซึ่งใช้นามสมมติทั้งหมด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

คุณลุงชาย (นามสมมติ) อายุ 79 ปี นั้บถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 และรับราชการเป็นทหารเรือจนเกษียณอายุราชการ ภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัด ปัจจุบันพักอาศัยในกรุงเทพฯ กับครอบครัวที่ประกอบด้วยภรรยา ลูก และหลานๆ คุณลุงชายสูงตามมาตรฐานชายไทย รูปร่างค่อนข้างท้วม ไข้ไม่เท่า เป็นอุปกรณในการช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ผมดอกเลาตามธรรมชาติ คุณลุงชายให้สัมภาษณ์ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุที่คุณลุงชายเป็นประธานชมรม และภรรยา คุณลุงชายเป็นเลขานุการชมรม คุณลุงต้อนรับผู้วิจัยด้วยความโอบอ้อมอารี และให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ถึงแม้ว่าความสามารถในการได้ยินของคุณลุงชายจะลดลง คุณลุงชายมีความตั้งใจอย่างเต็มที่ที่จะให้ข้อมูลตามประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นโดยคุณลุงกล่าวว่าคุณลุงเห็นค่าของการวิจัยนี้ คุณลุงชายให้ความเอ็นดูต่อผู้วิจัยด้วยการถามสารทุกข์สุกดิบและความยากลำบากในการเดินทาง และแสดงความยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือการดำเนินการของวิจัยให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยสังเกตว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมมีความเคารพรักคุณลุงชาย เพราะคุณลุงชายให้ความเป็นมิตรและเกื้อกูลต่อผู้สูงอายุท่านอื่นที่เป็นสมาชิกของชมรมอย่างทั่วถึง

คุณลุงชายเล่าว่าในช่วงวัยเด็ก คุณลุงชายมีชีวิตที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติเฉกเช่นคนชนบท ในยุคนั้น ซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยต้นไม้และธรรมชาติเป็นหลัก เช่น การใช้ต้นไม้ในการสร้างที่อยู่อาศัย การรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยยาสมุนไพร ในวัยเด็ก คุณลุงชายจึงรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของต้นไม้ที่มีต่อ

ชีวิตของคุณลุงชายมาตั้งแต่วัยเด็ก คุณลุงชายเคยลองปลูกต้นคุณนายตื่นสายโดยการเด็ดกิ่งและปักลงดิน และพบว่าต้นคุณนายตื่นสายเติบโตขึ้นอย่างง่าย ซึ่งต่างจากต้นไม้อื่นๆ ทำให้คุณลุงชายแปลกใจและสนใจอยากเรียนรู้ว่าต้นไม้ต่างๆ มีการเติบโตแตกต่างกันอย่างไร คุณลุงชายจึงเริ่มสนใจการปลูกต้นไม้มาตั้งแต่นั้น แม้ว่าเมื่อเวลาล่วงไป คุณลุงชายได้มีโอกาสทำกิจกรรมยามว่างหลากหลายอย่างมากขึ้น แต่คุณลุงชายก็ไม่เคยที่จะห่างหายจากการปลูกต้นไม้

แม้ผู้วิจัยจะไม่มีโอกาสได้เห็นสวนของคุณลุงชายโดยตรง เนื่องจากคุณลุงชายสะดวกที่จะให้สัมภาษณ์ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุที่คุณลุงเป็นประธาน หากสามารถรับรู้ผ่านการบอกเล่าของคุณลุงชายได้ว่า ปัจจุบันคุณลุงชายยังปลูกและดูแลต้นไม้ในบริเวณบ้านเท่าที่สถานที่อำนวย โดยคุณลุงเล่าว่าคุณลุงปลูกต้นไม้ไม่มากนัก มีไม้ยืนต้นบ้าง มีพื้นที่สำหรับหรับปลูกไม้ประดับ เช่น กล้วยไม้ ครอบๆ ต้นไม้บ้างเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับเป็นโรงเรือนสำหรับกล้วยไม้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

คุณป้านัน (นามสมมติ) อายุ 70 ปี นักร้องศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ เคยทำงานเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คุณป้ามีรูปร่างเล็กสมส่วน ทำทางกระฉับกระเฉง ภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ปัจจุบันพักอาศัยแถบชานเมืองกรุงเทพฯ กับครอบครัวที่ประกอบด้วยสามีและลูกชาย ซึ่งเป็นชุมชนที่คนในชุมชนรู้จักกันเกือบหมดเพราะอยู่ร่วมกันมานาน และเพื่อนบ้านส่วนใหญ่ของคุณป้าก็ชอบปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านเช่นกัน

คุณป้าเริ่มสนใจปลูกต้นไม้เมื่อหลายสิบปีก่อนช่วงที่การปลูกต้นไม้เป็นที่นิยม เพราะคุณป้านันและสามีอยากหากิจกรรมทำยามว่าง และสนใจการปลูกต้นไม้เพราะชอบความสวยงามของดอกไม้ หลังจากนั้นการทำสวนก็เป็นกิจกรรมยามว่างหลักของคุณป้านันเรื่อยมา ในบริเวณหน้าบ้านของคุณป้านันที่มีขนาดพื้นที่ประมาณ 8 ตารางเมตร มีทั้งไม้ประดับ ไม้ดอก ไม้ผล และพืชผักสวนครัว คุณป้านันเล่าว่าก่อนเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ในปี 2554 คุณป้านันตั้งกระถางต้นไม้และดอกไม้ที่ปลูกริมถนนหน้าบ้านทั้งสอง เพราะพื้นที่ในบ้านไม่เพียงพอต่อความต้องการปลูกต้นไม้ทั้งของตนและสามี ซึ่งเพื่อนบ้านที่ผ่านไปมาก็จะมาขอดอกผลอยู่เสมอ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

คุณป้าที (นามสมมติ) อายุ 75 ปี นักร้องศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี และปริญญาโท ด้านสถาปัตยกรรม เคยทำงานเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย และเป็นสถาปนิกอิสระ ปัจจุบันปลูกต้นไม้ชายเป็นงานอดิเรก โดยอาศัยอยู่กับสามี ลูกชาย และคนงานที่คอยช่วยงานบ้านและงานสวน คุณป้าทีรูปร่างออกท้วมเล็กน้อย หากมีเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง

ความสนใจในต้นไม้ของคุณป่าที่เริ่มจากคุณพ่อที่ชื่นชอบต้นไม้และการปลูกต้นไม้ และมักชักชวนให้คุณป่าที่รู้จักต้นไม้และความสำคัญของต้นไม้ตั้งแต่เล็กๆ เป็นเหตุให้คุณป่าที่เริ่มผูกพันกับต้นไม้ เมื่อต้องมาเรียนหนังสือในเมืองหลวงก็ปลูกต้นไม้เป็นงานอดิเรก ชอบที่จะไปเดินหาซื้อต้นไม้ตามตลาดนัดต้นไม้ แม้ในช่วงที่ไปเรียนต่อปริญญาโทและทำงานในต่างประเทศ คุณป่าคงชื่นชอบการปลูกต้นไม้ คุณป่าเริ่มตั้งใจศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับต้นไม้อย่างจริงจังเมื่อมีโอกาสได้สอนหนังสือเกี่ยวกับการนำต้นไม้มาใช้ในการออกแบบ เพราะต้องการมีความรู้ที่สามารถนำไปถ่ายทอดแก่นักศึกษาได้ เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับต้นไม้มากขึ้น ประกอบกับต้องการหารายได้พิเศษจากอาชีพหลัก คุณป่าที่จึงตัดสินใจปลูกต้นไม้ขายเป็นอาชีพเสริม จึงทำให้รักและผูกพันกับต้นไม้มาก แม้ว่าปัจจุบันคุณป่าที่จะเกษียณอายุจากการทำงานและมีรายได้ที่เพียงพอต่อการใช้จ่ายแล้ว แต่ก็ยังคงปลูกต้นไม้และขายต้นไม้เป็นงานอดิเรก ด้วยความรู้สึกว่ารักและผูกพันกับต้นไม้ การมีต้นไม้ในชีวิตทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข บ้านของคุณป่าที่จังหวัดศรีสะเกษไปด้วยต้นไม้ใหญ่เล็ก โดยคุณป่าที่ซื้อที่ดินจัดสรรแถวชานเมืองประมาณ 200 ตารางวา เพื่อปลูกบ้านและทำสวนที่คุณป่าหลงใหล คุณป่าที่เลือกที่จะปลูกบ้านขนาดเล็กเท่าที่จำเป็นต้องใช้งานเพื่อที่จะได้มีพื้นที่สำหรับทำสวนมากขึ้น บรรยากาศที่ผู้วิจัยได้พบขณะไปสัมภาษณ์คุณป่าที่ที่บ้านนั้นสดชื่นและชุ่มฉ่ำไปด้วยความชุ่มชื้นจากต้นไม้ ต้นไม้สูงใหญ่ตั้งตระหง่านอยู่ริมรั้วด้านใน เมื่อเดินเข้าสู่รั้วบ้าน เหมือนได้รับการต้อนรับด้วยความสวยงามจากต้นไม้มากมาย มีโต๊ะสำหรับรับแขกหรือพักผ่อนตั้งอยู่ในศาลาที่เป็นต้นไม้ บนพื้นหินที่ปกคลุมด้วยมอสก์มีพืชพันธุ์หลากหลายชนิด เป็นสถานที่ที่ผู้วิจัยรู้สึกถึงบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายอย่างมาก

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

คุณป่าโส (นามสมมุติ) อายุ 74 ปี นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เกษียณจากการทำงานบริษัทเอกชน อาศัยอยู่กับพี่สาวและลูกสาว สามีเสียชีวิตแล้ว คุณป่าโสมีความสุขกับการเป็นตัวแทนนำผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วม เช่น การนำออกกำลังกายในตอนเช้าของทุกๆ วัน คุณป่าโสเป็นคนรักสวยรักงาม จึงชอบการแต่งตัวและสนุกกับการเลือกสรรการแต่งตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เข้าร่วมต่างๆ

คุณป่าโสเริ่มกิจกรรมการปลูกต้นไม้เมื่อเกษียณอายุงาน เนื่องจากเริ่มมีเวลาว่างและพอมีพื้นที่ที่บ้านที่ยังว่างอยู่ จึงปรึกษากับพี่สาวและชวนกันปลูกต้นไม้เพื่อตกแต่งบ้านให้สวยงามและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คุณป่าโสชอบความสวยงามและสีส้มของดอกไม้ จึงเลือกที่จะปลูกไม้ดอกหลากหลายชนิด โดยคุณป่าโสนำรูปถ่ายภาพสวนข้างบ้านของคุณป่าโสมาให้ดูขณะที่สัมภาษณ์หลายภาพพร้อมทั้งเล่าให้ผู้สัมภาษณ์ฟังถึงรายละเอียดของสวนอย่างมีความสุข สวนของคุณป่าโสแม้จะมีขนาดเล็กด้วยข้อจำกัดของพื้นที่ว่างข้างบ้าน แต่ก็ถูกจัดแต่งอย่างสวยงาม นอกจากไม้ดอกที่ถูกจัดเรียงตามความชอบและกำลังแข่งกันเบ่งบานอย่างมีสีสัน ก็มีเก้าอี้พักผ่อนสำหรับนั่งเล่น และประดับตกแต่งเพิ่ม

ความสดใสด้วยตุ๊กตาดินเผาและรูปปั้นเล็กๆ นอกจากนี้ก็ยังมีต้นไม้หน้ารั้วบ้านที่กำลังอวดความสมบูรณ์สวยงามเป็นที่ชื่นชมของผู้ที่ได้พบเห็น เป็นที่ภูมิใจของคุณป้าโสมมาเสมอ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

คุณป้าตา (นามสมมติ) อายุ 72 ปี นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทด้านการออกแบบ เคยรับราชการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย คุณป้าตามีลูกสาวหนึ่งคนซึ่งมีครอบครัวและอาศัยอยู่ต่างประเทศ ปัจจุบันคุณป้าตาก็อาศัยอยู่กับสามีในบ้านสวนบริเวณที่คุณป้าตาเคยอาศัยเมื่อวัยเด็ก และมีบ้านของพี่น้องอยู่ในบริเวณใกล้เคียง คุณป้าตาต้องระมัดระวังในการเดินเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพจากการเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท แต่ยังทำงานบ้านและกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง แต่ต้องปรับและลดการทำสวนลงบางส่วน เพื่อรักษาและฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง

คุณป้าตาเกิดในจังหวัดภาคกลาง มีพี่น้อง 5 คน คุณพ่อเสียชีวิตเมื่อคุณป้าตาอายุประมาณ 5 ขวบ ด้วยความเสียใจและไม่อยากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้ย้อนนึกถึงคุณพ่อ คุณแม่จึงพาลูกๆ มาสร้างชีวิตบริเวณที่ราบลุ่มเขตชนบทชานเมืองกรุงเทพฯ และอาศัยความรู้จากการทำไร่มาปรับใช้ในการทำสวนผลไม้ยังชีพ คุณป้าตาก็เติบโตมาท่ามกลางธรรมชาติ และด้วยความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่คนอื่นมองตนเองเป็นเด็กกำพร้าพ่อ จึงชอบที่จะอยู่กับธรรมชาติและต้นไม้มากกว่า และด้วยความที่คุณแม่ต้องดูแลลูกหลายคนเพียงลำพัง จึงต้องพึ่งพาผลผลิตจากธรรมชาติในการเป็นอาหารและของเล่นสำหรับลูกๆ วัยเด็กของคุณป้าตาก็ใกล้ชิดกับธรรมชาติอย่างมาก และเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติและมีธรรมชาติเป็นเพื่อนเล่น ก็สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของต้นไม้ที่อาจมีการเหี่ยวเฉาในช่วงแรกของการเติบโต แต่ก็สามารถยืนต้นแข็งแรงได้ในที่สุด ทำให้คุณป้าตามีความหวังว่าตนเองอาจมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้คุณป้าตาก็ยังมีผลไม้ที่ปลูกเองทำเป็นขนมทานอย่างมีความสุข ซึ่งคุณป้าตารู้สึกว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ได้เห็นเมล็ดพันธ์ค่อยๆ เติบโตจนมีผลให้ได้ทาน จึงทำให้คุณป้าตารักและเห็นคุณค่าของต้นไม้และธรรมชาติมาแต่เด็ก

นอกจากนี้คุณป้าตารู้สึกผูกพันกับคุณแม่มาก เพราะเป็นลูกที่ได้อยู่กับคุณแม่มานานกว่าลูกคนอื่นๆ เพราะลูกคนอื่นๆ ได้เข้าไปเรียนและอาศัยอยู่กับญาติในเมืองตั้งแต่เด็กๆ เมื่อคุณป้าตาเรียนจบและมีครอบครัวที่ต้องพักอาศัยใกล้ที่ทำงานก็จะพาคุณแม่เยี่ยมคุณแม่เป็นประจำ ซึ่งคุณแม่ก็จะจัดเตรียมผลไม้ในสวนไว้ให้ทานเสมอ คุณป้าตาก็รักและผูกพันกับที่ดินที่บ้านคุณแม่มาก เมื่อคุณแม่เสียชีวิตแล้วจะจัดแบ่งที่ดินให้กับลูกๆ ทุกคน คุณป้าตาก็ตั้งใจที่จะรักษาและกลับมาอาศัยอยู่ในผืนดินดังกล่าวในปีปลายของชีวิต และไม่ยอมไปอาศัยอยู่กับครอบครัวของลูกสาวในต่างประเทศตามคำชักชวน ในปัจจุบันต้นไม้ที่เคยมีสมัยคุณแม่ของคุณป้าตาบางส่วนล้มตายไป บางส่วนได้รับการรื้อ

ถอนเพื่อปรับพื้นที่ให้เข้ากับการใช้งาน แต่คุณป้าตาก็พยายามรักษาต้นไม้ที่คุณแม่ชื่นชอบไว้เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณแม่

บริเวณบ้านปัจจุบันที่คุณป้าตาทาศัยอยู่ แวดล้อมด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่บนพื้นที่ขนาดใหญ่กว่า 1 ไร่ โดยมีไม้ยืนต้นขนาดใหญ่หลายต้นซึ่งคุณป้าตาทบอกว่ายารักษาไว้เพราะมีความสำคัญกับคุณแม่ ประกอบด้วยต้นไม้ใหญ่ที่ถูกจัดแต่งและออกแบบในการปลูกอย่างดี หน้าบ้านถูกออกแบบให้เปิดโล่งเพื่อการชื่นชมและสัมผัสกับความงามของสวนอย่างใกล้ชิด ขณะที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์คุณป้าตาก็จะได้ยินเสียงจากการเคลื่อนไหวของกระรอก เสียงร้องประสานของนกนานาชนิด กลิ่นดินที่กระจายตัวโดยรอบหลังจากฝนตก กลิ่นกล้วยที่คุณป้าตาทกำลังอบอยู่ ซึ่งคุณป้าตาทเล่าว่าปลูกไว้ที่ท้ายสวนริมคลอง นอกจากนี้คุณป้าตาทกำลังจะทดลองปลูกพืชโดยไม่ใช้ดิน พื้นที่ส่วนหนึ่งจึงถูกแบ่งให้เป็นโรงเรือนสำหรับการทดลองดังกล่าว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

คุณป้าทิพย์ (นามสมมติ) อายุ 60 ปี นักร้องศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านการพยาบาล และกำลังศึกษาระดับปริญญาโทด้านพุทธศาสนา คุณป้าทิพย์ไม่ได้แต่งงาน อาศัยอยู่กับคุณแม่และน้องสาว เคยทำงานโรงพยาบาลในประเทศ และย้ายไปทำงานโรงพยาบาล ต่างประเทศ และลาออกกลับมาอยู่เมืองไทยเมื่อรู้สึกว่ามีหลักประกันทางการเงินที่เพียงพอแล้ว คุณป้าทิพย์เป็นผู้หญิงที่รูปร่างเล็ก ผอมบาง บุคลิกคล่องแคล่วว่องไว

คุณป้าทิพย์เริ่มสนใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสมัยที่ทำงานอยู่ต่างประเทศ ประมาณ 10 ปี ก่อน ที่ผู้คนรอบข้างพูดถึงหนังสือเรื่อง “An Inconvenient Truth” ทำให้คุณป้าทิพย์สนใจและได้เห็นความสำคัญของธรรมชาติที่เชื่อมโยงกับความอยู่รอดของมนุษย์ เมื่อกลับมาอยู่เมืองไทย เวลาว่างจึงเริ่มหากิจกรรมทำ และมีโอกาสได้เรียนรู้และศึกษาพุทธศาสนา ได้เห็นว่าพระพุทธรูปองค์ดำเนินชีวิตที่เกี่ยวพันกับธรรมชาติและให้ความสำคัญกับธรรมชาติ ก็เริ่มเห็นคุณค่าของธรรมชาติมากขึ้น ประกอบกับได้เห็นคุณแม่และน้องสาวชื่นชอบและมีความสุขกับการปลูกและการดูแลต้นไม้มาก คุณป้าทิพย์จึงเริ่มอาสาช่วยน้องสาวดูแลต้นไม้กระถางที่ปลูกไว้ใกล้ห้องนอนของตน รวมทั้งมีโอกาสได้ศึกษาพุทธศาสนามากขึ้น ได้มีโอกาสเรียนรู้การฝึกสติและสมาธิ จึงสังเกตว่าการอยู่กับต้นไม้และการดูแลต้นไม้เป็นการช่วยฝึกสติและสมาธิได้อย่างดี และเมื่อสังเกตตนเองก็พบว่าตนเองเป็นคนใจเย็นขึ้นจากการปลูกต้นไม้ ละเอียดอ่อน และปฏิบัติกับคนรอบข้างอย่างอ่อนโยนมากขึ้น จากที่เคยเห็นความสำคัญของตนเองในการเป็นหัวหน้าครอบครัวที่หาเลี้ยงทุกคนและใช้ความก้าวร้าวให้ทุกคนตามใจ ก็เปลี่ยนเป็นคนใจเย็นและอ่อนโยนมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของคนรอบข้างมากขึ้น

บ้านของคุณป่าทิพย์ มีสวนร่มครึ้มขนาดประมาณ 8 ตารางเมตรในบริเวณหลังบ้าน ซึ่งเริ่มต้นปลูกโดยคุณแม่ของคุณป่าทิพย์ เมื่อคุณแม่ดูแลไม่ไหว น้องสาวของคุณป่าทิพย์จึงดูแลต่อ ซึ่งคุณป่าทิพย์เล่าว่าคุณแม่และน้องสาวของคุณป่าทิพย์รักสวนนี้มาก คุณป่าทิพย์เองก็มีความสุขที่ได้ชื่นชมความงดงามของดอกไม้และต้นไม้เหล่านี้ กระตือรือร้นที่จะแนะนำให้ผู้วิจัยได้รู้จักกับต้นไม้สารพัดชนิดที่อยู่ในสวนนั้น และยินดีพาผู้วิจัยไปชมต้นโมกข์กระถางประมาณ 4-5 กระถางที่คุณป่าทิพย์ช่วยน้องสาวดูแลที่อยู่บนชั้นสามของบ้าน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

คุณป่าแก้ว (นามสมมติ) อายุ 63 ปี นบถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามีและครอบครัวของลูกสาว คุณป่าแก้วเติบโตและอาศัยอยู่จังหวัดหนึ่งทางภาคตะวันออก คุณป่าแก้วมีอาชีพเป็นแม่บ้านมาโดยตลอด

คุณป่าแก้วกำพร้าพ่อแม่มาแต่เด็ก อาศัยอยู่กับพี่ชายด้วยการทำเกษตรกรรมเลี้ยงชีพ ด้วยความที่คุณป่าแก้วรักธรรมชาติและการปลูกต้นไม้ จึงทำให้ต้นไม้ของคุณป่าแก้วมีผลผลิตอย่างอุดมสมบูรณ์ เป็นที่ชื่นชมของเพื่อนบ้าน แต่ด้วยความที่คุณป่าแก้วรักต้นไม้มากจึงไม่ยอมให้ใครมาเก็บ เพราะรู้สึกว่าจะละคนเก็บผลโดยไม่ทะนุถนอมและรักษาต้นไม้ แต่จะเป็นคนอาสาเก็บให้แทน คุณป่าแก้วอาศัยอยู่กับพี่ชายจนถึงอายุประมาณพอสมควร ก็แยกไปมีครอบครัวและติดตามสามีไปเป็นแม่บ้านแทน ทำให้ห่างหายจากการทำสวนไปหลายสิบปี จนกระทั่งคุณป่าแก้วได้มีโอกาสทำงานจิตอาสาดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยด้านจิตเวชในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในวัยสูงอายุ และได้รับการชักชวนให้เข้าร่วมโครงการทดลองการดูแลผู้ป่วยจิตเวชด้วยการปลูกต้นไม้ ซึ่งทำให้ได้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์การทำสวนในอดีต จึงไม่ลังเลที่จะเข้าร่วมโครงการดังกล่าว และทำให้คุณป่าแก้วได้กลับมาเรียนรู้การปลูกผักในบ้านที่มีพื้นที่จำกัด การได้ทำกิจกรรมการทำสวนกับสมาชิกในครอบครัว และการได้เห็นประสบการณ์ของผู้ป่วยจิตเวชที่ได้รับจากการทำสวน ทำให้คุณป่าแก้วยิ่งตระหนักถึงประโยชน์และคุณค่าของการทำสวนชัดเจนขึ้น รวมถึงการผูกพันกับต้นไม้และการทำสวนอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

คุณป่าแก้วเล่าว่าคุณป่าแก้วแบ่งพื้นที่หน้าบ้านที่มีขนาดไม่กี่ตารางเมตรให้เป็นแปลงผักขนาดเล็ก 2-3 แปลง สำหรับปลูกผักสวนครัว เช่น คื่นช่าย โดยการตัดแปลงตามที่คุณป่าแก้วได้ศึกษาด้วยตนเองเพื่อให้เหมาะสมและสามารถปลูกได้บนพื้นที่ที่ถูกเทปูนไว้แล้ว โดยก่อนที่คุณป่าแก้วจะทำการปลูกต้นอ่อนลงในแปลงผักอย่างเป็นระเบียบสวยงาม คุณป่าแก้วจะต้องเตรียมดินใหม่ทุกครั้ง เพื่อให้ต้นกล้าผักได้เติบโตด้วยปัจจัยที่มีคุณภาพที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

คุณยายเนา (นามสมมติ) อายุ 80 ปี นักร้องศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4 เป็นมารดาของคุณป้าทิพย์ ครอบครัวของคุณยายเนามีอาชีพทำนา แต่คุณยายเนาย้ายเข้ามาอาศัยอยู่กับญาติในกรุงเทพฯ ตอนอายุ 16 ปี และแต่งงานในปีถัดไป มีบุตรและธิดา 5 คน คุณยายเนามีอาชีพเป็นแม่บ้านให้กับสามีที่ทำงานการรถไฟ ปัจจุบันคุณยายเนาเริ่มหูตึงเล็กน้อย ต้องใช้ไม้เท้าเป็นอุปกรณ์ช่วยพยุงตัวในการเดิน คุณยายเนามีแมวที่เลี้ยงดูอยู่ในห้องนอน 4-5 ตัว

ในวัยเด็ก คุณยายเนามีชีวิตท่ามกลางธรรมชาติในชนบทของภาคกลาง ช่วยพ่อแม่ทำนาเลี้ยงควายตามท้องทุ่ง วิ่งเล่นและปีนป่ายต้นไม้กับเพื่อนวัยเดียวกัน เมื่อต้องมาเป็นแม่บ้าน จึงเลือกใช้เวลาว่างกับกิจกรรมการปลูกต้นไม้ที่ชื่นชอบเป็นชีวิตจิตใจ แม้ต้องย้ายบ้านหลายครั้งก็พยายามย้ายต้นไม้ที่ติดตามไปด้วย ต้นไม้ที่คุณยายเนาปลูกมีหลากหลายชนิด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไม้ดอก เพราะคุณยายเนาชอบสีกลิ่น ความสวยงาม และกลิ่นหอมของดอกไม้โดยเฉพาะกุหลาบ แม้ว่าปัจจุบันคุณยายเนาต้องการดูแลต้นไม้ลงเพราะอาศัยอยู่ชั้นสองของบ้าน ไม่สะดวกที่จะเดินขึ้นลงบันไดมายังชั้นล่างที่เป็นพื้นที่สวนได้บ่อยนัก แต่ก็ชอบที่จะนั่งมองต้นไม้จากบริเวณห้องนอนของตน

ลักษณะสวนที่คุณยายเนาเคยดูแลและยังคอยเฝ้ามองจากชั้นสองของบ้านอยู่เสมอ นั้นประกอบด้วยต้นไม้หลากหลายชนิดทั้งไม้ยืนต้นสูงหลายเมตร ไม้พุ่มขนาดประมาณ 1-2 เมตร ไม้ดอกไม้ใบที่ปกคลุมแน่นพื้นที่ขนาดประมาณ 8 ตารางเมตรบริเวณหลังบ้านที่มีลักษณะเป็นห้องแถว 4 คูหา โดยมีทางเดินเล็กๆ เข้าไปสู่สวนที่ร่มครึ้มนั้น เพียงแค่ผู้วิจัยได้เดินผ่านทางเดินเล็กๆ นั้น ก็สัมผัสได้ถึงความสุขชื่น เย็นสบายกายจนรู้สึกได้ว่าจิตใจแจ่มชื่นขึ้น

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดจากการทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ประสบการณ์การทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติพบว่า มี 5 ประเด็นหลัก คือ (1) การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ การรับรู้ว่าต้นไม้มีประโยชน์ต่อชีวิต การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล และการปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ (2) ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ และการดูแลตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้ (3) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้ สุขใจจากความงาม และต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์ (4) มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ และเรียนรู้การใช้ชีวิตให้เป็น

ประโยชน์ และ (5) ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว และการเข้าถึงธรรมะ และสังขาร ซึ่งสามารถแสดงประเด็นย่อยของ 5 ประเด็นหลัก ได้ดังนี้

1. การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน
 - 1.1 การรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต
 - 1.2 การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ
 - 1.3 ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล
 - 1.4 การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ
2. ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้
 - 2.1 ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้
 - 2.2 การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ
 - 2.3 การดูแลอย่างตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้
3. ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน
 - 3.1 เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้
 - 3.1.1 ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้
 - 3.1.1.1 สุขสงบเย็นใจเมื่อเห็นเมื่อสัมผัส
 - 3.1.1.2 สุข เพลิดเพลินจากการดูแล
 - 3.1.2 การคลายจากทุกข์
 - 3.2 สุขใจจากความงอกงาม
 - 3.2.1 สุขใจที่ทำให้ต้นไม้งอกงาม
 - 3.2.2 สุขใจจากความงอกงามของตน
 - 3.3 ต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์
4. มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตการ
 - 4.1 เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง
 - 4.2 เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ
 - 4.3 เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์
5. ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ
 - 5.1 การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต
 - 5.2 สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว
 - 5.3 การเข้าถึงธรรมะและสังขาร

5.3.1 การฝึกเท่าทันอารมณ์

5.3.2 เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความจริง

ประเด็นหลักที่ 1: การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน

ประเด็นหลักที่หนึ่ง การมองเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงทัศนคติอันเกิดจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อต้นไม้และการทำสวน ซึ่งผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง แต่เพียงผู้สูงอายุได้เห็นได้สัมผัสต้นไม้ก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ชื่นชมความสวยงามของต้นไม้และดอกไม้ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุชื่นชอบต้นไม้และอยากปลูกต้นไม้ ซึ่งผู้สูงอายุเห็นว่าการปลูกต้นไม้เป็นกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายไม่สูงมาก ทั้งยังได้ประโยชน์จากผลผลิตจากต้นไม้ที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งการบริโภคหรือจำหน่ายให้เกิดเป็นรายได้ และผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังมีมุมมองว่าการทำสวนปลูกต้นไม้เป็นการออกกำลังกายที่ตนสามารถเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนได้ โดยประเด็นเกี่ยวกับการที่ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวนนี้ สามารถแยกเป็นประเด็นย่อยได้ 4 ประเด็น คือ (1) การรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต (2) การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย (3) ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล และ (4) การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ การปลูกต้นไม้เป็นกิจกรรมเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อตนเองทั้งร่างกายและทางจิตใจ ผู้สูงอายุกล่าวถึงประโยชน์ของต้นไม้ต่อร่างกายของตนเองว่า ต้นไม้ให้ร่มเงา ให้ความร่มรื่น และทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ร่างกายเกิดสมดุล โดยให้อากาศบริสุทธิ์สดชื่นที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ต้นไม้ให้คุณค่าทางอาหารที่ปลอดภัยต่อร่างกาย โดยปราศจากสารพิษ จากการที่ผู้สูงอายุได้ทานผักปลอดสารพิษที่ตนปลูกทำให้รู้สึกที่ตนเองปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บมากขึ้น และเชื่อว่าตนเองจะอายุยืนยาวขึ้นจากการที่ตนได้รับอากาศบริสุทธิ์ ได้มีความสุขจากการชื่นชมต้นไม้และการทำสวน และได้ทานผักที่มีคุณค่าต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังนิยมใช้ต้นไม้สมุนไพรเป็นยารักษาโรคร้ายไข้เจ็บและใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนด้วย

“เราได้ออกซิเจนจากเค้า นะ สิ่งเหล่านี้ จะจรรโลงให้เราอายุยืนขึ้นก็ได้ ป่าเชื่ออย่างนั้นนะ ถ้าไม่มีออกซิเจนพวกนี้เราก็แย่เหมือนกัน ได้สูดตอนเช้าก็ยิ่งดี ดีกว่าไม่มีเลย ถึงจะน้อยก็ยังโอเค”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เหมือนว่า เค้ามี่คุณค่าให้ป้าน้อง เหมือนแบบว่า เค้าทำให้ป้าน้องปลอดภัย ปลอดภัย จากโรคหลายๆอย่าง ก็คือ แทนที่... อายุอย่างป้าน้องจะต้องมีหลายโรคแล้วใช้มัยคะ เราได้ ผักที่มันปลอดภัย.. ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราดูแลเค้า เหมือนเค้า ช่วยให้ป้าน้องปลอดภัยจากโรคตรงนั้น หายไป มันไม่มี มันสมควรที่จะมีเพิ่มขึ้นไปอีก จริงมัยคะ มันก็เลยทำให้เราอะ หายจากโรคนี้ ไป โดยที่ว่า เราก็เอาแค่ความดันอย่างเดียว แค่นี้ก็คุ้ม ลั่นเหลือแล้วใช้มัยคะ ... แล้วผักหรือ ปลา ถ้าเราไปซื้อข้างนอกเนี่ย ใช้มัยคะ เค้าจะแช่น้ำยามา เรากินแค่ชั่วโมงเดียว รู้สึกเลย บวม ขึ้นมาทันทีทันใดเลย เนี่ย ตัวของเราเองเนี่ยจะรู้ว่ามันไม่สมควร แล้วอย่างผักเนี่ย ถ้าเรา ล้างไม่ดี เราซื้อมากองสองกองเนี่ย จะเป็นบ่อยมากเลย บวม เดียวก็บวม เพราะเราไม่ได้ปลุก ผักเองใช้มัย ทั้งๆที่เราใช้อย่างดี ใช้มัยคะ ก็ยังเป็น มันต้องมีสารตกค้างอยู่อะ ป้าน้องก็เลย ทุกวันนี้ที่ปลุกผัก เหมือนเค้ามี่คุณค่าให้เราอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก๊นนอกนั้น ก็เป็น ประโยชน์ ประโยชน์ทาง ทางกายภาพ ก็คือว่า มันให้ร่มเงา ให้ กลิ่นหอม แล้วก็ เอ่อ ให้ อะไรอะ ความชุ่มชื้นกับดิน อื้อนะ บางชนิด ไม้คลุมดินก็ให้ความชุ่ม ชื้นกะดิน ไม้ใหญ่ก็ให้ความร่มรื่น ไม้กลิ่นหอมก็ให้ ให้เราได้สัมผัสกลิ่นหอมอะไรพวกนี้ อันนี้ เป็น เป็นประโยชน์ของต้นไม้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

เมื่อเทียบกิจกรรมการปลูกต้นไม้กับกิจกรรมอื่น ผู้สูงอายุรู้สึกว่ากิจกรรมการปลูกต้นไม้เป็น กิจกรรมที่สร้างความบันเทิงที่ปลอดภัยมากกว่าการเลี้ยงสัตว์ เพราะไม่ต้องกังวลว่าต้นไม้จะทำ อันตรายตน เหมือนที่จะต้องกังวลว่าสัตว์เลี้ยงจะมีหมัดที่ต้องระวัง หรือต้องระวังว่าสุนัขที่เลี้ยงจะวิ่ง เร็วจนกระชากให้ตนล้ม ไม่มีการรบกวนให้เกิดความรำคาญ และต้นไม้ก็ไม่เรียกร้องการดูแลเอาใจใส่ หรือการบำรุงบำเรอ แต่รู้สึกว่าต้นไม้ให้แต่ความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข จึงไม่รู้สึกกดดัน และถึงแม้ว่าจะ ทำให้ต้นไม้ตายก็ไม่เสียใจเหมือนสัตว์เลี้ยงตาย เพราะต้นไม้ปลูกใหม่ทดแทนได้ จึงไม่ไปหมกมุ่นเสียใจ หรือเสียตายอะไรมากมาย ไม่เหมือนญาติพี่น้องตายที่ต้องทำใจนานมาก เวลาที่อยู่กับต้นไม้จึงมี ความรู้สึกสงบและมีสติมากกว่าการอยู่กับคน เพราะการอยู่กับลูก หรือเพื่อนวัยเดียวกัน อาจมีคำพูด ที่ทำให้เกิดความน้อยใจได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุคิดว่าวิถีชีวิตของตนและบรรพบุรุษมีความผูกพันกับต้นไม้มา ช้านาน รวมทั้งคิดว่ากิจกรรมการปลูกต้นไม้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมไทยเพราะเป็นสังคมที่ เกี่ยวข้องและผูกพันกับการเกษตร

“ถ้าต้นไม้เราจะตาย เราจะทำไง ก็ปลูกใหม่สิ จะไปทำอะไรมัน ใช้มัย มันไม่ได้เรื่อง ยากอะไร ไม่เหมือนคน ลูกหลานตายไปแล้วจะทำยังไง จะทำให้มันเกิดใหม่ได้มัย มันไม่ได้

แต่ต้นไม้เนี่ยมันตายไปเราก็ปลูกมันใหม่ เพราะเนี่ย เป็นเสน่ห์ของต้นไม้ แล้วก็มัน มันไม่ กดดันเรา แคนี่มันก็ให้ความสุขกับเราแล้วอะค่ะ..... มันไม่ทำร้ายจิตใจคนสูงอายุ เมื่อเกี่ยส อาจารย์พูดแค่นี้สองข้อ อีกข้อหนึ่งก็คือว่าต้นไม้เนี่ยมันไม่ทำร้ายจิตใจ มันไม่มาพูดจากระทบ กระเทียบ ให้ เพราะว่าคนสูงอายุเนี่ยเค้าจะใจน้อยกัน ใจมั๊ยคะ ไปเลี้ยงหมา เลี้ยงสัตว์อะ เดี่ยวมันก็วิ่งเร็ว มันกระซอกของลัมอะไรเงี้ย ก็มีกันหลายๆคนแล้วอะ นะคะ แต่ต้นไม้เนี่ยไม่ เคย ไม่เคยที่จะทำร้ายคน นอกจากไปโดนมันลัมทับ ฮ่าๆๆ แต่ว่า โดยธรรมชาติเค้าเค้าคงไม่ ตั้งใจจะทำร้าย อะไอย่างงี้หรือก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็คือ เอ้า ไม่ใช่ว่า ไม่เหมือนกับญาติพี่น้องตายอย่างงี้ใช่่มะ เรายังต้องทำใจนาน มากอะไอย่างเงี้ย แต่ไอนี้ตายแล้วก็หามาปลูกใหม่ อะไอย่างเงี้ย มันก็ มันก็ดีขึ้นนะ คือไม่ ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเสียดายหรืออะไรมากมาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“แต่พอถึงบั้นปลายเนี่ย ถ้าหันมาปลูกต้นไม้เนี่ยก็ให้เห็น จะพบเลยว่า ต้นไม้มันให้ แต่ความสุขอย่างเดียวนะ มันไม่มีพิษสง มันไม่ มันไม่มาเรียกร้องอะไร มันทำอะไอย่างงั้น ไม่ได้ มันให้แต่ความสุขอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

1.2 การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย

ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่ากิจกรรมการปลูกต้นไม้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้ใช้ร่างกาย ใน ระดับที่เหมาะสมกับวัยของตน และผู้สูงอายุยังสามารถเลือกปรับกิจกรรมในการปลูกต้นไม้ได้ หลากหลายตามกำลังของตน ซึ่งกิจกรรมในการปลูกต้นไม้ทำให้ผู้สูงอายุได้ขยับและเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย ได้ลุกได้นั่ง มือได้จับดิน ได้ตายหญ้า ได้พรวนดิน ทำให้เกิดความคล่องตัว ในการใช้ร่างกาย และทำให้ตนมีความสุขด้านร่างกายจากการออกกำลังกายที่ไม่ต้องออกแรงมาก นอกจากนี้การทำสวนยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงเหมือนการออกกำลังกายจาก การเดินตามเพลงที่ทำให้คิดและปล่อยอารมณ์ไปตามเพลง จึงทำให้รู้สึกว่าการทำสวนเป็น การออกกำลังกายที่ให้อารมณ์สงบเย็นมากกว่า ซึ่งผู้สูงอายุคิดว่ากิจกรรมการปลูกต้นไม้ทำให้ได้ เคลื่อนไหวร่างกายมากกว่ากิจกรรมอื่น

“เพราะว่า มัน มันเป็นความเพลิดเพลินอะ ออกแรง ออกกำลังไปด้วย นะ ออกแรง ออกกำลังไปด้วย ได้ลุก ได้นั่ง ได้ขยับเขยื้อน มันเป็นการออกกำลังกายหรือเอ็กเซอร์ไซสอะไรไป

ในตัวนะ ดีกว่าไปทำอย่างอื่น อย่างอื่นเนี่ยมันจะนั่งอยู่กะที่ก็นั่งอยู่กะที่อยู่อย่างงั้นะ เย็บปัก ถักร้อยไร้มันก็ไม่ได้แล้ว อ้อ แต่ต้นไม้เนี่ย เดี่ยวต้องลุกไปนั้น เดี่ยวต้องยกไปนี่ เดี่ยวอะไรเงี้ย ต้องออกแรง มันทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายได้มากกว่าทำงานอย่างอื่น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“แล้วก็ได้ ออก ความสุขด้านร่างกายอีกด้วย ได้ออกกำลังกายไปในตัว แล้วไม่ต้อง ออกแรงมากใช้มี๊ยะ...ถ้าเผื่อคนไม่ออกกำลังกาย เส้นสายมันก็ยึดติดใช้มี๊ยะ บางทีเราไม่ได้ ออกกำลังกายซักวันสองวันนี้ ยกแข็งยกขาไม่ค่อยขึ้น เส้นยึดนะ ถ้าเผื่อเรายืดเส้นบ่อยๆ เราก็ มันคล่องตัว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“แล้วเราก็ได้ประโยชน์ คือมือไม้เราเนี่ย จับดินบ้าง เราก็แข็งแรงแล้ว ถ้าเราไม่ได้จับ อะไรเลยอะ มันก็ ไม่ได้แข็งแรงเท่าที่เรายู่กับเด็ก ใช้มี๊ยะ ดินเนี่ยมันช่วยประโยชน์ให้เรา ได้ดีมาก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

1.3 ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ว่ต้นไม้มีความแตกต่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นไม้ดอกที่มี รูปลักษณะ สี สัน และกลิ่นหอมอันหลากหลาย ไม้ใบที่มีรูปร่างและสี สันที่มีความสวยงามแตกต่างกัน ไม้ผล หรือพืชผักที่ให้ประโยชน์ในการเป็นอาหารสำหรับบริโภคหลากหลายชนิด ซึ่งผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล สามารถเลือกปลูกต้นไม้ต่างๆ ได้ตามรสนิยมและความชื่นชอบของตน ทั้งนี้ความชื่นชอบและความ ต้องการในการปลูกต้นไม้ของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลก็มีความแตกต่างกันไปตามความชอบและบุคลิกของ แต่ละคน ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลบางท่านชื่นชอบความสวยงามและกลิ่นหอมของดอกไม้ บางท่านชื่นชอบ ความสวยงามของไม้ใบที่ใช้สำหรับประดับตกแต่งสถานที่ให้ดูน่าอยู่และน่าสนใจมากขึ้น หรือบางท่าน นิยมปลูกพืชผักสำหรับการบริโภค ความแตกต่างหลากหลายของต้นไม้จึงสามารถตอบสนองความ ต้องการของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลแต่ละบุคคลได้แตกต่างกัน

“อ้อ ดูลักษณะการแตกกอ แล้วถ้าบางที ถ้าเป็นไม้ดอกใช้มี๊ยะ มันก็มีความสวย อยู่ใน สี สัน อ้อ อย่างเงี้ย ความสวยของต้นไม้เนี่ยมันหลากหลายมาก เพราะงั้นบางคนถึงได้ชอบ ต้นไม้ที่เราเห็นว่า เราไม่ชอบเลย นะ ต้นไม้ที่เราชอบ บางคนเค้าก็บอก อ๊ะ ปลูกไปทำไม อะไรอย่างเงี้ย...แต่มีคนเค้าบอกว่า พวกกลิ่นมังกรเนี่ย ไม่เห็นมีผู้หญิงชอบ ไม่มีผู้หญิงชอบเลย

แต่เราชอบ ชอบเพราะอะไร ชอบเพราะว่าความทนทานของมัน ชอบลักษณะสีลาใบของมัน อะไรต่ออะไร คือมันแล้วแต่ล่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เวลาเหลือเยอะเลยทีนี้ทั้งวัน เออ... ที่ว่างๆ เอาดอกไม้มาลง ก็คุยกับน้อง ส่วนมาก ก็จะคุยกันว่า เอาอะไรดี ไซม์ยะ เราชอบดอกไม้มีสีส้ม เขียวหมดมันก็ไม่สวย ไซม์ยะ ต้องมีสีส้ม ออกดอกให้มันมีสีส้มบ้าง พอเริ่มปลูก จากน้อยๆ ทีนี้เต็มเลยหละ ที่หนูเห็นเนี่ย เมื่อก่อนไม่เยอะยังงี้ จากหนึ่งแถวห่างๆ เป็นหนึ่งแถวชิดๆ แล้วก็มาเป็นแถวที่สอง (หัวเราะ)”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เค้าให้ความร่มรื่นนะ อีกอย่างเนี่ยเวลาเค้าออกดอกเนี่ย มันจะมีกลิ่นหอม แล้วก็ เค้าก็... ซึ่งมันเป็นสิ่งมหัศจรรย์นะ เค้าให้สิ่งที่หอมกับเราได้ล่ะ แล้วก็ มันเคลื่อนไหว มันไหว อะไรเงี้ย มันดูสวยอะคะ เออแล้วก็ ธรรมชาติ อย่างพวกใบไม้ที่มันสวยๆเนี่ย เราก็มั่น มหัศจรรย์เนอะ ทำไมมันถึงสวยจังเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

1.4 การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ

ในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุกล่าวถึงกิจกรรมการปลูกต้นไม้ที่นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจแล้ว ต้นไม้และผลผลิตที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าวยังสามารถนำมาเป็นอาหารสำหรับบริโภค ซึ่งช่วยลดรายจ่ายของครอบครัว และสามารถนำไปจำหน่ายเป็นรายได้ได้อีกด้วย ซึ่งกิจกรรมการปลูก ต้นไม้ที่ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เงินลงทุนมากนักเพียงแต่เน้นการลงแรงมากกว่า

“เพราะว่าต้นไม้บางต้นเนี่ย เออ เค้าให้คุณประโยชน์มากนะ ต้นต้นหนึ่งเนี่ย ปีปีหนึ่งไม่ น้อย ทำเงินทำทองให้เราละ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เวลานี้เนี่ย อาจารย์กำลังเปลี่ยน ไม่... เพิ่มขึ้นมากกว่า ไม่ใช่เปลี่ยน เพิ่มขึ้นมาว่า เออ ปลูกผัก เพิ่มขึ้นมาคือปลูกของที่กินได้ ปลูกต้นไม้ใหญ่ก็เน้นที่มันให้ดอกให้ผลกินได้ เพราะว่า รายได้ก็ไม่มีแล้ว เนี่ยตอนนี้ ...ก็เป็นข้าราชการบำนาญ ก็จะได้เงินบำนาญนิดๆ หน่อยๆ เพราะเราก็ไม่ได้ใหญ่โตอะไรในตอนที่ได้รับราชการอยู่อะนะ ก็ เพราะฉะนั้นเราก็ต้อง ช่วยตัวเองด้วยการปลูกผักเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“การปลูกต้นไม้เนี่ย เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากเลย เพราะว่าการปลูกต้นไม้เนี่ยมันอยู่กับธรรมชาติจริงๆ ไม่ต้องลงทุนเยอะ แล้วยัง ...”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ประเด็นหลักที่ 2: ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้

เมื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้ปลูกต้นไม้ ได้ใช้ชีวิตกับต้นไม้ ก็ก่อเกิดเป็นความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ที่ตนปลูก อยากให้ต้นไม้ที่ปลูกเติบโตสวยงาม ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจึงคอยดูแลเอาใจใส่ และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับต้นไม้ที่ปลูกเพื่อจะได้ดูแลให้ต้นไม้ได้เติบโตอย่างเต็มที่ เพราะต้นไม้แต่ละชนิดมีความต้องการและความชอบที่แตกต่างกัน และประกอบด้วยความรู้สึกว่าต้นไม้ให้สิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง ให้ตนเองมีความสุขและสุขภาพที่แข็งแรง จึงยิ่งอยากตอบแทนด้วยการดูแลความเป็นอยู่ของต้นไม้ให้ดีที่สุด ซึ่งความสัมพันธ์ที่ผู้สูงอายุมีต่อต้นไม้ที่เป็นความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ที่ตนได้ปลูกและนี้สามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็นคือ (1) ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ (2) การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ และ (3) การดูแลเพราะระลึกถึงคุณค่าของต้นไม้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้

ข้อมูลในประเด็นนี้ มีความหมายถึงการที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีชีวิต จึงรู้สึกว่าคุณต้องดูแลเอาใจใส่ ต้นไม้จึงจะไม่เหงามและจะเติบโตงอกงามดีเหมือนสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ผู้สูงอายุจึงดูแลต้นไม้ด้วยความรู้สึกว่าคุณกำลังให้ชีวิตแก่ต้นไม้ ด้วยพยายามดูแลให้ต้นไม้มีชีวิตรอดให้ได้ ต้นไม้เจ็บป่วยก็ต้องดูแล และเมื่อผู้สูงอายุได้ใส่ใจดูแล ทะนุถนอมต้นไม้ก็เกิดเป็นความรักความผูกพันกับต้นไม้ อยากดูแลต้นไม้ให้ดีที่สุด อยากเห็นเห็นพัฒนาการ เติบโตของต้นไม้ ผู้สูงอายุดูแลต้นไม้เหมือนการเลี้ยงลูกหลานด้วยความหวังว่าต้นไม้จะเจริญเติบโตงอกงาม ใจจดจ่ออยู่กับต้นไม้ เป็นห่วงเป็นใยความเป็นอยู่ของต้นไม้ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีความจำเป็นที่ต้องห่างไกลจากต้นไม้ ก็จะกลัวว่าจะไม่มีคนดูแลต้นไม้ หรือเมื่อมีใครมาทำร้ายต้นไม้ก็จะสงสาร กลัวว่าต้นไม้จะเจ็บ แม้ว่าผู้สูงอายุไม่สบาย ไม่พร้อมที่จะไปดูแลต้นไม้ ก็จะเกิดความหงุดหงิดใจที่ไม่ได้ไปดูแลต้นไม้ และผู้สูงอายุก็จะพยายามลุกขึ้นมาดูแลต้นไม้ให้ได้ อยากอยู่กับต้นไม้ที่ตนปลูกและดูแล เมื่อมีใครมาขอจึงไม่ยอมให้เพราะกลัวว่าเขาจะดูแลได้ไม่ดีเท่าตน

“อ้อ มันก็มีเป็นธรรมดาอะ เมื่อเราปลูกเราก็หวังนะว่า ที่จะให้เค้าเจริญเติบโตอะไรอย่างเงี้ย เราก็ต้องคอยทะนุถนอม ดูแลเค้า เพราะมันไ้การทะนุถนอมเนี่ย มันก็ทำให้เราเป็นห่วง จะไปไหนมาไหน...แล้วอย่างสมมติว่าต้นไม้มันโตเนี่ย ใครมาตัด อ้อ เสียตาย เสียตายจิงเลย โห เค้าปลูกมา กิ่งก้านสาขามันแผ่กระจาย มันเกะกะเค้าเนาะ ก็มาตัด มารอน อย่างเงี้ย

ไม่อยากจะให้ตัดเลย เพราะว่ามัน มันเหมือนกับมาตัดตัวเราเหมือนกันนะ มันเจ็บ มันเจ็บ
แถมนะ เพราะว่าเค้าก็ต้องเจ็บ นะ เราปลูกเค้าจนโตจนปานนั้นแล้ว อย่างเงี้ย แล้วมันก็ เรา
ก็ต้องบอกเค้าว่า ต้องอภัยให้เราละ จ้ะเป็นต้น พุดคุยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“มันก็มีชีวิตเหมือนกันนะ ถ้าเผื่อเราดูแลดีมันก็เจริญเติบโตซะ ถ้าเกิดไม่ดูแลมันก็
เหงา อย่างบางทีต้นไม้พวกนี้เราไม่อยู่ ไปข้างนอกสองสามอาทิตย์กลับมามันก็เหง...ไม่มีก็อยู่
ได้ แต่มันก็ เห็นไรมันไม่สดชื่นอะ...ไม่รู้เหมือนกัน ฮีๆๆๆ ก็ยังไม่รู้เหมือนกัน ก็น่าจะ เอ้ย ไม่
มีต้นไม้มันก็น่าจะเศร้าใจเหมือนกันนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“คะ ก็ขาดเค้าไม่ได้จะปลูกตลอด...มันก็พวกพะวงพะวงอยากจะหามาปลูก ใจมันอยากจะ
หามาปลูก ใจมันขาดไม่ได้ มันมีความสุขนะ ได้อยู่ได้เห็น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ความผูกพันกับต้นไม้ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการมีต้นไม้ในชีวิตทำให้ตนมีความสุข
การได้เห็นต้นไม้ทำให้รู้สึกสดชื่น อยากทำกิจกรรมกับต้นไม้ ทำให้เป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากตื่น
เช้าๆ อยากรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพราะรู้ว่ามีต้นไม้ให้ดูแล มีกิจกรรมที่ต้องทำ จึงรู้สึกว่าการขาดต้นไม้
ไม่ได้ แม้จะมีกิจกรรมยามว่างอื่นๆทำ ก็ทิ้งกิจกรรมการทำสวนไม่ได้

“ความเพลิดเพลินเนี่ย ทำให้เราไม่มีความหดหู่ในการดำเนินชีวิตไป อย่างสมมติว่า
เกิด อาจารย์เกิดง่อยเปลี้ยเสียขา เดินไม่ได้ ต้องนั่งรถเข็น อะไรเงี้ย แต่มันก็ยังมีความหมาย
ว่า นั่งไปทำอะไร เราจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม ถ้าเกิดเราไม่มีอะไรเลย ไม่มีต้นไม้ ไม่มีอะไรเลย แล้ว
เราจะอยู่ไปทำไมเนี่ย นะคะ มันก็ทำชีวิตเรา ขาด มันเหมือน คือ ธรรมชาติ ต้นไม้ต้นไม้อะไร
เนี่ย พุดง่าย ๆ มันเป็น องค์ประกอบของชีวิตของอาจารย์อะ คือถ้าขาดมันไปมันก็ หงอยเหงา
เออ แต่อาจารย์ก็อาจจะเป็นคน...เค้าเรียกอะไรอะ ซึมเศร้า อะไรอย่างเงี้ยไปได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เราอายุมากแล้วก็ปลูกไปอย่างนั้นอะ นะ เพื่อให้ ให้มัน ให้เราให้เห็นเค้าตลอดเวลา
แค่นั้นเอง แต่ว่า ไม่ได้หวัง เออ ฟังประโยชน์อะไรจากเค้ามาก แต่เป็นความผูกพันทาง
อารมณ์เราเท่านั้นเอง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เอ่อ คล้ายๆมัน เจ็บไข้ได้ป่วยโรมนั้นก็สามารถบำบัดได้ค่ะ ทำให้เรารู้สึกว่า ฮู้ย เราอยากจะทำป่วยเร็วๆอะ เราจะได้มาดูแลต้นไม้ เราจะได้มาทำนู่นทำนี่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

2.2 การใส่ใจดูแล อย่างเข้าใจ

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความรู้สึกชอบในต้นไม้ที่ตนดูแล และทำให้ตนอยากรู้จักและอยากดูแลใส่ใจต้นไม้ให้เติบโตงอกงามอย่างสมบูรณ์ที่สุด จึงทำให้ผู้สูงอายุอยากศึกษาและเรียนรู้การปลูก การดูแล และความต้องการของต้นไม้อย่างละเอียด เพราะต้นไม้แต่ละต้น แต่ละชนิดก็มีความต้องการปัจจัยต่างๆ ไม่เหมือนกัน ผู้สูงอายุจึงต้องสังเกตต้นไม้และการเติบโตของต้นไม้อย่างละเอียด ต้องคอยดูว่ามีแมลงมากัดกินหรือไม่ ใบเป็นอย่างไร ดอกเหี่ยวไหม น้ำและปุ๋ยที่ให้เพียงพอต่อความต้องการไหม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัว มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับต้นไม้และวิธีการดูแลต้นไม้ รวมถึงได้ฝึกการสังเกต ฝึกการใช้สมองในจดจำรายละเอียดการเติบโตของต้นไม้

“ความละเอียดคือเราต้องดูแลเค้า คือต้องขยันพลิก พลิกใบเค้า ดูใต้ใบเค้า เพราะหนอนเนี่ยเค้าจะอยู่ใต้ใบไข่ม้อยคะ ถ้าเราไม่พลิกดูเค้าเนี่ย เราจะรู้มัยว่าเค้ามีหนอนนะไข่ม้อย แต่ว่าหลานเค้าจะพลิกดู สมมติว่าบ้าน้องรดน้ำผักเนี่ย วันไหนที่รับหนอยเรารดไปก็ไม่ได้ไปดู เค้าไข่ม้อยคะ ก็คือไอ้หลานคนเนี่ย เวลาเค้ารดน้ำ เค้าทำไง เค้าก็จะพลิกใบขึ้นมา แล้วเค้าก็จะรดใต้ใบนั่นด้วยนะ บางวันเนี่ยเค้าจะรดใต้ใบด้วย เค้าจะกลับมา ยาย ดูลิมีหนอนแล้วเนี่ย เค้าจะเป็นอย่างนี้ มีหนึ่งคนที่เค้าทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“การทะนุถนอมเราก็ต้องระวังพวกแมลง พวกอะไรจะมารบกวนเค้า ดอกเด็กรก็จะเหี่ยวเฉาหรือไม่ดี เพราะว่าต้องการบำรุงต้องมีปุ๋ยมีอะไร เราก็ต้องศึกษา.....เหี่ยวคั้นหามา เพราะว่าพืชแต่ละอย่างนี้ไม่เหมือนกัน การดูแลรักษาไม่เหมือนกัน อย่างพวกที่มันทนทานพวกเฟิร์น อะไรพวกนี้ไม่ต้องดูแลเลยทิ้งไว้อย่างไรก็ได้ เค้าก็ไม่ตาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ทำให้เรา active อะ ทำให้เรากระตือรือร้น ที่ไม่ใช่เอามาแล้วก็ปลูกอย่างเงี้ย ตายไปก็ตายไป แต่เราต้องรู้ว่าตายเพราะอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

2.3 การดูแลอย่างตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้

จากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุในประเด็นนี้ ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าและให้ประโยชน์กับชีวิตของตนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่ได้รับจากการชื่นชมความสวยงาม ความแข็งแรงของร่างกายที่ได้จากอากาศบริสุทธิ์จากต้นไม้ คุณค่าทางอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ การรักษาร่างกายให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สูงอายุจึงอยากดูแลต้นไม้ให้ดีที่สุดเพื่อเป็นการตอบแทนคุณประโยชน์ที่ตนได้รับจากต้นไม้ รวมถึงการใช้ประโยชน์และเก็บเกี่ยวผลผลิตจากต้นไม้อย่างทะนุถนอม เพื่อรักษาต้นไม้ให้มีชีวิตอยู่อย่างยืนนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามปกป้องภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับต้นไม้ที่ตนปลูก เช่น การทำที่กันเพื่อป้องกันสัตว์เลื้อยเข้าไปทำลาย หรือการอาสาเก็บผลผลิตให้กับคนที่มาขอแทนการที่ให้เขาเก็บเองอย่างไม่มีตระวังการทำความเสียหายต่อต้นไม้ เป็นต้น

“เพราะว่าต้นไม้เนี่ยเรารู้สรรพคุณของเค้า รู้ ไม่ใช่ว่าปลูกส่งๆเดี๋ยวไม่รู้อะไรเป็นอะไรนะ มันปลูกไว้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร งั้นเราปลูกอย่างชนิดที่ว่าเราต้องการประโยชน์จากเค้า เพื่อที่จะให้เค้าเนี่ยเข้ามาช่วยเราอย่างเนี่ย เรายังต้องทะนุถนอม ต้องดูแลเค้าอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ใครจะมาเก็บของบ้าน้องไม่ได้เลย ก็คือบ้าน้องรักเค้า ต้องเก็บ ให้เราอะเก็บให้เค้าได้ แต่เค้าจะมาเก็บของเราไม่ได้..คือ .เค้าเก็บของเรา เค้าไม่รักอะ คือเค้าไม่ถนอม เค้าไม่ถนอม เค้าก็เหมือนว่า อย่างมะละกอเนี่ย เค้ากระทุ้งแบบเนี่ย มันก็หลุดลงมาหลายๆลูกใช้มั้ยะ แล้วตรงนั้นที่เค้าไม่ได้กินเราเสียดาย จริงมั้ยะ เราปลูกเค้าแล้วเราก็อยากได้ผล ประโยชน์ตรงนั้นให้มันสมบูรณ์หมดทุกอย่าง.....เวลาเรากินเค้าอะ เหมือนเราแข็งแรง เค้ามีคุณค่าให้เรา เรายังต้องตอบแทนเค้า เรายากให้สิ่งที่ดีให้กับเค้า เค้าก็จะได้ตอบแทนสิ่งที่ดีให้กับเรา จริงมั้ยะ เรากินเค้าได้อย่างมีความสุข ก็คือ อร่อย เราเคี้ยวเค้ากรอบ อู๊ยะ อร่อยมากเลยนะเนี่ย เราเลี้ยงคุณดีคุณก็เลี้ยงเราดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ประเด็นหลักที่ 3: ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน

สำหรับประเด็นหลักที่สาม ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน นี้ผู้สูงอายุบรรยายถึงความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้นขณะที่ได้เห็น ได้สัมผัส ได้อยู่กับต้นไม้และการทำสวน ต้นไม้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข สงบเย็นใจเมื่อได้เห็นได้สัมผัส และเมื่อผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกับต้นไม้ ได้ดูแลต้นไม้ ความสนใจ ความคิดต่างๆ ก็กลับมาอยู่ที่ต้นไม้ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงการสังเกตความเป็นอยู่และการเติบโตของต้นไม้ คิดหาวิธีการดูแลต้นไม้ การเฝ้าดูการเติบโตของต้นไม้ มีความเพลิดเพลินจาก

การดูแลต้นไม้ ทำให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับต้นไม้และการดูแลต้นไม้ ซึ่งกระบวนการทั้งหมดในการดูแลต้นไม้ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข อารมณ์ทางลบอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ใจ ความเครียด จึงค่อยเบาบางหรือจางหายไปเมื่อผู้สูงอายุได้มาอยู่กับต้นไม้ อันเห็นได้ชัดเจนจาก ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสังเกตได้ว่าการทำสวนทำให้ตนเองใจเย็นลง มีความโกรธน้อยลง ซึ่งทำให้ตนเองมีความสุขในการใช้ชีวิตและอยู่ร่วมกับคนรอบข้างอย่างมีความสุขมากขึ้น จึงรู้สึกพึงพอใจต่อตนเองและกิจกรรมการปลูกต้นไม้ ที่เป็นกิจกรรมที่ให้ทำคลายเหงา เมื่อลูกหลานไม่อยู่บ้าน รู้สึกว่ามีต้นไม้เป็นเพื่อนใจที่สามารถพูดคุยคลายเหงาคลายทุกข์ได้ ซึ่งประเด็นหลัก ความสุขที่เกิดจากต้นและการทำสวนนี้สามารถจำแนกเป็นประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็น คือ (1) เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้ (2) สุขใจจากความอองาม และ (3) มีต้นไม้เป็นเพื่อนใจคลายเหงา และปรับทุกข์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้

ในประเด็นนี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่ผู้สูงอายุได้อยู่กับต้นไม้และจดจ่ออยู่กับการทำสวนซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้ และ (2) การคลายจากความทุกข์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1.1 ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้

ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้ ของผู้สูงอายุเป็นความสุขที่เกิด ณ ขณะที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้ชื่นชม ได้สัมผัส และได้ดูแลต้นไม้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นทันที ณ ขณะที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้อยู่กับต้นไม้และการทำสวน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นสองส่วนคือ (1) สุขสงบเย็นใจเมื่อเห็นเมื่อสัมผัส และ (2) สุขเพลิดเพลินกับการดูแล โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1.1.1 สุขสงบเย็นใจเมื่อเห็นเมื่อสัมผัส

เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสกับต้นไม้จากการมองเห็นสีเขียว และสีน้ำตาลที่สวยงามของต้นไม้ มองเห็นการเคลื่อนไหวของต้นไม้ที่เกิดจากการกระทบสายลม ได้กลิ่นจากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นหอมของดอกไม้ ดอกไม้ หรือกลิ่นดิน ได้ยินเสียงของนกที่อาศัยในธรรมชาติ ทำให้รู้สึกสดชื่นไปทั้งกายและใจ เกิดเป็นความสบายกาย สบายตา สบายใจ เย็นอกเย็นใจ จิตใจสงบเย็น รู้สึกว่าสมองปลอดโปร่ง ปราศจากความคิดในเรื่องอื่นๆ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวใดๆ เหมือนได้อยู่และรู้สึกถึงความสุขเย็นในขณะนั้นเพียงอย่างเดียว รับรู้ถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น

“...พอตัดหญ้าเสร็จเนี่ย เราก็จะไปนั่งพักใต้ต้นไม้ แล้วต้นไม้มัน..

เหมือนเค้ามีมือนะ เค้าจะพัดโบกไป เย็นสบาย โอ้โหแบบ มันมีความสุข

มากเลยอะ ว่า โอ้ เค้าทำให้เรามีความสุขจังเลยอะ มันเย็นมากเลย เค้าพด
ให้เราอะ มันมีความสุขจริงๆ สบาย อะไรเงี้ยคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“เรามีความสุขนะ คือได้อยู่ได้ดู ได้อยู่กับต้นไม้ได้ดูแลเค้า เรามี
ความสุข...มันทำให้เย็น ทำให้เย็นและมีความสุข มากๆเลย ถ้าดูแลไหวนะ
ทำให้เย็นเหมือนโลกภัยไข้เจ็บมันหายไป มีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“อ้อยย สดชื่นมากกก มาก คือเป็นอากาศที่ยังไม่มีพิษ รถก็เข้าไม่ถึง
อยู่หลังบ้าน รถเข้าไม่ถึง ทึม อะไรมันจะหอมอะไรอย่างนี้เนาะ หอม... ไม่
รู้อะ กลิ่นใบไม้มันหอม (หัวเราะ) ไม่พุดถึงดอก เพราะดอกยังไม่มันก็หอม
อยู่แล้ว พุดถึงใบไม้มันก็หอม เหมือนเขียวๆอะชอบ ชอบกลิ่นเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

3.1.1.2 สุข เพลิดเพลินกับการดูแล

เมื่อผู้ให้ข้อมูลดูแลต้นไม้ สำหรับผู้ให้ข้อมูลราวกับเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข
ที่ได้ชื่นชมและเฝ้าดูการเติบโต สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลคือความรู้สึก
เป็นสุขที่ได้ดูแลและให้ความสุขกับต้นไม้ ซึ่งขณะที่ได้ดูแลต้นไม้ ผู้ให้ข้อมูลจะมีจิตใจ
จะจดจ่อ และมีสมาธิกับการดูแลเอาใจใส่ เพลิดเพลินกับการดูแลทุกซอกทุกซอของต้นไม้
สนใจแต่ต้นไม้ว่ามีลักษณะอย่างไร มีอะไรมารบกวนหรือไม่ คอยคิดหาวิธีที่จะทะนุ
ถนอมและบำรุงดูแลให้ต้นไม้เติบโตงอกงาม ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีกิจกรรมที่อยากทำให้
ต้นไม้หลายอย่าง และทำกิจกรรมการดูแลต้นไม้อย่างเพลิดเพลินและมีความสุขจน
ไม่สนใจเวลา และไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ

“มันก็เกิดจากที่เราดำเนินการตรงนั้นนะ จิตมันมุ่งนะ อันอื่นมันก็
ทั้งหมด มันไม่รับรู้อะไรทั้งหมดนะ เรื่องที่รอบตัวเราที่มันเป็นความเครียด
ความอะไรก็แล้วแต่ มันไม่สนใจ ต้องสนใจอยู่กับต้นไม้ ทำให้เกิดความสุข
ตรงเนี้ย..... ทำไรมันเพลินเลย มาเรียกให้กินข้าว ยังไม่อยากจะกินเลย
อย่างเงี้ย เพราะมันยังไม่เสร็จ ค้างไม่ได้ ยกถ่ายแล้วไรเงี้ย มันก็ต้องทำให้
เสร็จอะ ไม่เสร็จมันทำต่อก็ไม่ต่อเนื่องละ อย่างเงี้ย จันเดียวเอาไว้อ่อน เดี่ยว

ข้าวเดียวไปกิน (หัวเราะน้อยๆ) เจ๊ มั่นถึงขั้นนั้นอะ เพราะว่าค้างไม่ได้
เพราะว่าเค้าคอยเราอยู่ ถ้าเราทิ้งเค้าก็ตายอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“คือใจเรานี้คือจะต้องปลูกแบบไหน จะได้ดี พรวนดินแบบไหน ใส
ดินเท่าไร อะไรเท่าไร ทำยังไงต้นไม้มันจะเจริญงอกงาม ไข่ม้อยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...เราทำธุรกิจของเราเสร็จแล้วถึงจะมาดูเค้าละ ทีนี้เราก็ออยู่
ด้วยกันละ ชักครึ่งวัน ช่วงเช้า ทำไป เพลิน อ้าวต้นนี้เสร็จ เอ้าต้นนี้ๆๆ
เรียงไปเรื่อย อ้าวอันนี้ๆ อันนี้ทำไมวันนี้ บางทีโดนงูทำเสียบ้างก็มี...เพลิน
บอกได้ว่าเพลิน เพลินแล้วก็ คือใจเราเนี่ยจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราจะต้องทำ
แล้วก็ต้องคิดแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ เอ้าอันนี้มีปัญหา ต้นไม้อันนี้มัน ทำไมมัน
ไม่งาม มันเพราะอะไร อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“คือขณะที่เราอยู่กับเค้าเนี่ย คือเรา เรา รักต้นไม้อยู่แล้ว เรามี
ความสุขที่จะอยู่กับเค้า ไข่ม้อยคะ แล้วยิ่งถ้าเป็นไม้ดอกเนี่ย โอโหเราจะยังมี
ความสุขมาก แล้วเราจะชื่นชมเค้า เราจะหอมเค้า เราจะดูเค้าแบบ แต่ละ
กลีบเลยอย่างเงี้ย เออ แล้วก็ มันเหมือนเราไปทะนุถนอมเค้าอะ แล้วเราก็
จะไม่คิดเรื่องอื่นนะ...เราจะใส่ใจเค้า เราจะตั้งใจดูแลเค้า เราสามารถพูดกับ
เค้าได้ด้วยใจ อะไรเงี้ย แบบเราไม่ได้คิดเรื่องอื่นเลยใจ เวลาที่เราอยู่กับเค้า
เราก็จะคิดว่า เอ้อ ทำยังไงให้เค้าดีขึ้น ทำยังไงให้เค้าโตขึ้น ดินตรงนี้นั้นเป็น
อย่างเงี้ย อะไรเงี้ย คือเราจะคิดถึงแต่ต้นไม้อะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

3.1.2 การคลายจากทุกข์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสุขเย็นใจเมื่อได้อยู่กับต้นไม้ ดังนั้น
เมื่อผู้สูงอายุมี อารมณ์ขุ่นมัว ความเครียด ความไม่สบายใจต่างๆ จึงอยากที่จะอยู่กับต้นไม้
เพื่อจะได้สบายใจมากขึ้น ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุได้มาอยู่กับต้นไม้ ผู้สูงอายุอธิบายว่าความรู้สึกขุ่นมัว
ต่างๆ จะคลายหรือเบาบางลง เพราะต้นไม้จะดึงความสนใจของผู้สูงอายุแทน ผู้สูงอายุจะหัน
ไปใส่ใจและจดจ่ออยู่กับต้นไม้ โดยการชื่นชมความสวยงามของต้นไม้ หรือสังเกตการเติบโต

และความเป็นอยู่ของต้นไม้ จนบางคนก็ลืมเรื่องเครียดหรือเรื่องไม่สบายใจไปเลย และด้วยความรู้สึกที่ว่าต้นไม้มีชีวิตและต้องการการใส่ใจดูแล ซึ่งจากประสบการณ์การดูแลต้นไม้ของผู้สูงอายุทำให้รู้ว่าต้นไม้บอบบางและต้องการการทะนุถนอม ไม่สามารถทำด้วยความใจที่รีบร้อน หรืออารมณ์ที่รุนแรงได้ เพราะจะทำให้ต้นไม้เฉาและตายได้ สูงอายุจึงเลือกที่จะปล่อยความเครียด ความไม่สบายใจไป เพราะเป็นห่วงต้นไม้ และให้จิตใจไปจดจ่ออยู่กับความเป็นอยู่ของต้นไม้มากกว่า

“ช่วยได้ มันก็หายเครียด มันก็ทำให้เราลืมไป บางทีอย่าง เป็นห่วงลูกอย่างเจี๊ยะ ไปไหนกลับมา กว่าจะกลับมา มันก็ห่วง พอไปดูต้นไม้มันก็ลืมไปได้เดียว เดียว มันก็นึกมาอีก ก็หายเครียดเป็นพักๆ ห่วงลูกห่วงหลาน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ถ้าบ้านอยู่อยู่กับผักเนี่ย อย่างเหมือนบ้านน้องอะ อารมณ์อย่าง เครียด อย่างเจี๊ยะ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเครียดอะไรมากมายนะ แล้วเราไปลงมือ ผักที่เราปลูกเนี่ย เดี่ยวเอาต้นไม้มาปลูกซักหน่อยดีกว่า เรา รู้สึกว่า ตรงนั้นนะมันหายไปโดยปริยาย ไม่มีในเรื่องของจิตใจ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“เมื่อเรามีอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรืออะไรนะ เราไป เอ่อ นั่งดูเค้าไร่เจี๊ยะ อารมณ์มันก็จะคลายเครียดได้นะ หายได้ เพราะว่าเค้ามีแต่ความเย็น มีกลิ่นหอมไว้ มันจะช่วยเปลี่ยนความรู้สึกของคนได้อย่างดี....เพราะว่าเราไปทำอะไรแถวนั้นด้วยอารมณ์พิศพิศ หรือไรเจี๊ยะ เหวี่ยงเหวี่ยงไปถูกเค้า มันก็จะเสียใจขมขื่นต้นไม้ มันก็จะทำให้เราลดโลดไอ้ ความแค้น ความเครียด หรือว่าความรุนแรงลง อารมณ์ก็จะเปลี่ยน เมื่อมันลดลงได้ มันก็หายโกรธอะ มันก็ทำให้เราสุขภาพก็จะดีขึ้น ไม่น่า ไม่หมกมุ่น ยึดติดไว้นานเกินไป”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เอ่อ อย่างเช่นเวลาที่เรามี มีปัญหาอะไร อย่างเจี๊ยะ แล้วเรา เราเกิดไม่พอใจอะไรอะนะคะ เราก็ จริงๆแล้วเราก็ไม่ได้ตั้งใจจะไปอยู่กับต้นไม้หรอก แต่เมื่อเราไปอยู่กับเค้า เราก็จะ เราก็จะลืมเรื่องนั้นไประยะหนึ่ง บางทีมันก็ช่วยได้เยอะทีเดียว ค่ะ ...ช่วยให้ลืมได้ ค่ะ ช่วยให้เราสงบได้หลังจากนั้น แล้วความเครียด ปัญหาต่างๆ พอมันจะมีเวลาขมขื่นคะ พอเวลามันยาวซักพักนึง มันก็คลายเครียด มันก็ช่วยได้...คืออย่างน้อยมันทำให้เราสงบสติอารมณ์ไปพักนึงได้ เพราะว่าเราไม่ร้อนปรี๊ดตันที่ใจคะ

ถ้าเกิดว่าไม่มีอะไรมาจูงใจเราช่วงนั้นนะ เราจะปรี๊ด ปรี๊ดขึ้นมาทันทีเลย แต่อันเนี้ย
เค้าจะดึงเรา ดึงเราให้สงบลง แล้วไอร์แลนด์เวลานั้นนะ มันก็จะดึงให้เราเนี้ย สงบลง
ขึ้นเยอะเลย แล้วพอเราละออกมาจากตรงนั้น เราก็สงบละ เราค่อยยังชั่วละ เราไม่
ปรี๊ดละ ถึงจะปรี๊ดก็มีนิดหน่อย แต่ว่าเรามีสติขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“คือ บางทีโกรธใครหรืออะไรอย่างเนี่ยนะ อาจารย์ก็ไปเดินในสวน แล้วมัน
ก็จะค่อยๆหาย คือ คล้ายๆมัน อ้อ อารมณ์เนี้ย ถ้าเราไปหมกมุ่นกะเรื่องไม่ดีนะ เรื่อง
โกรธเรื่องอะไรอย่างเนี้ย ถ้าเราไปอยู่กะต้นไม้เนี้ย มันก็คล้ายๆ มันลึ่มอะ มันลึ่มแล้ว
มันช่วยผ่อนคลาย....ก็ความสวยงามของมัน ความที่เรารู้สึกว้าวอ้อ อันนี้เราเพาะมัน
แต่เล็กๆนะ แล้วมันก็ขึ้น ค่อยๆโตขึ้นอะไรต่ออะไร เราก็ไม่ไปหมกมุ่นกะไอ้เรื่องที่ทำ
ให้เราหงุดหงิด เราก็จะมาดูเค้า โอ้โฮ วันนี้โตมาแค่นี้ะ อีกรักวันมันจะโตแค่นั้นแค่นี้
เดียวๆ ก็มีดอกมาให้ดู ให้ดมไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

3.2 สุขใจจากความงอกงาม

การเติบโตงอกงามของต้นไม้นำมาซึ่งความสุขของผู้สูงอายุ โดยความเติบโตงอกงามนี้
หมายถึงทั้งความงอกงามของต้นไม้และการงอกงามในตัวตนของผู้สูงอายุเอง ดังนั้นจึงสามารถ
แบ่งย่อยได้เป็น 2 ส่วนคือ (1) สุขใจที่ทำให้ต้นไม้งอกงาม และ (2) สุขใจจากความงอกงามของตน ดัง
รายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 สุขใจที่ทำให้ต้นไม้งอกงาม

ในประเด็นนี้ผู้สูงอายุกล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการได้เฝ้าดูการเติบโตของต้นไม้ การ
ได้เห็นต้นไม้ผลิบาน แดกหน่อ ออกดอกออกผล ทำให้รู้สึกตื่นเต้น และปลาบปลื้มใจ ผู้สูงอายุมี
ความภูมิใจที่ต้นไม้เติบโตงอกงามจากการดูแลใส่ใจของตน เมื่อเห็นต้นไม้เติบโตและดอกดอก
ออกผลอย่างสวยงามและมีคุณภาพ ผู้สูงอายุจึงภูมิใจว่าเป็นผลงานของตน เหมือนตนเป็น
ผู้ให้ชีวิตหรือสร้างชีวิตต้นไม้เหล่านั้น เป็นผู้ทะนุถนอมให้ชีวิตของต้นไม้เหล่านั้นอยู่รอด จึงมี
ความสุขที่ได้เห็นและเฝ้าดูการเติบโตของต้นไม้ เสมือนได้เฝ้าดูผลงานที่ตนเป็นผู้สร้างสรรค์
ขึ้น เช่นเดียวกับความสุขที่ได้จากการเฝ้าดูการเติบโตของลูกหลาน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจาก
การที่รู้สึกว่าการเติบโตของต้นไม้เหล่านั้นมีผลมาจากการใส่ใจดูแลของตน และเมื่อนำผลผลิต
ที่ได้เหล่านั้นมาบริโภคหรือแบ่งปันให้คนรอบข้าง ก็ยิ่งทำให้รู้สึกภูมิใจและภูมิใจที่ตนได้ให้สิ่ง
ที่มีคุณค่าและประโยชน์จากฝีมือของตน

“สังเกตที่ว่าเค้าให้ความสดชื่นขึ้นเรื่อยๆ เอ้อ เขียวขึ้นเรื่อยๆ สวยงาม อะไรเงี้ย เค้าก็รับรู้ ว่าเรารักเค้านะ เค้าก็เลยตอบแทนสิ่งดีๆมาให้ เคี้ยวก็ออกดอก สีนั่นสีนี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“แล้ว ที่อาจารย์ชอบ ถ้าจะบอกเนี่ย อาจารย์ชอบเห็นใบไม้ที่มันผลิขึ้นมาใหม่ๆ ที่ชอบที่สุดคือต้นกล้วย หนูเคยเห็นมัย ต้นกล้วยที่เค้า เวลาที่เค้าจะปลูกลงนี้เค้าจะตัดยอดมัน ให้มันโผล่มาแต่ใบ ให้เหลือแต่ไอ้ที่ใบมันจะโต...แต่ชอบมาก ตรงนี้ จะเรียกว่ามันเป็นเสน่ห์ของมันก็ได้ ที่มัน มันค่อยๆผลิๆๆ แล้วมันทำให้เราเห็นว่า เออเราเองเหมือน พอเราเป็นคนปลูกเนี่ย เหมือนเราเป็นคนสร้างชีวิตเค้าอะ ตรงนี้อีกอย่างนึง อาจารย์ว่านะคะ การสร้างชีวิตเนี่ย การปลูกต้นไม้เนี่ย มันเหมือนการสร้างชีวิต”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“สบายใจ ได้ที่เราปลูกถวายสบายใจ เหมือนกับว่าของเราดีกว่าของเค้านะหอม ก็ขาวสวย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ได้ความสุข ตรงที่ว่า ให้ความเจริญเติบโตให้เรา ที่เราทำเค้าไป ให้ความเจริญเติบโตเค้าขึ้นมา ป่าน้องก็มีความสุข แล้วก็เห็นเค้าโต แดกมาหนึ่งหนอเนี่ย รู้สึกว่าเค้า เราทำไปแล้วอะ เค้าโต เรายังมีความสุข ได้ตรงนั้นด้วย” ไข่ม้อย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็มีความสุขที่ได้ทำ ได้ปลูกต้นไม้ไว้กินอย่างเงี้ย อย่างพืชผักทุกอย่างอะ ตั้งแต่ ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด เราปลูก เรา ก็เออ ปลูกแล้วมันเห็นผลขึ้นมา แล้วได้กิน เราก็มีความสุขนะ... มีดินมะกรูดก็ได้เผื่อแม่เพื่อนฝูง ใครจะแกงก็มาเอาบ้านเรา เอ้อได้รับแขก (หัวเราะ) เอาใบมะกรูด เอาต้นหอม อะไรอย่างเงี้ย อย่างนี้มีความสุขที่ได้ให้...คือ คือเราก็ ก็ไม่รู้หละ ก็มีความสุขละกันนะ ที่ได้ให้เพื่อนนะ ให้เพื่อนได้มาเอาของเราไปกินนะนะ เราก็ดีใจไข่ม้อยที่เราได้ทำประโยชน์ ไข่ม้อย อย่างเพื่อนไม่มี เค้าก็มาหาเรา เราก็ให้เค้า เราก็ได้ทำประโยชน์ส่วนหนึ่งไข่ม้อย เราก็มี จิตใจเราก็ เออ มีความสุขไปที่เพื่อนได้มาเอาของเราไปกิน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“อะฮะ เวลามีคนมาบ้านเรา แล้วชม โห่ย สวยๆๆ มันก็ทำให้เราปลาบปลิม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

3.2.2 สุขใจจากความงอกงามของตน

การที่ผู้สูงอายุได้อยู่และทำกิจกรรมกับต้นไม้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงงอกงามในตนที่สามารถสัมผัสได้ และรู้สึกภูมิใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงงอกงามในตนเองเกิดจากการเรียนรู้ตนเองจากกิจกรรมการทำสวนที่ทำให้ผู้สูงอายุสัมผัสได้ว่ามีความสุขและพอใจในตนเองจากการที่รู้สึกว่าคุณเองใจเย็นและอดทนมากขึ้น โกรธและโมโหน้อยลง อารมณ์ดีมากขึ้น มีจิตใจที่อ่อนโยนและมีความสุขในใจมากขึ้น รวมถึงวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากการเรียนรู้จากต้นไม้ ทำให้เปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตนกับคนรอบข้าง สังเกตเห็นว่าตนมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในทิศทางที่ดีกว่าเดิม ใจเย็นและอ่อนโยนกับคนรอบข้างมากขึ้น บุคลิก ลักษณะท่าทางที่แสดงออกเป็นไปในแบบที่เป็นที่น่าคบหามากขึ้น ทำให้คนรอบข้างอยากเข้าหามากขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับตนมากขึ้นเช่นกัน ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนรอบข้างมากขึ้น เช่น มีคนเอาของมาฝากมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำว่าจะก่อให้เกิดผลดีตน และการอยู่อย่างมีความสุขกับต้นไม้ยังทำให้รู้สึกว่าจะช่วยให้หายจากโรคภัย สุขภาพกายใจดีขึ้นรู้สึกอ่อนวัยลง อายุยืนขึ้น นอกจากนี้การปลูกต้นไม้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในตนเองเมื่อตนได้ฝึกฝนและเรียนรู้การปลูกต้นไม้ได้ประสบผลสำเร็จ และสามารถแนะนำหรือให้ความรู้กับคนที่สนใจได้ด้วย

“คิดว่าแทบจะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บหายนะ แบบว่าเรามีความสุขมาก บอกยังใจอะ เหมือนกับว่าในร่างกายนีเราไปรักษา เรามีความสุขไปรักษาสิ่งที่เจ็บป่วย... เราได้ความบริสุทธิ์เข้าไปอยู่ในร่างกายนะ เข้าไปรักษา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“เราก็อยากเรียนรู้เค้า แล้วเราก็ทำด้วยตัวเราเอง ทำด้วยสมองเราเอง เราภูมิใจ ใจมั้ยคะ เราก็ภูมิใจที่เราทำได้ เราไม่ต้องไปอาศัยคนอื่น ไม่ต้องยืมมือคนอื่นมา ใจมั้ย เราก็ทำด้วยตัวเราเองเราก็ทำได้ ถึงแม้เราจะค่อยๆเป็นค่อยๆไปก็ไม่เป็นไร เราคิดว่าเราอายุขนาดนี้แล้วเราทำได้ขนาดนี้เราก็ดีใจแล้ว...มันทำให้เราแข็งแรง กายใจเราก็ดี ไม่ได้แข็งแรงอย่างเดียวนะ ทำความอร่อยด้วย มันสำคัญตรงนี้แหละ เพราะว่า เหมือนว่า เราทำสิ่งที่เราทำเอง ใจเอง กินเอง เศรษฐกิจพอเพียงของเรา

หลวงท่านสอนอะ เอามาใช้ รู้สึกว่าเราดีมากกว่าที่เราจะไปเอามา สิ่งที่มีมันไม่ดี เอามาในครอบครัวของเรา อะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“อารมณ์ดี แล้วไม่ทะเลาะกับใคร ไม่โกรธคนง่ายๆ ไม่ใช่แบบว่าพูดคำสองคำขึ้น... อะไรเงี้ย ไม่มี เนี่ยได้จากต้นไม้... คิดว่าถ้าการไม่ทะเลาะกับคนอื่นเนี่ย ก็คงจะเป็นที่รักของคนอื่นเยอะขึ้น นะ ไข่ม้อยอะ...อิม... คิดว่านะ เพราะว่า แต่ละวันกลับบ้านมีแต่คนเอาของมาฝาก เอออันนี้ให้เธอกิน ใอันนั้นก็บอก เอออันนี้ให้เธอกิน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ใช้ ในเมื่อเราอ่อนโยนกับต้นไม้ได้ เราก็อ่อนโยนกับคนได้ เพื่อนที่อยู่รอบตัวเรา เพื่อนที่อยู่รอบตัวเราก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน เหมือนกับต้นไม้อะแหละ...โอ... เราจะมีความสุขมาก เราจะมีความสุขมากแบบว่า เราเปลี่ยนไปนะ เราจะกลายเป็นคนที่แบบว่า อ่อนโยนนะ ซึ่งการอ่อนโยนนะ มันยากที่จะเปลี่ยนนะ มันกลายเป็นคนละคนไปได้อะ ไข่ม้อยอะ เพราะฉะนั้นธรรมชาตินี้แบบ ช่วยเราได้เยอะมาก นั่นแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

3.3 มีต้นไม้เป็นเพื่อนใจคลายเหงาและปรับทุกข์

ผู้สูงอายุกล่าวว่าต้นไม้เป็นเพื่อนที่มีชีวิต เมื่อลูกหลานไม่อยู่ ก็มีต้นไม้เป็นเพื่อน ได้นั่งดู เล่นกับต้นไม้ พูดคุยกับต้นไม้ ทำให้ไม่เหงา และเมื่อรู้สึกว่ามีชีวิตและรับรู้เรื่องตนเองอย่างไม่ตอบคำถามกลับมา ทำให้รู้สึกสบายใจและสนุกที่จะพูดคุยกับต้นไม้ แม้ต้นไม้จะพูดไม่ได้ แต่ก็รู้สึกได้ว่ารับฟังและมีการเคลื่อนไหวตอบสนอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ รู้สึกเหมือนต้นไม้เป็นผู้รักษาจิตใจของตน สำหรับการเล่าเรื่องของตนเองให้ต้นไม้ฟัง ผู้สูงอายุบางคนเลือกที่จะเล่าเฉพาะเรื่องสนุกสนาน เพราะเป็นคนที่ชอบพูดคุย อยากได้เพื่อนที่รับฟังมากกว่า ซึ่งต้นไม้รับฟังอย่างเดียวไม่เหมือนการคุยกับคนหลายๆคนที่ทำให้หนวกหู แต่ผู้สูงอายุบางคนก็เลือกที่จะเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้ต้นไม้รับฟัง เพราะไม่ยากทำความลำบากให้ให้ และสบายใจที่จะเล่าให้ต้นไม้ฟังมากกว่าการเล่าให้คนรอบข้างฟัง เนื่องจากเชื่อใจว่าต้นไม้จะไม่นำไปเล่าต่อซึ่งจะนำมาซึ่งเรื่องราวที่ไม่สบายใจมากขึ้น

“เราก็เลี้ยงแบบ เหมือน ถ้าเราคุยคือ คำพูดกับเราได้คำก็คงจะพูด ไข่ม้อย ทีนี้เราพูดกับเค้า เราก็พูดถึงว่า อย่างแบบ ตอนเย็นๆนะ เย็นๆนะ แล้วเราไปนั่งอยู่เฉยๆ เหมือน

เค้าพูดให้เราฟัง เหมือนเค้าตอบให้เราฟังบ้าง ไขมันี่ เราก็รู้สึกมีความสุข สบายใจ อิ่มใจแล้ว เหมือนมีคุณค่าทางจิตใจมากๆเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“พอเรารุ้กับมันแล้วเออ รู้สึกสนุก สนุกจริงๆเลยคุยกับต้นไม้เนี่ย สนุก วันนั้นไปดูดูโขนมา วันรุ่งขึ้นก็มาคุย เมื่อคืนนะไปดูโขนมาดีก็ดี วันนี้เลยมาเข้าไปหน่อยนะ อิม แต่ไปดูโขนนะ สนุก เดียววันหลังนะ เออ อีกรอบหนึ่งที่ไม่ใช่โขน จะไปดูแล้วจะมาเล่าให้เธอฟังใหม่ นะ วันนี้โขนเนี่ย โขนเนี่ยเสื้อผ้าเค้าจะสวยมาก ชุดใหม่หมดเลย แว็บๆๆ เนี่ย คุยแล้วยังกะเค้าฟังรู้เรื่องนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เพราะว่าต้นไม้เค้าไม่ตอบเราเนี่ย เค้าไม่ตอบโต้เรา นะ ถ้าเราคล้ายกะเค้าเนี่ย เค้าก็รับรู้เรื่องของเราหมด เราก็คล้ายไปเพราะแล้ว เออ มีคนรับรู้แล้วนะ แต่ถ้าไปพูดกับเพื่อน บ้านหรือไร เรื่องมันยาวต่อไปอีก มันเป็นเรื่องความยาวสาวความยืด เอาไปพูด เอาไปเล่าสู่ต่อกันฟัง แล้วเรื่องเราพูดอย่างนี้ กลายเป็นพูดอย่างอื่น มันเปลี่ยนแปลงไปได้ แต่ว่าต้นไม้เค้าไม่มาพูดอะไรเปลี่ยนแปลง (หัวเราะพองาม) สิ่งที่เราพูดไปแล้วมันก็เก็บไว้เงียบเลย ไม่บอกใคร อย่างงี้เป็นต้น มันก็ช่วยระบาย เออเราหลุดพ้นไปละไอ้ความรู้สึกอัดอั้นนั้น บอกกับเค้าไปแล้ว ละคิดว่าไปบอกกับประชาชนหรือเพื่อนบ้านมันไปกันใหญ่เลย แล้วไปๆมาๆเรื่องจะเราพูดกับคนนั้น เรื่องมันกลับเข้ามาอีก อย่างงี้เป็นต้น กลับมาเป็นคนละเรื่องกัน ก็ทะเลาะเบาะแว้งต่อ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ประเด็นหลักที่ 4: มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต

ข้อมูลในประเด็นหลักเกี่ยวกับการมีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตนี้ หมายถึง ผู้สูงอายุเปรียบเทียบชีวิตและการดำรงชีวิตของตนเองกับต้นไม้ และใช้ต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต จากการที่ผู้สูงอายุได้สังเกตการเติบโตของต้นไม้อย่างใกล้ชิด ทำให้เกิดการเปรียบเทียบชีวิตและการดำรงอยู่ของต้นไม้กับชีวิตและการดำรงอยู่ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่ทำให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต และเพิ่มพูนสติปัญญาของตน การเรียนรู้จากทั้งต้นไม้และธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นความหลากหลายของต้นไม้ที่มีในธรรมชาติ ส่งผลให้เข้าใจและยอมรับความแตกต่างหลากหลายของคนได้มากขึ้น ทำให้การปฏิบัติตนและการดำเนินชีวิตในสังคมมีความสุขในตนมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมองเห็นความงามของต้นไม้ที่เกิดจากการดูแลของตน อยากรู้อยากเห็นมีความสุขพรั่งกายที่งดงามจึงเรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง หรือการเห็นคุณประโยชน์ของต้นไม้ก็ใช้เป็นการเรียนรู้การดำเนินชีวิตของตน

เป็นประโยชน์เฉกเช่นเดียวกับต้นไม้ ซึ่งข้อมูลในประเด็นหลักที่ 4 การมีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตนี้แยกประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็น คือ (1) เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง (2) เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ และ (3) เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง

ผู้สูงอายุเปรียบเทียบการเติบโตและดำรงอยู่ของต้นไม้กับชีวิตของตน โดยเห็นว่าต้นไม้ที่จะเติบโตงอกงามเมื่อได้รับการดูแลที่ดีและจะได้รับการชื่นชมความสวยงาม ดังนั้นหากอยากแข็งแรงและได้รับความชื่นชมอย่างต้นไม้ต้องดูแลตนเองให้งดงามด้วยเช่นกัน ทำให้อยากดูแลรักษาร่างกายให้ดูดี ทั้งนี้การดำรงอยู่ของต้นไม้ยังชวนให้รู้สึกถึงความงดงามจากสงบ ชวนให้อยากมีชีวิตที่สงบไม่วุ่นวายใจเหมือนต้นไม้ นอกจากนี้ยังเปรียบเทียบกับการมีชีวิตรอดของต้นไม้กับ การพึ่งพาตนเองเหมือนต้นไม้ที่พยายามต่อสู้เพื่อมีชีวิตและการดำรงอยู่ที่จังหวะเวลาตามธรรมชาติเช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์ เป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจให้ตนเองโดยมองว่ามีชีวิตคือการทำหน้าที่ตามธรรมชาติ ที่ต้องพยายามพึ่งพาตนเองก่อน แต่ก็สามารถยอมรับการช่วยเหลือจากคนอื่นได้ได้เพราะมีหลายปัจจัยที่มีผลต่อการเติบโต การเติบโตที่ไม่สมบูรณ์เพราะปัจจัยที่ไม่เอื้ออำนวยก็ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่

“ในความรู้สึกของเราเนาะ เพราะว่าเราอยู่คลุกคลีอยู่กะเค้าเนี่ย เราก็ต้องดำเนินการอย่างเค้า หมายความว่า เมื่อโตขึ้นเราควรจะทำอะไร ควรจะถึงวาระตรงไหน ทำอะไร เหมือนกะต้นไม้เนี่ย เค้าถึงเวลา ฤดูนั้น เค้าจะต้องออกดอกโดยไม่มีใครกำหนดนะ แต่ว่าทำไมเค้าออกได้ตรงทุกเวลา ทั้งๆที่อยู่กันคนละที่คนละทาง แต่ถึงเวลาตรงนั้นเค้าก็ออกดอกได้ เหมือนกะต้นราชพฤกษ์เงี้ย ถึงเดือนนี้ปุ๊บก็จะออกดอกเหลืองง จะอยู่ที่ไหนที่ไหน ก็ออกเหมือนกันหมด อย่างงี้...ก็หมายความว่าถึงเวลาตรงไหน เราต้องทำอะไรก็ทำตามนั้นนะ อย่างเราตื่นนอนนะ เอ้อ เข้าไปทำงาน เย็นกลับบ้าน อะไรอย่างเงี้ย ถึงเวลาเราก็ทำปฏิบัติไปตามนี้เค้าก็จะรู้ว่า เวลาไหนเราทำอะไรยังงัยยังงั ดิตตามกันได้... เหมือนกะเค้าอะ เราไม่มีใครกำหนดอะนะ เพราะธรรมชาติมันเหลือเกินจริงๆเลย เค้ารู้หน้าที่ของเค้า เค้าทำอะไรอะไรเค้าจะตรงเวลาของเค้าทีเดียว นอกเสียจากเรา ไปแก่งเค้า ไม่ให้น้ำเค้า อะไรเค้านะ”

“แต่ถ้าเราวิเคราะห์ เอามาพิจารณา เราอยู่กะเค้าเนี่ย เรารู้อย่างต้นไม้เนี่ย ทอดกิ่งไปทางนั้น ไม้ต้นที่มันไม่มีแสงสว่าง หรือไม่มีไร เค้าจะไม่งามอะ จะทรุดลงทรุดลง ก็แยกตัวออก อย่างงี้เป็นต้น เห็นชัดเจนมากเลยต้นไม้เนี่ย เพราะงั้นเรารู้อย่างงี้ เราก็ต้องหาเอ้อ เราต้องการอะไร เราก็ต้องบอกคนรอบข้างให้ช่วย เราไม่ไหวแล้วนะ ตรงนั้นนะ ต้องช่วยหน่อย อย่างงี้เป็นต้น มันก็ช่วยประคับประคองให้เราสะดวกขึ้น หรือหาเค้าไม่ได้ เราก็ต้องช่วยตัวเอง เดินไม่ไหว ต้องเอาไม้เท้ามาช่วย อะไรอย่างงี้เนาะ หรือว่าออกกำลังกาย หรือไรเงี้ย

เพื่อที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเรา มันก็โดยเอาหลักจากธรรมชาตินี้แหละ เอามาช่วย แล้วต้นไม้
จะเห็นชัดเจน เค้จะสอนเราได้ดีมากเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ทีนี้ถ้าเผื่อว่า เราไม่ดูแลรักษาตัวเอง ร่างกายมันก็ต้องทรุดโทรมไป ไข่ม้อยชะ แล้วก็
ต้องดูแลตัวเอง หนึ่งออกกำลังกาย อารมณ์ดี (เน้นเสียง) กินอาหารที่ดีไขมัน เพื่อให้ร่างกาย
เราแข็งแรงนะ ก็ มันก็เหมือนกันนะ อย่างต้นไม้เราไม่ได้ใส่ปุ๋ย ไม่ได้ให้อาหาร ธาตุอาหารมัน
ไม่ครบ โทษมันก็ตาย อย่างเราก็เหมือนกัน ถ้าเผื่อว่าเรากินอาหารไม่ครบหมู่ เดียวก็เป็นโรค
โน้นโรคนี้ แล้วกินเกินไปก็ทำให้ร่างกายไม่ดี (หัวเราะ) เหมือนกะไข่ม้อย มันแหละ ะ ก็ใช้กะ
อย่างนี้แหละ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“มันทำให้ป่าคิดได้ ว่าเราจะอยู่อย่างงดงาม...อย่างมีเรื่องราว ต้นไม้ยังต้องดูแล
เพราะฉะนั้น เราต้องดูแลตัวเรา เราต้องตั้งพื้นฐาน ว่าเราต้องดูแลตัวเรา เพราะต้นไม้มีคน
ดูแลมันเลยสวย ทีนี้เราไม่มีใครดูแล เราต้องดูแลตัวเอง ให้สุขภาพดีๆ ตั้งไว้แบบนี้ให้เหมือนกัน
...ทำให้เราคิดได้อย่างแจ่มใส ทำให้เราคิดว่า เนี่ย เออเห็นมัย เค้สวยขึ้นมา เค้ไม่ต้องไปตี
กับใคร ไม่ต้องไปแย่งกับใครอะไร ทำให้เราเปลี่ยนไปเยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

4.2 เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ

ผู้สูงอายุเห็นความแตกต่างหลากหลายและการอยู่ร่วมกันของต้นไม้แล้วทำให้นึกถึงความ
แตกต่างหลากหลายและการอยู่ร่วมกันของคน การได้ดูแลต้นไม้ทำให้รู้ว่าต้นไม้แต่ละอย่างแต่ละชนิด
มีความชอบและความต้องการที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงสามารถเปรียบเทียบได้กับคนที่มีความหลากหลาย มี
ความชอบและความต้องการที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง ทำให้ไม่ยึดอยู่กับความชอบและความต้องการของ
ตน ยอมรับความชอบและความต้องการของคนรอบข้างได้ง่ายขึ้น ทำให้อยู่ร่วมกับคนรอบข้างได้อย่าง
ยอมรับและเข้าใจมากขึ้น ไม่อยากทะเลาะกับคนอื่น เลือกรองแต่ด้านที่ดีของคน ซึ่งแต่ละคนมีความดี
และความสวยงามไม่เหมือนกัน เหมือนกับต้นไม้ที่มีความดีและความสวยงามในแบบที่ต่างกันอย่าง

“ช่วยได้เหมือนกัน คือบางที บางทีว่า ก็อย่าง กับน้องสาวอะ เค้ก็ปลูกต้นไม้ ต่าง
คนต่างช่วยกัน บางทีเค้บอก ย้ายมาตรงนี้ เรบอกไม่สวย อยู่ที่เคยสวยละ ไร่ต้นนี้ย้ายมา
นี่อยู่สวยอะ บางทีก็ เค้ก็ว่าเค้สวยอะ อะไรอย่างเงี้ย เราก็อว่า เอาๆ สวยก็เอาสิ เราจะ
ทะเลาะกัน เพราะคือ เค้ก็ว่าเค้สวย ตาเค้อาจจะสวย แต่เราว่าอยู่ตรงนี้สวย เราอาจจะ

อายุเยอะแล้ว เราก็คิดว่าเราเป็นคนอ่ะๆ โอเค อย่างเนี่ย คือก็จะได้ไม่ทะเลาะกัน มันช่วยให้เราอารมณ์เย็นไปเยอะเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“มัน... มันจะเป็นอย่างนี้มากกว่า อาจารย์ว่าเป็น เป็นเพราะว่า รู้จักคำว่า ไม่เลือกที่รักมักที่ชังมัย นั่นแหละ คือมันไม่ถึงกับปล่อยวางหรอก แต่ว่าอืม มองเห็นว่าทุกอย่างเนี่ยมันมีความดี ถ้ามันไม่ดีเราจะปลุกมันทำไม ไข่ม้อยคะมันก็เหมือนกัน ลูกศิษย์ทุกคนนะมันน่ารักหมด ถ้ามันไม่ดีเราจะสอนทำไมอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็คือว่า คือเราเอา เอลัศจรรย์ธรรมจากต้นไม้อะ มาพิจารณากับการจะอยู่ร่วมกับใคร เพราะความจริงสามีอาจารย์ไม่ชอบต้นไม้ประดับเลยนะ เออ แต่อยู่ร่วมกันได้มาสี่สิบปีละ คำก็ไม่ชอบเลย คำชอบไม้ผล ของอะไรที่กินได้ ซึ่งอาจารย์บอกว่า เอ้อ เราปลูกมะม่วงเนี่ย เราได้กิน ปีนี้ ก็ ครั้งนึง ถ้าออกมาถล่มหลายจะเอาไปขายก็ไม่ใช่ขายที่ไหนก็ต้องเอาไปแจกเค้าไป แต่ถ้าต้นไม้นี้ เราดูได้เรื่อยๆ ไข่มะ มะม่วงเนี่ย เราซื้อกินก็ได้ บางคนเค้าบอกว่า เค้าปลูกไม้ผลเพราะความ เค้าชื่นใจเวลามีลูก”

“ก็คือยังไงเราก็ต้องรับรู้ว่า เออ บางทีเค้าอยากจะทำตัดต้นนี้ นะ อยากจะตัดกิ่งนี้อะไรต่ออะไร เค้าก็ตัด อาจารย์ก็โมโหเหมือนกัน โมโหแล้วก็เดินเข้าสวน อะนะ ทีนี้ก็เลยบอกเค้าว่า อ่า ถ้าจะตัดบอกก่อนได้มัย อือว่าจะตัด คล้ายๆ ขออนุญาตนะ ไข่มะ เพราะว่าถ้าเราเอ่อ ไม่ ไม่ เค้าไม่ขออนุญาตเรารู้สึกว่า เค้าแกล้งเรา เค้าตั้งใจแกล้งเรา ก็ทำให้โมโห เค้าบอกก่อน อือ โอเคตัดได้แค่นี้ละ อย่างนี้ อย่างนี้ ก็ต้องเรียกว่า compromise กันนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

4.3 เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์

ในส่วนของประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการที่ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากต้นไม้ และเห็นคุณค่าของต้นไม้ที่แม้เป็นสิ่งมีชีวิตเล็กๆ แต่ก็ให้คุณค่า ให้ออกผล ให้ความสวยงาม ชื่นตาชื่นใจ กับคนและสิ่งรอบข้าง จึงทำให้เป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองอยากมีชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณประโยชน์อย่างต้นไม้ หรือผู้สูงอายุบางท่านเปรียบเทียบว่า ต้นไม้ที่จะถูกมนุษย์เลือกให้มีชีวิตอยู่ จากการที่ต้นไม้นั้นมีคุณประโยชน์ เหมือนการรู้สึกว่าการได้รับการยอมรับจากคนในสังคมมาจากคุณค่าและประโยชน์ที่ตนได้มอบให้กับคนรอบข้าง เป็นแบบอย่างให้ตนรังสรรค์คุณค่าและทำประโยชน์เพื่อมอบให้สังคม นอกจากนี้ การเห็นต้นไม้ใหญ่อายุยืนนาน ที่เป็นที่พักพิงของสิ่งมีชีวิตเล็กๆ อื่นๆ ก็กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่จะอยากทำตนให้เป็นที่พึ่ง ที่ยังประโยชน์ให้แก่คนรอบข้างด้วย

“ก็ต้องใช้เค้าให้เป็นประโยชน์ เหมือนกับตัวเราเองเราใช้ตัวเองให้เป็นประโยชน์ เวลาเราทำอย่างเงี้ย เราเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง คือบ้าน้องคิดว่า เราเป็นคนแก่ อย่าแก่กะโหลกกะลา แก่ ถ้าตายไป ให้มันเสียดาย ให้หลานเสียดายเราเมื่อตาย ไม่ใช่อยู่แบบ เป็นกะโหลกกะลา แล้ว ตายไปซะไม่มีประโยชน์ หมาเรื่อง อย่างเงี้ยบ้าน้องคิดอย่างงี้ ตัวบ้าน้องเองนะ ก็เลยว่ เราจะมีประโยชน์มากกว่านะถ้าเราสอนหลานให้ทำแบบเรา แล้วก็มาปลุกผัก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“เราก็พยายามทำอย่างเค้านะ อย่างต้นไม้เนี่ย เราก็เอาหลักของธรรมชาติมาสอนตัวเรา มาผูกกันนะว่า เออ เค้ามีชีวิตรอดอยู่ได้เนี่ยนะ มาจากความดีของตัวเค้าเอง ถ้าเค้าไม่มีความดีนะก็ถูกตัดถูกทำลายหมดนะ นะ หรือว่า สิ่งไหนที่เป็นประโยชน์เป็นพวกพืชล้มลุกอะไรอย่างเนี่ย เค้าก็จะมีชีวิตรอด คนจะต่อชีวิตเค้าตลอด นะ ต่อชีวิต เพราะว่ เอาต้นเค้าเอาใบเค้าอะไรไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย”

“เพราะว่าคนเราเนี่ย เมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาเนี่ยมันก็ต้องให้เหมือนกะต้นไม้ อย่างเงี้ยนะ เพราะว่ ปลุกแล้วก็ต้องให้ดอกให้ผล ให้อะไร ไม่ใช่มาแล้วไม่มีคุณประโยชน์อะไรอย่างเงี้ย เกิดมาก็เสียคนเปล่าๆ เสียชาติเกิด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ประเด็นหลักที่ 5: ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ

ประเด็นหลักด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติเป็นประเด็นที่ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าต้นไม้และการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุได้คิดถึงอดีตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น ชีวิตวัยเด็กที่วิ่งเล่นท่ามกลางธรรมชาติ ได้คิดถึงบุคคลที่สำคัญในชีวิตที่มีต้นไม้เป็นบริบทในสถานการณ์ที่จดจำและระลึกถึง นอกจากนี้การทำสวนยังเป็นกิจกรรมที่เชื่อมสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดในปัจจุบันได้อย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีหัวข้อในการสนทนากันมากขึ้น หรือใช้ผลผลิตจากการทำสวนสานสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ และด้วยความที่ต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวงจรการเกิดการตายเช่นเดียวกับคน จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่มีปกติของการเกิดแก่เจ็บตายได้ง่ายขึ้น โดยเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางกายภาพและการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอารมณ์ ความรู้สึกจากการที่ได้อยู่กับต้นไม้ และรู้สึกถึงความสัมพันธ์ของตนกับธรรมชาติได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากการที่ตนได้ใกล้ชิดกับต้นไม้และธรรมชาติ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุสามารถแยกความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ

ออกเป็น (1) การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต (2) การสานสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และ (3) การเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เติบโตมาท่ามกลางธรรมชาติ หรือมีชีวิตวัยเด็กที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ ได้คลุกคลีและมีธรรมชาติเป็นเพื่อนเล่น ซึ่งการได้อยู่กับต้นไม้ ทำให้ได้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่เคยได้รับ บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกัน และบุคคลที่เป็นที่รักและมีความสำคัญกับตนในอดีต ต้นไม้ช่วยให้ย้อนระลึกถึงความสัมพันธ์และความรักที่ตนมีหรือได้รับจากบุคคลเหล่านั้น รวมถึงการปลูกต้นไม้เพื่อเป็นที่ระลึกถึงบุคคลสำคัญในชีวิตปัจจุบันด้วยการหาความเชื่อมโยงระหว่างต้นไม้และบุคคลที่รัก และคิดถึงเช่น ต้นไม้ที่ชื่อเหมือนบุคคลนั้น ต้นไม้ที่บุคคลนั้นชื่นชอบความหอมของดอกไม้ หรือต้นไม้ที่มีลักษณะนิสัยที่ทำให้คิดถึงบุคคลนั้น เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุรู้สึกว่าการปลูกต้นไม้ที่ตนปลูกเป็นสัญลักษณ์แทนความรักและความระลึกถึงประสบการณ์ที่เคยได้รับจากบุคคลเหล่านั้น

“ก็อย่างต้นปีบเนี่ยมีอยู่ต้นนึง ต้นใหญ่ใหญ่ คิดจะตัดตั้งหลายครั้งแล้วเพราะว่าเวลาจะเอารถเข้าไปมันจะเข้าไม่ได้ แต่มันนึกถึง แม่อุตส่าห์ปลูกเอาไว้ คือแม่ก็ไม่ได้ตั้งใจปลูกตรงนั้นนะ แต่มัน มันไปโตตรงนั้นได้ยังไงก็ไม่ทราบ แต่ว่า แม่ก็ชอบนะคะ ก็เลย เอ้า ก็ปล่อยให้ละกัน ไว้ก็ คิดถึงแม่ก็ได้กลืน ไอนี้มันก็หอมๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“มาตั้งแต่เด็กๆอะ เราชักมา เพราะเราเกิดมาเราก็เห็นต้นไม้ นะ แล้วเราก็อยากได้ อยากเห็นเค้า นะ ไม้ดอกอย่างงู้อย่างงี้ ตั้งแต่กะไอ้ที่ปลูกง่ายๆนะ ไม้พวกอะไรต้นสายอะ นะ มาถึงก็เลียบๆปักๆ เค้าก็ออกดอกแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ไม่รู้สิมันบอกไม่ถูกนะ เพราะว่าคุณแม่ แต่คุณแม่ก็เข้าทางธรรมะเหมือนกัน คุณแม่นี่รักต้นไม้มากๆเลย แล้วก็รู้วิธีปฏิบัติกับต้นไม้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

5.2 สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว

ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าการทำสวนเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้ เพราะสามารถใช้เป็นหัวข้อในการสนทนาระหว่างลูกหลาน หรือเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับลูกหลานได้ การทำสวนจึงเป็นสื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาร่วมกับคนในครอบครัว และมีโอกาสถ่ายทอดองค์ความรู้ของตนสู่ลูกหลานได้ ซึ่งเมื่อลูกหลานเห็นผู้สูงอายุรักและดูแลต้นไม้ ก็จะอยากรู้

อยากเห็น และอยากเข้ามาร่วมทำกิจกรรมด้วย ทำให้ช่วยเพิ่มการพูดคุยและสนทนากันมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจกันในครอบครัวมากขึ้น รวมทั้งผลผลิตที่ได้ยังสามารถนำมาเป็นอาหารให้คน ครอบครัวร่วมกันปรุงและรับประทานร่วมกันได้ด้วย

“ลูกๆ หลานๆ เค้าก็มาดูแลเราอะนะ เราก็ช่วยให้เค้าหยิบไอ้ นั้น ไปหยิบปลั้วมา ไปหยิบ เอ้อ แซะมา ไรมมา หรือว่าเอาน้ำมา ช่วยรดช่วยอะไร ก็มี ส่วน มันก็มี ส่วน แล้วช่วงที่เค้ามาก็ คลุกคลีกะเรา เราก็สอนเค้าไปในตัว มัน เป็นกิจกรรมอันหนึ่งอะ แล้วถ่ายทอดระหว่างผู้ใหญ่ กะผู้น้อยนะ กะเด็ก กับปู่ย่าตายาย สั่งสอนเค้าไปในตัว อย่างเงี้ย เค้าจะจำเลยนะ จำ ก็ดู ก็ รั”

“มันก็ดีสิ ในเมื่อครอบครัวมันเข้าใจกันอะนะ ชีวิตมันก็ราบรื่นนะ เป็นสุข ไม่ไม่ต้อง มาวอกแวก หรือว่ามาเคลือบแคลงใจต่อกันอย่างนี้เป็นต้น มันมีส่วนมากทีเดียว พอต้นไม้โต เนี่ย เออ ไปหาไอ้ นั้นมาสิ ไอ้ นี้ ออกลูกแล้ว เอ ทำไงถึงจะมี เอ้อ ถึงจะทานได้ อร่อยกว่า อะไรอย่างเงี้ย มันต้องเอาอะไรมาประกอบ อย่างเป็นต้นว่า มะม่วงเนี่ย มะม่วงดิบกินยังงี้

ทำน้ำปลาหวานทำอะไรเนี่ย มันเป็นเรื่องที่จะต้องพูดคุยกันอะนะ เอ้อ อย่างนี้เป็นต้น แล้วก็ ทำให้เรา เอ้อ แทนที่วันๆ ไม่ต้องมองหน้ากัน ก็ยังต้องหันมามองกันได้เป็นต้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ทุกอย่างนะเป็นตัวเชื่อมโยงกันไข่ม้อยะ เราให้เค้า เค้าก็ให้เราอะ อะไรอย่างเนี่ย ซึ่งโยงกันอยู่ อย่างถ้าเมื่อไม่มีผักจะทำยังไง ก็ต้องวิ่งหาไปซื้อ นี่ถ้าเอบ้านเรามีแล้วก็ต้องมา เอาที่บ้านเรา โดยไม่ต้องไปวิ่งเต้นคอยไปหาซื้อ เมื่อไหร่แม่ค้าจะมา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

นอกจากนี้ผลจากการทำสวนยังทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมกว้างขวางขึ้น ได้เพื่อนและรู้จักคนที่มี ความชอบเหมือนกันมากขึ้น จากการทำสวนที่มีคนมาสนใจ อยากได้ต้นไม้ที่ผู้สูงอายุปลูก เพราะชอบความ สวยงามของต้นไม้เหล่านั้น และอยากได้ความรู้ วิธีการปลูกและดูแลต้นไม้ให้ได้ผลดี ทำให้ผู้สูงอายุได้ รู้จักคนมากขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังใช้ต้นไม้และการทำสวนในการกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนและ คนรู้จักได้มากขึ้น โดยการให้ต้นไม้หรือผลผลิตจากต้นไม้เป็นของขวัญของฝากที่ผู้สูงอายุคิดว่าผู้รับ ชอบใจและเต็มใจที่จะรับมากกว่าของขวัญหรือของฝากประเภทอื่นเพราะมีประโยชน์และมีคุณค่า มากกว่า รวมถึงต้นไม้ประเภทผักสวนครัวที่ปลูกยังสามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน และนำมาซึ่งการ แลกเปลี่ยนอาหารและพูดคุยในเรื่องต้นไม้และเรื่องอื่นๆมากขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน บ้านเป็นไปด้วยดีมากขึ้น

“อาจารย์ว่า มีเพื่อนเนี่ยไม่ใช่มีแต่เฉพาะต้นไม้ มันจะเกิดสังคมคนปลูกต้นไม้ขึ้นมา รุ้มีอาจารย์เนี่ยมีเพื่อนเป็นแม่ค้าขายต้นไม้อยู่แถวบางใหญ่อะไรเนี่ย ตั้งหลายคน พอ อาจารย์ไปถึง จะจอดรถ ไห้ย อาจารย์มาแล้ว อาจารย์หายไปไหนตั้งหลายวัน อะไรอย่างเงี้ย มีเพื่อนด้วย นะคะ เหมือนกับอย่างเงี้ยมันก็จะมึนงงเหมือนกันที่อาจจะไม่ใช่พวกแม่ค้า อาจจะ เป็นคนที่ชอบต้นไม้เหมือนกัน แค่ว่ามีชมรม อะไรต่ออะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็ทุกอย่างน่าจะเป็นตัวเชื่อมโยงกันใช่มั้ยฮะ เราให้เค้า เค้าก็ให้เราอะ อะไรอย่างเนี่ย ซึ่งโยกันอยู่ อย่างถ้าเผื่อไม่มีผักจะทำยังไง ก็ต้องวิ่งหาไปซื้อ นี่ถ้าเอบ้านเรามีแล้วก็ต้องมา เอาที่บ้านเรา โดยไม่ต้องไปวิ่งเต็นคอยไปหาซื้อ เมื่อไหร่แม่ค้าจะมา...แต่นี้แหละที่ปลูกแล้วก็

บางทีก็พันธุ์ก็ให้เพื่อนไป อย่างเนี่ยฮะ เราก็ได้แจก คนนี้เอาไปปลูกนะ บอกว่าปลูกไว้ในบ้าน นะ แล้วไม่ต้องวิ่งจะซื้อที่ละชนิดที่ละหน่อยไม่ต้องวิ่งมาหาเรา อย่างงี้ก็ขายให้เพื่อนไปปลูกที่ ละบ้านทีละบ้านเค้าก็มีง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

5.3 การเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม

ผู้สูงอายุกล่าวถึงต้นไม้ในประเด็นนี้ว่าต้นไม้และธรรมชาติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เข้าถึงธรรมะ ได้มากขึ้น ช่วยให้เกิดธรรมะในใจได้ดีขึ้น เพราะต้นไม้และธรรมชาติเป็นสิ่งใกล้ตัว นอกจากผู้สูงอายุ จะได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของต้นไม้จากการปลูกต้นไม้แล้ว เมื่อผู้สูงอายุได้มีความรู้หรือศึกษาคำ สอนของพุทธศาสนาทำให้เกิดการเรียนรู้จากธรรมชาติ และนำประสบการณ์ที่ได้จากธรรมชาติและ การทำสวนมาเปรียบเทียบกับชีวิตตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุผู้สูงอายุเข้าใจหลักคำสอนของพุทธศาสนา มากขึ้น เพราะหลักของพุทธศาสนาก็คือธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุใช้ต้นไม้และกิจกรรมการทำสวนเป็น เครื่องมือที่ช่วยให้เข้าถึงธรรมะและหลักธรรมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้กิจกรรมการดูแลต้นไม้ฝึกสติ สมาธิ การเรียนรู้จิตใจตนเอง หรือการมองเห็นความไม่แน่นอน เป็นการเพิ่มสติปัญญาผ่านการเรียนรู้ จากธรรมชาติ ที่เห็นว่าตนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ซึ่งแบ่งประเด็นนี้เป็นประเด็นย่อย ได้ 2 ประเด็น คือ (1) การฝึกเท่าทันอารมณ์ และ (2) การเท่าทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความ จริง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.3.1 การฝึกเท่าทันอารมณ์

เมื่อผู้สูงอายุได้มาอยู่กับต้นไม้และการทำสวน ผู้สูงอายุสังเกตเห็นว่าอารมณ์ของตนมี การเปลี่ยนแปลงระหว่างก่อนที่จะทำสวนและในระหว่างที่ทำสวน การมาอยู่กับต้นไม้และ

การทำสวนทำให้มีอารมณ์เย็นลง อารมณ์โกรธ และโมโหที่เกิดขึ้นก่อนหน้าหายไปหรือเบาบางลงเมื่อมาสนใจต้นไม้ จึงเรียนรู้ว่าอารมณ์เปลี่ยนแปลงและเบาบางลงได้ เมื่อไม่ไปหมกมุ่นกับอารมณ์ดังกล่าว จึงใช้กิจกรรมการทำสวนในการฝึกการปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นทุกข์ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ได้รับฟังและเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ก็นำความรู้และวิธีการฝึกสติและสมาธิมาปรับใช้กับการทำกิจกรรมกับต้นไม้ ซึ่งผู้สูงอายุเห็นว่าต้นไม้และกิจกรรมการทำสวนมีช่วยส่งเสริมการฝึกสติและสมาธิ เพราะต้นไม้ช่วยให้ใจสงบเย็นและการอยู่กับต้นไม้ก็ไม่ต้องรีบร้อนในการกระทำ

“สมมติว่าเราโกรธใครซักคนที่มาทำให้ อารมณ์เราไม่ดีหรืออะไรเงี้ยนะ แล้วเราไม่ไประเบิดใส่ ซึ่งทำให้เรื่องมันใหญ่ขึ้น เราก็เดินไปดูต้นไม้ ซักพักใหญ่ๆ เราก็จะรู้สึกว่ เอ้อ เรื่องอื่นมันก็เป็นอย่างเงี้ย มันเป็นอย่างเงี้ย...ทุกอย่างมันก็เบาบางลงได้ เราไม่ไปหมกมุ่นมาก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“คือธรรมะหนึ่งสอนให้เรา รู้ แต่ต้นไม้มันก็คือฝึกอยู่ แบบ เราฝึกของเราอยู่เรื่อย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“คือ พระพุทธศาสนาเราอะ เสริมเราให้รู้ซึ้งว่า ธรรมชาติเนี่ย ลึกซึ้งมากนะ ช่วยมนุษย์ ช่วยทำให้เราเนี่ย สงบ ช่วยทำให้เรามีสติ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

5.3.2 เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความจริง

ผู้สูงอายุกล่าวว่าธรรมชาติเป็นครูที่แสดงความจริง แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน ผ่านการมีชีวิตของต้นไม้ ทำให้เห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะต้นไม้มีชีวิต จึงนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตของตนที่มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน เช่น เมื่อเห็นใบไม้ร่วง ก็จักนึกเปรียบเทียบกับความเจ็บป่วยและร่วงโรยในสังขารของตน ทำให้เห็นความไม่ยั่งยืน เห็นว่าทุกอย่างทั้งร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งประสบการณ์ที่ได้อยู่กับต้นไม้และการทำสวนมีส่วนช่วยให้เข้าใจธรรมะและคำสอนในพุทธศาสนาได้ง่ายและแจ่มชัดมากขึ้น เนื่องจากคำสอนของพุทธศาสนามีความเป็นนามธรรมสูง แต่ต้นไม้และธรรมชาติสามารถสังเกตและมองเห็นได้ ทั้งนี้ต้นไม้จะแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและนำมาเปรียบเทียบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ส่วนการทำสวนทำให้เห็นการ

เปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้เข้าใจว่าความทุกข์หรืออารมณ์ต่างๆ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติที่มีการเกิดและดับ ไม่มีความแน่นอนเช่นเดียวกัน ซึ่งทำให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างไม่ยึดติด ไม่ไปหมกมุ่นเสียใจกับเรื่องที่ไม่ได้ เพียงแต่มองเป็นเรื่องธรรมชาติและแก้ไขไปตามธรรมชาติของปัญหานั้นๆ เป็นการเพิ่มสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ธรรมชาติของต้นไม้จึงเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงธรรมะได้

“อิม ทำไมมันต้องร่วง... นั่งคิด มันก็เหมือนเราอะเนอะ เราอีกหน่อยเรากี่ร่วงเหมือนมัน เอ้อเนอะ แต่มันน่าจะร่วงทีละกลีบ เหมือนมนุษย์เนี่ย เดี่ยวเจ็บหน่อย เดี่ยวเจ็บนี้ ไปทีละหน่อย...เออ วันนี้ร่วงอันนี้ วันนี้ร่วงอันโน้น มันเหมือนเราเนอะ เดี่ยวเราก็จ็บตรงนี้ ก็เหมือนกับร่วงไปใบนึง เดี่ยวก็เจ็บตรงโน้นก็เหมือนมันร่วงอีกใบนึง ก็คิดอย่างเงี้ยนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เรียกอย่างนี้ เรียกว่ามีธรรมชาติเป็นครู นะ...คือธรรมชาติเนี่ยอาจารย์เข้าใจมาตลอด แต่ว่า ที่พอไปปฏิบัติธรรมเนี่ย สิ่งที่เราเสริมขึ้นมา คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้มาอย่างเงี้ย คือ มัน สองสิ่งเนี่ย คำสอนของพระพุทธเจ้า กับเรื่องของความเป็นมาในชีวิตอาจารย์กับธรรมชาติเนี่ย มันเป็นเรื่องเดียวกัน มันเป็นเรื่องเดียวกัน คือเหมือนกับ ธรรมชาติเนี่ยมันเป็นกายภาพอะ มันเป็นสิ่งที่เรามองเห็นได้ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าเนี่ย เป็นอีกอย่างนึงที่เกิดขึ้นในจิตใจเรา เกิดขึ้น เออ ในจิตใจของเรา ทำให้เรามีสติคิดได้ว่า สองอย่างเนี่ย มันเป็นเรื่องเดียวกันหมด ทั้งธรรมชาติทั้งคำสอน...ว่าอาจารย์เรียนรู้จากธรรมชาติ เอามาผสมผสานกับคำสั่งสอนของผู้รู้ ของผู้รู้ ว่า ถ้ามองว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนให้มนุษย์เนี่ยไปในทางไหน...เข้าใจ เรื่อง เรื่องการเกิด กับแตกดับเนี่ย การมีอยู่กับการ.. คำเรียกว่า มีอยู่กับการหายไป อะ คือ เราอยู่ในโลกนี้ แบบไม่ต้องยึดเกาะติดกับอะไรอีกแล้วไง นะคะ เพราะว่า ภาระต่างๆที่อาจารย์จะหมด อะไร ภาระอะไรต่างๆมันก็ไม่มีแล้ว งานก็ไม่ทำแล้ว ลูกก็ไม่ต้องห่วงแล้ว นะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เหมือนกับชีวิตเราอะ เกิดแก่เจ็บตาย อะไรก็ไข่ม้อยอะ มันเป็นไตรลักษณ์อะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจังก็ความไม่เที่ยงไข่ม้อยอะ ทุกขังก็ความเสื่อม ส่วนมากจะเสื่อมลงตลอด แล้วก็อนัตตาก็คือความไม่มี ความไม่มีเนี่ย ต้นไม้ แม้แต่ต้นไม้

“แม้แต่ตัวเราเนี่ย พอตายไปแล้ว ก็คือต่อโลก เราก็คือปุ๋ยเนี่ยแหละ ก็คือพื้นดินเนี่ย แหละ เนี่ยแหละค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณกับธรรมชาติคือสิ่งที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน การที่ผู้สูงอายุได้อยู่กับต้นไม้และธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนต้องพึ่งพาธรรมชาติ ในการดำรงชีวิต ต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้การใช้ชีวิตสมบูรณ์มากขึ้น เพราะต้นไม้คือทรัพยากรที่มีมาตั้งแต่โบราณกาล บรรพบุรุษต้องพึ่งพาต้นไม้ในการดำรงชีวิตอย่างมาก และปัจจุบันมนุษย์ก็ยังต้องอาศัยต้นไม้ในการดำรงชีวิต แม้จะไม่สามารถมองเห็นได้โดยตรง แต่ที่มาของปัจจัยในการดำรงชีวิตก็ล้วนมาจากต้นไม้ เช่น อาหาร เครื่องสำอาง เป็นต้น และการได้อยู่กับต้นไม้ทำให้เห็นธรรมชาติและวิถีของธรรมชาติ เข้าใจวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันในธรรมชาติที่ต้องเกี่ยวข้องกันที่อาจมีทั้งก่อความเดือดร้อนหรืออาศัยเกื้อกูลกันก็ได้ และเห็นว่าตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงคิดว่าควรชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

“อาจารย์ก็จะเรียนรู้นั้นมาเยอะแยะมากเลย อยากรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ว่า มันมาจากไหน มันอะไร เพราะอะไร เพราะว่า เราอยากรู้ว่า ไอ้สรรพสิ่งในโลกเนี่ย ที่มันมีชีวิตเนี่ย มันดำเนินชีวิตกันยังไง มันสัมพันธ์กับชีวิตเรายังไง มันจริงมันยี่ที่พูดกันว่า คนเราเนี่ยต้องอยู่กับธรรมชาติ แล้วก็ ดูๆไปแล้วมันจริงอะ มันจริง เราต้องอยู่กับธรรมชาติ แหมตายไปเราก็ไม่รู้แล้ว แต่ว่าธรรมชาติเนี่ยเป็นคนรองรับทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าจะฝั่งจะเผา จะเอากระดูกไปโรยอะไร ก็เป็นเรื่องของธรรมชาติทั้งนั้นเลย”

“เพราะว่า ที่จริงมันหุ้มห่อตัวอาจารย์อยู่เนี่ย มาตั้งแต่เกิด ต้องว่าอย่างนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“..ถ้าไม่มีต้นไม้ มันก็มีชีวิตอยู่ได้แต่ว่ามันมีชีวิตอยู่ได้ไม่สมบูรณ์อะนะ เพราะว่าต้นไม้เนี่ย เอ้อ มันก็เป็นทรัพยากรอันหนึ่งที่มันอยู่กับคนมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์อะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ธรรมชาติก็ตัวเรา ก็ตั้งแต่จากตัวเราเลย เพราะตัวเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ คือคนในโลกเนี่ย บางครั้งเค้าเกิดมาเนี่ย เมื่อเค้าโตขึ้น เค้าไม่รู้หรอกว่า เค้าคือธรรมชาตินะ แต่จริงๆแล้วเนี่ย เราเนี่ยคือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราเนี่ยเป็นตัวธรรมชาตินะ เพราะฉะนั้น ในโลกเนี่ย คือโลกของธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ ทุกอย่าง

เนี่ยก็คือธรรมชาติ เพราะฉะนั้นการที่เราจะอยู่กับเค้าได้เนี่ย คือเราต้องผสม
กลมกลืนกับเค้าได้ ต้องอ้อมอ้วยเค้า อย่าทำลายเค้า นั่นแหละค่ะ”

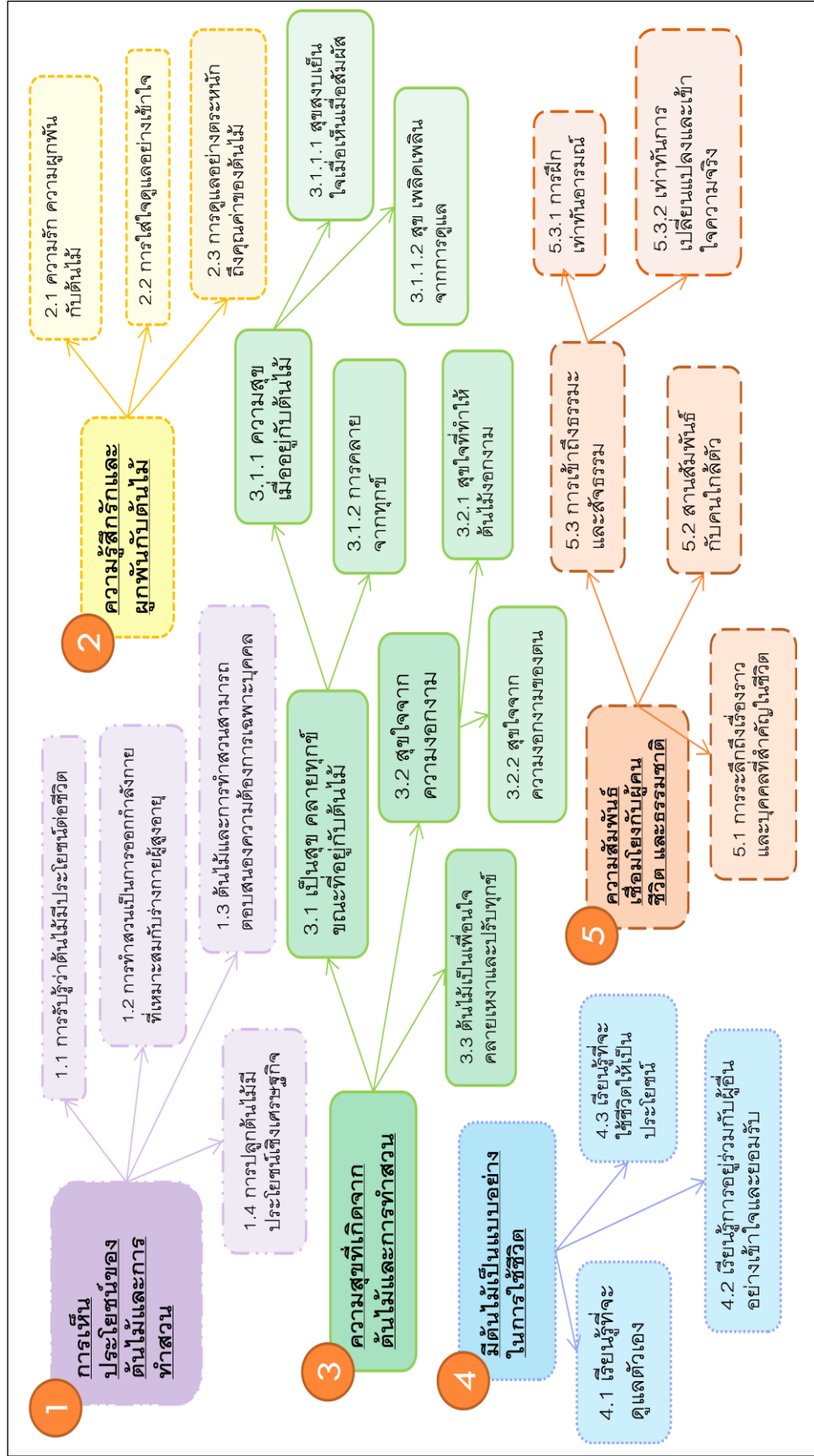
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

จากประเด็นหลักที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 4

ภาพรวมประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดจากการทำสวนของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจและความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต โดยรายละเอียดสรุปผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และทำสวนเป็นกิจกรรมยามว่าง รวมถึงมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติสูง โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 8 รายแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) และจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล (snowball sampling)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interviews) ที่แนวคำถามสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ขณะนั้นๆ โดยผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย ประมาณรายละเอียด 60 นาที ถึง 120 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการถอดคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) และฟังซ้ำเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการถอดคำสัมภาษณ์ หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทำความเข้าใจข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ให้ถ่องแท้ยิ่งขึ้นด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำหลายๆ ครั้ง ร่วมกับการถอดรหัสข้อมูลอย่างอิสระ (free/open coding) ซึ่งมีการตีความจากมุมมองผู้วิจัยร่วมด้วย แล้วจึงจะถอดรหัสข้อความจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูล ตามรูปแบบของการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological coding หรือ descriptive coding) จากนั้นผู้วิจัยจึงหา

ความสัมพันธ์ระหว่างรหัสข้อความที่ได้จากการถอดรหัสนี้ข้อความด้วยการรวบรวมหน่วยย่อยของของ ประเด็นที่คล้ายกันไว้ในหมวดหมู่ย่อย (subcategory) เดียวกัน และหาความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ย่อยเป็น หมวดหมู่ (category) ประเด็นย่อย (subtheme) และเป็นประเด็นหลัก (theme) โดยนำ ความเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลระหว่างข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลมาเปรียบเทียบกับการตีความของ ผู้วิจัย แล้วจึงวิเคราะห์โครงสร้างของประเด็นหลักในข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน เพื่อ “ย่อย/กรอง” หาแก่นของประสบการณ์ (essence) จากข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ ข้อมูลหลายๆ คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักต่างๆ ที่พบทั้งหมด ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ด้วยการ นิเทศจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ และการร่วม ตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงของโครงสร้างและผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากให้ผู้ให้ข้อมูล (member checking) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแก่นของประสบการณ์ที่ได้มา “ขยาย” ผลจากการวิจัย โดยการ แปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของการเขียนเชิงพรรณนาความเชื่อมโยงของประเด็นที่ พบในชั้น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน” เป็นการศึกษาประสบการณ์และความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนในผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต ที่มีผลการวิจัยแบ่ง ออกเป็น 5 ประเด็นหลัก คือ (1) การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ การรับรู้ว่าต้นไม้มีประโยชน์ต่อชีวิต การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ร่างกายผู้สูงอายุ ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล และการปลูก ต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ (2) ความรู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ และการดูแลตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้ (3) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่ อยู่กับต้นไม้ สุขใจจากความงอกงาม และต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์ (4) มีต้นไม้เป็น แบบอย่างในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง เรียนรู้การอยู่ ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ และเรียนรู้การใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และ (5) ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ การระลึกถึงเรื่องราวและ บุคคลที่สำคัญในชีวิต สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว และการเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม ดังอธิบาย ความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ดังนี้

เนื่องจากผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวนที่มีต่อตนเอง ในแง่ที่ต้นไม้ให้คุณค่าต่อตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ให้อากาศที่บริสุทธิ์ ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ปลอดภัยต่อร่างกาย ให้จิตใจได้ความรื่นรมย์และสุนทรีย์เมื่อทัศนียภาพ ซึ่งความแตกต่างหลากหลายของต้นไม้ที่มีมากมาย ทั้งไม้ดอก ไม้ใบ ไม้ผล หรือพืชผัก ทำให้การปลูกต้นไม้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสามารถเลือกสรรได้ตามความชื่นชอบและความสนใจของแต่ละท่าน นอกจากนี้ผลผลิตที่ได้จากการทำสวนยังมีประโยชน์ทางเศรษฐกิจที่สามารถทำรายได้ให้ผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการบริโภคหรือแจกจ่ายได้อีกด้วย โดยที่ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้เงินลงทุนมากมาย ซึ่งผู้สูงอายุยังได้ประโยชน์จากการลงแรงในการทำสวนที่เป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสามารถเลือกกระดกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้ด้วย

เมื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้ให้ชีวิตแก่ต้นไม้ด้วยการเพาะเมล็ด เตรียมดิน ลงกล้า รดน้ำ ใส่ปุ๋ย ก็ก่อให้เกิดสายใยแห่งรักและผูกพันกับต้นไม้ที่ตนปลูก อยากดูแลเอาใจใส่ให้ต้นไม้ได้เติบโตสวยงาม ทำให้กระตือรือร้นที่จะหาความรู้เกี่ยวกับต้นไม้และการปลูกต้นไม้ อยากเรียนรู้และสังเกตการเติบโตของต้นไม้ และด้วยความที่ระลึกว่าต้นไม้ให้คุณค่าต่อตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก็ยิ่งอยากตอบแทนต้นไม้ด้วยการดูแลความเป็นอยู่ของต้นไม้ให้ดีที่สุด ซึ่งการได้ดูแลต้นไม้และการได้อยู่กับต้นไม้ช่วยให้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมีความสุขเย็นใจในช่วงเวลานั้น รวมถึงมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการดูแลต้นไม้อย่างเพลิดเพลินเจริญใจ สัมความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวลที่เคยมี เมื่อได้อยู่กับต้นไม้ ซึ่งการได้เห็นการเติบโตของต้นไม้ที่เกิดจากการดูแลเอาใจใส่ของตน ยังเพิ่มความสุขใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในผลงานการเป็นผู้ให้ชีวิตของตนด้วย และช่วยให้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้วย โดยผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการอยู่กับต้นไม้และการทำสวนช่วยให้ตนเองมีความอ่อนโยนมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น อยู่ร่วมกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกเป็นสุขกับการอยู่กับต้นไม้ โดยมองว่าต้นไม้เป็นเพื่อนที่มีชีวิตที่ช่วยให้คลายเหงาเมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่อยู่บ้าน นอกจากนี้ ต้นไม้ยังสามารถเป็นเพื่อนรับฟังสารทุกข์สุขดิบของตน โดยไม่นำมาซึ่งความรบกวนใจต่างๆ เหมือนการพูดคุยสนทนากับเพื่อนวัยเดียวกัน หรือแม้กระทั่งคนในครอบครัว

ด้วยผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าต้นไม้มีชีวิต จึงนำชีวิตของต้นไม้มาเปรียบเทียบกับชีวิตของตนเอง เสมือนนำธรรมชาติของต้นไม้มาเป็นครูของตน โดยเมื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลมองเห็นต้นไม้ดำรงชีวิตอย่างสง่างามตามธรรมชาติของต้นไม้แต่ละชนิดที่เกิดจากการดูแลเอาใจใส่ของผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ก็ทำให้ผู้สูงอายุอยากมีชีวิตที่สง่างามน่าชื่นชมเช่นเดียวกับต้นไม้ โดยเรียนรู้ที่จะดูแลรักษาร่างกายและจิตใจของตนให้สมบูรณ์น่าชื่นชมเช่นเดียวกับต้นไม้ที่ได้รับการดูแลอย่างดี ส่วนการที่ผู้สูงอายุตระหนักถึงประโยชน์ที่ต้นไม้มอบให้กับตนและระบบนิเวศน์ ก็เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุ

อยากใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์เฉกเช่นต้นไม้ และการมีชีวิตตามธรรมชาติของต้นไม้ที่มีหลากหลายและมีความสวยงามแตกต่างกัน ร่วมกับการที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการดูแลต้นไม้ว่าต้นไม้แต่ละชนิดมีความต้องการปัจจัยต่างๆ ไม่เหมือนกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความหลากหลายที่มีของต้นไม้ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความแตกต่างหลากหลายของคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม ผู้สูงอายุจึงเข้าใจและยอมรับความแตกต่างหลากหลายของคนที่อยู่ร่วมกันได้มากขึ้น นอกจากนี้ธรรมชาติของต้นไม้ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมะตามหลักของพุทธศาสนาได้แจ่มชัดมากขึ้น ทั้งการใช้การอยู่กับต้นไม้ในการฝึกสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และการฝึกสมาธิ เพราะต้นไม้ช่วยดึงความสนใจจากอารมณ์อื่นๆ ได้ดี ซึ่งนอกจากการอยู่กับต้นไม้ช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของอารมณ์ของตนแล้ว ธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของต้นไม้และวงจรชีวิตที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายของต้นไม้ยังช่วยให้เห็นและเข้าใจความไม่แน่นอน ความเที่ยงของสังขาร ได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ต้นไม้และการทำสวนยังทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเอง ผู้คน และธรรมชาติรอบตัวได้มากขึ้น การได้เห็นต้นไม้ที่มีความเกี่ยวข้องกับความทรงจำในอดีต ทำให้ได้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์หรือบุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตของตน ซึ่งมีต้นไม้เป็นตัวเชื่อมโยงประสบการณ์ เช่น ต้นมะม่วงที่แม่เคยปลูกและเก็บผลให้ตนทาน ส่วนการปลูกและการดูแลต้นไม้ก็ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ประสานสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและบุคคลแวดล้อมได้แน่นแฟ้นมากขึ้น โดยมีกิจกรรมการปลูกต้นไม้และผลผลิตจากการทำสวนเป็นสื่อในการเชื่อมความสัมพันธ์ เช่น การนำผลผลิตเป็นของฝากหรือแจกจ่ายให้เพื่อนบ้าน การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับต้นไม้ที่ปลูก เป็นต้น อีกทั้งผู้สูงอายุยังตระหนักถึงความเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ได้เห็นการพึ่งพาอาศัยกันของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ การได้ตระหนักถึงการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติจากการทำสวน

อย่างไรก็ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำสวนในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์โยงใยกันอย่างไม้อาจแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด แต่การเรียนรู้จากประสบการณ์การทำสวนเป็นพัฒนาการการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกันแบบโยงใย ทั้งนี้สามารถอธิบายโดยผลจากการวิจัยครั้งนี้ได้ดังนี้

ผู้สูงอายุรับรู้ว่าต้นไม้มีประโยชน์ต่อชีวิตของตนในทางกายภาพ คือให้อากาศที่จำเป็นต่อร่างกาย ให้ประโยชน์ในการบริโภค หรือมีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ จึงเห็นคุณค่าของต้นไม้ และอาจเป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเริ่มสนใจที่จะปลูกต้นไม้ และเมื่อผู้สูงอายุได้เห็นความสวยงามของต้นไม้ที่ตรงกับความต้องการของตน ก็รู้สึกถึงความสุขและผ่อนคลายจากการได้อยู่และดูแลต้นไม้ ตามทฤษฎีการฟื้นฟูความสนใจ จึงทำให้รู้สึกรักและผูกพันกับต้นไม้ รวมถึงยังรับรู้ถึงประโยชน์ของต้นไม้ที่มีผลต่อจิตใจเพิ่มขึ้น จึงอยากดูแลเอาใจต้นไม้เพื่อตอบแทนคุณประโยชน์ของต้นไม้มากขึ้น ซึ่งการได้ดูแลเอา

ใจใส่ ศึกษาความต้องการของต้นไม้ ก่อให้เกิดความผูกพันมากขึ้น ทำให้รู้สึกใกล้ชิดและเห็นต้นไม้เป็นเพื่อนที่มีชีวิตที่มีความหมายมากกว่าการมีชีวิตปกติของต้นไม้ที่เคยรับรู้ ทำให้อยากเข้าใจธรรมชาติของต้นไม้ที่ตนรักมากขึ้น มีการสังเกตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของต้นไม้ได้ตลอด ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในธรรมชาตินั้นเป็นกระบวนการเดียวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ภาพการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของต้นไม้จึงช่วยฉายภาพการเปลี่ยนแปลงของคนที่ผู้สูงอายุค่อยๆ เรียนรู้ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ธรรมชาติทำให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้ผ่านการเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ยิ่งได้เรียนรู้จากธรรมชาติก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของต้นไม้และการทำสวนมากขึ้น รักและผูกพันกับต้นไม้มากขึ้น เห็นความงอกงามที่เกิดขึ้นภายในตนมากขึ้น และรับรู้ถึงความเชื่อมโยงที่ตนมีกับธรรมชาติลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อยๆ จากการเรียนรู้ผ่านธรรมชาติที่ละเอียดละออน้อย และรวมธรรมชาติเป็นตัวแทนองค์ความรู้ของบุคคลนั้น

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนถึงประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต ที่สอดคล้องกับทฤษฎีความสุนทรีย์ทางอารมณ์ (Aesthetic-Affective Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณที่จะโน้มเอียงเข้าหาธรรมชาติ และรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในระดับจิตใต้สำนึกเมื่อมนุษย์ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมดั้งเดิมที่คุ้นเคยมาแต่บรรพกาล เพราะมนุษย์มีเนื้อแท้ที่พร้อมสำหรับการตอบสนองต่อคุณสมบัติทางธรรมชาติผ่านความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานอย่าง “ความรัก” (Affect) ด้วยสุนทรีย์ซึ่งมีผลให้ความเครียดลดลง ดังนั้นจึงเป็นเรื่องง่ายที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะรู้สึกเป็นสุขเย็นใจเมื่อได้ชื่นชมและสัมผัสกับต้นไม้ ทั้งยังรับรู้ได้ว่าต้นไม้ช่วยเปลี่ยนอารมณ์ของตนได้ โดยพบว่าตนเองจะลืมเรื่องเครียดหรือความสบายใจเมื่อตนอยู่กับต้นไม้ เพราะผู้สูงอายุจะให้ความสนใจกับต้นไม้และความ เป็นอยู่ของต้นไม้แทน ซึ่งความสนใจต่อต้นไม้นี้ตรงกับทฤษฎีการฟื้นฟูความใส่ใจ (Attention Restoration Theory: ART) ของ Kaplan (1995) ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อประสบการณ์การฟื้นคืนความใส่ใจที่มีผลต่อการรับรู้ของคน โดยการสำรวจและสัมผัสกับธรรมชาติทำให้เกิดความตรึงใจ (Fascination) ซึ่งเป็นความใส่ใจที่เกิดในบรรยากาศแห่งผ่อนคลาย ไม่ต้องใช้ความพยายาม ดังเช่น ผู้สูงอายู้สึกสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด จากการที่ได้อยู่และสัมผัสกับพืชพันธุ์ธรรมชาติโดยที่ช่วยให้เกิดความตรึงใจแก่ผู้สูงอายุและทำให้เกิดความใส่ใจต่อพืชสวนโดยที่ผู้สูงอายุไม่ต้องใช้ความพยายาม ความใส่ใจต่อพืชสวนนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุหลุดออกจากความคิดหรือปัญหาที่ไม่อยากยึดติดได้ ณ ขณะที่ได้อยู่กับต้นไม้

นอกจากนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ความจริงหรือสัจธรรมของชีวิตผ่านกิจกรรมการทำสวน ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการเห็นการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเมื่ออยู่กับต้นไม้ และใช้ต้นไม้และการอยู่กับต้นไม้เป็นในการฝึกการเท่าทันอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา และเห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของต้นไม้ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งช่วยทำให้เข้าใจหลักคำสอนของพุทธศาสนาอย่างแจ่มชัดมากขึ้น นั้น สอดคล้องกับข้อเขียนของ Ellis (2015) กล่าวว่า ในทางพุทธศาสนา มนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดให้แยกออกจากธรรมชาติ แต่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หลักคำสอนเกี่ยวกับกรรมและการเกิดใหม่เป็นการมองชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ในบริบทของวงจรที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งคล้ายคลึงกับวงจรที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ พุทธศาสนาจึงเน้นการเคารพต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ใช่เพียงแค่มนุษย์เท่านั้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติคือส่วนหนึ่งของหลักคำสอนของพุทธศาสนา ทั้งนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์การอยู่กับต้นไม้ การทำสวน และการเรียนรู้หลักธรรมจากพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Olson (2003) ที่ว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงกับธรรมชาติ จะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ได้เรียนรู้จากหลักธรรมของพุทธศาสนาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ความสงบในจิตใจที่เกิดจากตระหนักถึงตนเองและสภาวะของสรรพสิ่งรอบกาย จะช่วยให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติและเกิดปัญญา

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวนใน 5 ประเด็นหลัก ด้วยการแบ่งเป็น 3 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน ซึ่งก็คือ ประเด็นหลักที่หนึ่ง ประการที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลักที่สอง ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้ และประเด็นหลักที่สาม ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน และประการที่ 3 ความเชื่อมโยงและเรียนรู้จากธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลักที่ 4 มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต และประเด็นหลักที่ 5 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน ชีวิต และธรรมชาติ โดยมีรายละเอียดของการอภิปรายดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน

ผลการวิจัยพบว่าประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวนที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงมี 4 ด้าน ได้แก่ (1) การรับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต (2) การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย (3) ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล และ (4) การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ ประโยชน์เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีและมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยของการมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organisation, 2002) กำหนดกรอบนโยบายเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่การมี

ศักยภาพในการดำเนินชีวิตว่ามี 3 ด้านคือด้านสุขภาพ (Health) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) และด้านความมั่นคง (Security)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุทุกคนรับรู้ที่ตนไม่มีประโยชน์ต่อชีวิตทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ที่กล่าวว่า “อ้อ ป้าน้องก็ว่าดี มาปลูกผัก มันก็ได้คุณค่าจากทางอาหารของเค้า แล้วก็จิตใจเรา ก็ว่าดี มันก็ดีสำหรับเรา ควบคู่กันไป ไม่เกี่ยงทางไหนเลย” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่สนับสนุนประโยชน์ของการดูแลต้นไม้ที่เกิดขึ้นจริง เช่น Rothert (2007 อ้างถึงใน Maller et al., 2008) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสวนว่าการได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายจากการทำสวนทำให้กล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ และจากการศึกษาของมหาวิทยาลัย Arkansas (Kovach, 2006 อ้างถึงใน Maller et al., 2008) พบว่าผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ได้ทำสวนอย่างน้อย อาทิตย์ละครั้ง จะมีค่าความหนาแน่นมวลกระดูกสูงกว่าคนที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายอื่นๆ อย่าง การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดิน และการแอโรบิค ส่วนตัวอย่างของผลการศึกษาที่พบว่าการทำสวนมีผลดีต่อจิตใจ ได้แก่ งานศึกษาวิจัยของ Barnicle และ Midden (2003) พบว่าผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานดูแลระยะยาวที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการทำสวนสัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมง จะมีสุขภาพทางจิตดีขึ้นภายในเวลาเพียง 7 สัปดาห์

โดยที่ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดเห็นว่ากิจกรรมการทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) ที่เหมาะสมเพราะมีความหลากหลายของกิจกรรมและสามารถเลือกได้ตามกำลังของผู้สูงอายุแต่ละท่าน จึงปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ นอกจากนี้ต้นไม้และการทำสวนยังมีความหลากหลายที่สามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุได้ การทำสวนจึงเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavioral determinants) ของการมีวิถีชีวิตแห่งสุขภาพและการมีส่วนร่วมอย่างกระฉับกระเฉงในการดูแลตนเอง ในการพัฒนาตนเองไปสู่การมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด

นอกจากนี้ต้นไม้และการทำสวนยังสามารถเป็นปัจจัยเศรษฐกิจ (Economic determinants) เพราะต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจที่ช่วยแบ่งเบาภาระรายจ่ายของการดำรงชีพ และก่อให้เกิดรายได้ที่เป็นความมั่นคงทางการเงินได้อีกด้วย ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าวว่า “เออ ปลูกผัก เพิ่มขึ้นมาคือปลูกของที่กินได้ ปลูกต้นไม้ใหญ่ก็นั่นที่มันให้ดอกให้ผลกินได้ เพราะว่า รายได้ก็ไม่มีแล้วเนี่ยตอนนี้ อาจารย์ก็เป็นข้าราชการบำนาญ ก็จะได้เงินบำนาญนิดๆหน่อยๆ เพราะเราก็ไม่ได้ใหญ่โตอะไรในตอนที่ได้รับราชการอยู่อะนะ ก็ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องช่วยตัวเองด้วยการปลูกผักเนี่ย”

ด้วยเหตุนี้ต้นไม้และการทำสวนจึงเหมาะที่จะเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต (Active Aging) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organisation, 2002)

ประกาศที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน

ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวนมี 2 ส่วน คือ (1) ความรักและความผูกพันกับต้นไม้ ซึ่งประกอบด้วย ความรักความผูกพันกับต้นไม้ การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ และการดูแลอย่างตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้ และ (2) ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนย่อย ได้แก่ (1) การเป็นสุขและคลายทุกข์เมื่ออยู่กับต้นไม้ โดยที่ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้แบ่งเป็นสุขสงบเย็นใจเมื่อเห็นเมื่อสัมผัส และสุขเพลิดเพลินจากการดูแล (2) สุขใจจากความงอกงาม ที่เกิดจากสุขใจที่ทำให้ต้นไม้งอกงาม และสุขใจจากความงอกงามของตน และ (3) ต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความสุขเย็นใจ ณ ขณะที่ได้เห็นได้สัมผัสกับต้นไม้ ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 “ก็ มันเห็นความเขียวมันสบายใจ ใจมันเย็น เห็นเขียว เห็นต้นไม้เห็นไร่ก็สบายใจ อะ มันก็มีความสุขแบบหนึ่งอะ ที่ได้ปลูกต้นไม้ อ้อ อธิบายไม่ถูก (หัวเราะ)” ความรู้สึกปลอดภัย โปร่งโล่งใจ สบายตาสบายใจที่เกิดขึ้นจากต้นไม้สามารถอธิบายได้ด้วย ทฤษฎีความสุนทรีย์ทางอารมณ์ (Aesthetic-Affective Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณที่จะโน้มเอียงเข้าหาธรรมชาติ และรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในระดับจิตใต้สำนึกเมื่อมนุษย์ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ ใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมดั้งเดิมที่คุ้นเคยมาแต่บรรพกาล เพราะมนุษย์มีเนื้อแท้ที่พร้อมสำหรับการตอบสนองต่อคุณสมบัติทางธรรมชาติผ่านความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานอย่าง “ความรัก” (Affect) ด้วยสุนทรีย์ ซึ่งมีผลให้ความเครียดลดลง (Nilsson et al., 2011; Ulrich et al., 1991) เพียงการได้เห็นสีเขียวของต้นไม้ที่เป็นความคุ้นเคยในระดับจิตใต้สำนึก จึงสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจได้ ซึ่งสามารถยืนยันได้ด้วยผลการวิจัยที่พบว่าการทำสวนคือประสบการณ์สุนทรีย์และประสาทสัมผัส จากผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุเพศหญิงชาวอเมริกันผิวขาวที่ใช้การทำสวนเป็นงานอดิเรกของ Infantino (2004) ดังนั้นผลการวิจัยจึงพบว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทุกคนรู้สึกเป็นสุขเย็นใจเมื่อได้ชื่นชมและสัมผัสกับต้นไม้

ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดยังรับรู้ได้ว่าต้นไม้ช่วยเปลี่ยนอารมณ์ของตนได้ โดยพบว่าตนเองจะลืมเรื่องเครียดหรือมีความสบายใจเมื่อตนอยู่กับต้นไม้ เพราะผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจะให้ความสนใจกับต้นไม้ และความเป็นอยู่ของต้นไม้แทน ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 “คนเราอะ จิตมัน ใจมัน ค่ะ มันไปไวมากอะ พออยู่กับผักแล้วมันไม่มีจิตตรงนั้นเลย ไม่มีสมองที่จะไปคิดตรงนั้นแม้แต่นิดเดียว

มันจะจดจ่ออยู่ที่ผัก” การอยู่กับต้นไม้และการทำสวนจึงเป็นความสุข ความเพลิดเพลินที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้จากการดูแลทุกข์สุขของต้นไม้ด้วยความใส่ใจโดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายาม ซึ่งความสนใจต่อต้นไม้ที่ตรงกับทฤษฎีการฟื้นฟูความใส่ใจ (Attention Restoration Theory: ART) ของ Kaplan (1995) ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อประสบการณ์การฟื้นคืนความใส่ใจ

ความใส่ใจที่มีผลต่อการรับรู้ของคนนี้ Kaplan แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ 1) ความสนใจจดจ่อ (Directed attention) ที่เป็นกระบวนการทางจิตใจที่บุคคลใช้ในการรับมือกับข้อมูลความคิดในชีวิตประจำวัน ซึ่งต้องใช้ความพยายาม และ 2) ความตรึงใจ (Fascination) ที่เป็นความใส่ใจที่เกิดขึ้นในบรรยากาศแห่งผ่อนคลาย ไม่ต้องใช้ความพยายามซึ่งเกิดการสำรวจและสัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่งความตรึงใจจากความผ่อนคลายที่เกิดจากธรรมชาติความสนใจจดจ่อได้ โดยคุณภาพของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่มีผลต่อการฟื้นคืนความสนใจจดจ่อได้จะต้องประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) การอยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด 2) ขอบเขตของสภาพแวดล้อมมีใหญ่พอให้รับรู้ได้ถึง ความเชื่อมโยง 3) ความกลมกลืนที่สามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้ใช้ได้ และ 4) ความตรึงใจที่สามารถดึงดูดความสนใจของบุคคลจนทำให้ผ่อนคลายจากความคิดได้ (Kaplan, 1990 อ้างถึงใน Nilsson et al., 2011) โดยสรุปคือต้นไม้คือสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่มีคุณภาพช่วยให้ผู้สูงอายุฟื้นคืนความสนใจจดจ่อได้ เมื่อมาอยู่กับต้นไม้ ผู้สูงอายุก็ได้ห่างจากสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด และด้วยความตรึงใจของต้นไม้ที่ตรงกับความสนใจของผู้สูงอายุก็ช่วยดึงดูดให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบ ออกจากการใช้ความคิด ผ่อนคลายจากความเครียด โดยที่ช่วยทำให้เกิดความใส่ใจต่อต้นไม้โดยที่ผู้สูงอายุไม่ต้องใช้ความพยายาม และความใส่ใจต่อต้นไม้นี้ช่วยให้ผู้สูงอายุหลุดออกจากความคิดหรือปัญหาที่ไม่อยากยึดติดได้ ณ ขณะที่ได้อยู่กับต้นไม้ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 สัมภาษณ์ของต้นไปได้ช่วยเหลือเมื่ออยู่กับต้นไม้ “เออ อย่างเช่นเวลาที่เรามี ปัญหาอะไร อย่างเงี้ย แล้วเรา เราเกิดไม่พอใจอะไรอะนะคะ เราก็ จริงๆแล้วเราก็ไม่ได้ตั้งใจจะไปอยู่กับต้นไม้หรอก แต่เมื่อเราไปอยู่กับเค้า เราก็จะ สัมผัสเรื่องนั้นไประยะหนึ่ง บางทีมันก็ช่วยได้เออะที่เดียว ค่ะ...ช่วยให้ สัมผัสได้ ค่ะ ช่วยให้เราสงบได้หลังจากนั้น แล้วความเครียด ปัญหาต่างๆ พอ มันจะมีเวลาใช้มั้ยคะ พอ เวลามันยาวซักพักหนึ่ง มันก็คลายเครียด มันก็ช่วยได้” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Relf (1999 อ้างถึงใน Nilsson et al., 2011) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสวนข้อหนึ่งที่ว่า การเฝ้ามองความงาม จากรูปแบบและการดำรงอยู่ของพฤษาและสรรพสัตว์ เป็นประสบการณ์ที่มั่งคั่งก่อให้เกิดความตรึงใจและทำให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ ที่กำลังประสบ การทำสวนจึงเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการฟื้นฟูจิตใจของบุคคลที่ประสบปัญหาความทุกข์ใจได้ ดังเช่นที่ Um, Kim, Song, Kwack และ Son (2004) ทดลองการบำบัดด้วยการทำสวนในผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง และพบว่า การบำบัดด้วยการทำสวนทำให้ระดับของความอ่อนไหวประสาท ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

ของผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ส่วน Kam และ Siu (2010) ก็ค้นพบจากการวิจัยว่ากิจกรรมการทำสวนมีผลต่อคะแนน ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียดของผู้ป่วยจิตเวช ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ คล้ายกับผลการทดลองของ Austin, Johnston, และ Morgan (2006) ที่ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของระดับอารมณ์โดยรวมและความซึมเศร้าในผู้สูงอายุมีการพัฒนาขึ้น จากก่อนการทดลองการออกกำลังกายด้วยการทำสวน

การทำสวนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การดูแลเอาใจใส่เพื่อพุ่มพื้กและทะนุถนอมชีวิตของต้นไม้ให้เติบโต การเติบโตของต้นไม้จึงเป็นความภูมิใจของผู้สูงอายุ เพราะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตนั้น ดังเช่นคำกล่าวของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 “อาจารย์ชอบเห็นใบไม้ที่มันผลิขึ้นมาใหม่ๆ ที่ชอบที่สุดคือต้นกล้วย...มันโตเร็ว โตเร็วจนเราเห็นอะว่ามันโต มันจะเหมือนดอกไม้บาน อะไรอย่างเงี้ย...แต่ชอบมาก ตรงนี้ จะเรียกว่ามันเป็นเสน่ห์ของมันก็ได้ ที่มัน มันค่อยๆผลิๆๆ แล้วมันทำให้เราเห็นว่า เออ เราเองเหมือน พอเราเป็นคนปลูกเนี่ย เหมือนเราเป็นคนสร้างชีวิตเค้าอะ” จะเห็นว่าการดูแลพืชสวนสามารถสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุได้ โดย Um, Kim, Song, Kwack และ Son (2004) ได้ศึกษาผลของการบำบัดด้วยการทำสวนในผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง และพบว่าการทำบำบัดด้วยการทำสวนสามารถทำให้ช่วยให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรังเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและมีการรับรู้อัตลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นอกเหนือจากการที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ใจที่ตนมีผลงานที่เกิดจากการดูแลเอาใจใส่และ รู้สึกถึงความเป็นผู้ให้ชีวิตของตนแล้ว ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังสัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในแง่บวกของตนเองมากขึ้น ดังเช่นผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 มีความสุขใจจากการที่ตนมีความอ่อนโยนมากขึ้น รับรู้ว่าบุคลิกของตนมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในลักษณะที่เป็นมิตรกับคนรอบข้างมากขึ้น เป็นผลให้ได้รับการยอมรับและตอบสนองจากคนรอบข้างในรูปแบบที่ตนมีความสุขมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ในเมื่อเราอ่อนโยนกับต้นไม้ได้ เราก็อ่อนโยนกับคนได้ เพื่อนที่อยู่รอบตัวเรา เพื่อนที่อยู่รอบตัวเราก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน เหมือนกับต้นไม้อะแหละ...โอ เราจะมีความสุขมาก เราจะมีความสุขมากแบบว่า เราเปลี่ยนไปนะ เราจะกลายเป็นคนที่แบบว่า อ่อนโยนนะ ซึ่งการอ่อนโยนนะ มันยากที่จะเปลี่ยนนะ มันกลายเป็นคนละคนไปได้อะ...คืออย่างนี้ ถ้าสมมติว่าเราเป็นคนอ่อนโยนนี้นะ บุคลิกเราจะเปลี่ยนไปอีกแบบนึง เราจะดูเป็นคน เค้าเรียกว่าอะไรนะ เป็นคนน่ารัก น่ารัก อะไร้ไข่ม้อยคะ แล้วก็ทำให้คนอื่นเนี่ยอยากมาสัมผัสเรา เห็นเราแล้วก็สบายตา” ทั้งนี้ Frantz, Mayer, Norton, & Rock (2005) กล่าวว่า การเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นการตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบสิ่งรอบข้าง นำไปสู่การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ อยากช่วยเหลือ เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากขึ้น ต้นไม้และการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของสิ่งรอบข้างมากขึ้น จึงมีการปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้าง

อย่างอ่อนโยนและเป็นมิตรมากขึ้น และเห็นคุณค่าของตนจากการเปลี่ยนแปลงและเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากการทำสวนนี้ นอกจากเกิดขึ้นจากการดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ให้เติบโตแล้ว ยังเกิดจากความภูมิใจในความสามารถของตนตามที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 กล่าว “ใช่ เราก็อยากเรียนรู้เค้า แล้วเราก็ทำด้วยตัวเราเอง ทำด้วยสมองเราเอง เราภูมิใจ ไขมันี่คะ เราก็ภูมิใจที่เราทำได้ เราไม่ต้องไปอาศัยคนอื่น ไม่ต้องยืมมือคนอื่นมา ไขมันี่ เราก็ทำด้วยตัวเราเองเราก็ทำได้ ถึงแม้เราจะค่อยๆเป็นค่อยๆไปก็ไม่ใช่ไร เราคิดว่าเราอายุขนาดนี้แล้วเราทำได้ขนาดนี้เราก็ดีใจแล้ว” จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลภูมิใจที่ได้พัฒนาทักษะและความสามารถในการทำสวนของตน ซึ่ง Ashton-Shaeffer และ Constant (2005) ศึกษาพบว่า การพัฒนาทักษะ เป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ผู้สูงอายุชื่นชอบการทำสวน เพราะการทำสวนทำให้รู้สึกถึงการบรรลุผล สนุกกับการทำอะไรด้วยตนเอง ได้ท้าทายความสามารถตนเอง ผู้สูงอายุรู้สึกดีที่ได้ทำสวน ได้เพิ่มทักษะและความสามารถในการทำสวนของตน ซึ่งการทำสวนทำให้ได้เห็นความสามารถของตน ซึ่งความสนุกและแรงจูงใจที่อยากพัฒนาทักษะความสามารถนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลอยากดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ให้ดี จึงพยายามแสวงหาความรู้เกี่ยวกับต้นไม้และการดูแลต้นไม้เพื่อนำมาใช้ในการทำสวนของตน ดังเช่นคำกล่าวของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 “ทำให้เรา active อะ ทำให้เรากระตือรือร้นที่ไม่ใช่เอามาแล้วก็ปลูกอย่างเงี้ย ตายไปก็ตายไป แต่เราต้องรู้ว่าตายเพราะอะไร”

ความต้องการที่จะดูแลเอาใจใส่ต้นไม้มีความเกี่ยวข้องกับความรักในสรรพสิ่งที่มีชีวิต (Biophilia Hypothesis) ด้วยสัญชาตญาณที่จะโน้มเอียงเข้าหาธรรมชาติ ตามทฤษฎีความสุนทรียะทางอารมณ์ เพราะผู้สูงอายุนั้น จึงดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ด้วยความรักดังผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 “ก็ขาดเค้าไม่ได้จะปลูกตลอด...มันก็พัวพะวงอยากจะหามาปลูก ใจมันอยากจะหามาปลูก ใจมันขาดไม่ได้ มันมีความสุขนะ ได้อยู่ได้เห็น” ความรักและผูกพันต้นไม้ทำให้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลอยากที่จะเห็นพัฒนาการเติบโตของต้นไม้ จึงคอยเฝ้าดูแลด้วยใจจดจ่อ คอยเป็นห่วงเป็นใยความเป็นอยู่ของต้นไม้ คล้ายกับผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 รู้สึกถึงความคุ้นเคยกับต้นไม้ดังเช่นคนร่วมชายคา “เหมือนคนอาศัยอยู่บ้านเดียวกันมากกว่า อาศัยอยู่บ้านเดียวกัน อยู่ด้วยกัน กินเราก็ให้ อยู่เราก็ให้ รมเราก็ซื้อให้ ถ้าวัดแดดๆเราก็กางร่มให้เค้า ซื้อร่มให้เค้า ใหญ่ๆ เดี่ยวแดดร้อน ถ้าน้ำร้อนน้ำก็กางร่ม” และนอกจากความรักและความผูกพันที่ทำให้ผู้สูงอายุความอยากดูแลเอาใจใส่ต้นไม้แล้ว การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าต้นไม้มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อชีวิต ยังเป็นเหตุผลให้ผู้สูงอายุอยากตอบแทนต้นไม้ด้วยการดูแลเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรายที่ 1 “เพราะว่าต้นไม้เนี่ยเรารู้สรรพคุณของเค้า รู้ ไม่ใช่ว่าปลูกส่งๆเดชะไม่รู้อะไรเป็นอะไรนะ มันปลูกไว้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร มันเราปลูกอย่างชนิดที่ว่าเราต้องการประโยชน์จากเค้า เพื่อที่จะให้เค้าเนี่ยเข้ามาช่วยเราอย่างเนี่ย เราก็ต้องทะนุถนอม ต้องดูแล

เค้าอย่างเงี้ย” ซึ่งความต้องการในการดูแลและส่งเสริมชีวิตอื่น นอกเหนือจากตัวเอง เป็นความต้องการหนึ่งของมนุษย์ที่การบำรุงดูแลต้นไม้ไม่สามารถช่วยตอบสนองได้ นอกจากนี้การดูแลเอาใจใส่ ศึกษาการเติบโตและความต้องการของต้นไม้ยังก่อให้เกิดความผูกพันด้วย (Relf, 1999 อ้างถึงใน Nilsson et al., 2011)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุรักและผูกพันกับต้นไม้จนรู้สึกว่ามันเพื่อน จึงมีความสุขที่ได้พูดคุยกับต้นไม้ ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่ชอบพูดคุยกับต้นไม้เพราะต้นไม้ไม่เถียงเหมือนคน “คุยแล้วเออ มันฟังเราทุกอย่าง มันฟัง ไม่เถียงเราเลย ฟังแล้วมันงดงาม อืม มันงดงามไม่มีเฉาเลย” หรือผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก็ชอบที่จะปรับทุกข์กับต้นไม้มากกว่าเพราะไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาเหมือนการปรับทุกข์กับคน “เพราะว่าต้นไม้เค้าไม่ตอบเราเนี่ย เค้าไม่ตอบโต้เรา นะ ถ้าเราคลายกะเค้าเนี่ย เค้าก็รับรู้ เรื่องของเราหมด เราก็คลายไปเพราะแล้ว เออ มีคนรับรู้แล้วนะ แต่ถ้าไปพูดกับเพื่อนบ้านหรือใคร เรื่องมันยาวต่อไปอีก มันเป็นเรื่องความยาวสาวความยืด เอาไปพูด เอาไปเล่าสู่ต่อกันฟัง แล้วเรื่องเราพูดอย่างนี้ กลายเป็นพูดอย่างอื่น มันเปลี่ยนแปลงไปได้ แต่ว่าต้นไม้เค้าไม่มาพูดอะไรเปลี่ยนแปลง (หัวเราะพองาม) สิ่งที่เราพูดไปแล้วมันก็เก็บไว้เงียบเลย ไม่บอกใคร อย่างงี้เป็นต้น มันก็ช่วยระบาย เออเราหลุดพ้นไปละไอ้ความรู้สึกอัดอั้นนั้น บอกกับเค้าไปแล้ว ละดีกว่าไปบอกกับประชาชนหรือเพื่อนบ้านมันไปกันใหญ่เลย แล้วไปๆมาๆเรื่องจะ เราพูดกับคนนั้น เรื่องมันกลับเข้ามาอีก อย่างงี้เป็นต้น กลับมาเป็นคนละเรื่องกัน ก็ทะเลาะเบาะแว้งต่อ” ทั้งนี้เพราะต้นไม้และการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการอยู่กับตนเอง ได้หลบหนีจากพื้นที่วุ่นวาย สามารถหลีกเลี่ยงจากแรงกระตุ้นภายนอกได้ ซึ่งเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุชื่นชอบการทำสวน (Ashton-Shaeffer & Constant, 2005)

ประการที่ 3 ความเชื่อมโยงและการเรียนรู้จากธรรมชาติ

ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อมโยงและการเรียนรู้จากธรรมชาติ มี 2 ประเด็นหลักคือ ประเด็นหลักที่ 4 มีต้นไม้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต ที่ประกอบด้วย (1) เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง (2) เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ และ (3) เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และ ประเด็นหลักที่ 5 ที่ประกอบด้วย (1) การระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต (2) สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว และ (4) การเข้าถึงธรรมะและสัจธรรม ซึ่งคือการฝึกเท่าทันอารมณ์ และการเท่าทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความจริง

เมื่อได้มีเวลาอยู่กับต้นไม้และได้สังเกตธรรมชาติของต้นไม้ ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้จากธรรมชาติของต้นไม้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาแรงจูงใจในการทำสวนของผู้สูงอายุที่ชื่นชอบการทำสวนของ Ashton-Shaeffer และ Constant (2005) ที่พบว่าการเรียนรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่จูงใจ

ให้ผู้สูงอายุทำสวน เพราะการทำสวนทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัว เกิดความพึงพอใจต่อความ
 อยากรู้อยากเห็นของตน สำรวจความรอบรู้ของตน ขยายความสนใจ ขยายความรอบรู้ เรียนรู้เกี่ยวกับ
 ตนเอง ทำสิ่งที่มีความหมายต่อตนมากขึ้น ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุเรียนรู้สิ่งที่มี
 ความหมายต่อตนจากธรรมชาติของต้นไม้และการทำสวน และทำสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองมากขึ้น
 โดยการเปรียบเทียบธรรมชาติของต้นไม้กับสิ่งที่ตนให้คุณค่า และนำคุณค่านั้นพัฒนาตนเอง เป็นการ
 เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตที่งดงามเหมือนต้นไม้ เช่น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่ชื่นชมความงดงามจากการ
 เติบโตอย่างเป็นอิสระของต้นไม้ ทำให้เห็นว่าตนสามารถมีชีวิตที่งดงามได้โดยไม่ต้องทะเลาะกับใคร
 จึงพยายามลดอารมณ์โกรธของตน และตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างเท่าทันในอารมณ์ ก่อเป็นความพึง
 พอใจต่อการเติบโตของตน “มันทำให้ป่าคิดได้ ว่าเราจะอยู่อย่างงดงาม...บางคน แวดๆ อะไรเงี้ย ชอบ
 ตวาดคน คือดูแล้วมัน มันไม่งามสำหรับผู้สูงอายุ ป่าไม่ชอบ บางคนก็แว๊ดๆ อย่างเนี้ยป่าไม่ชอบ...ทำ
 ให้เราคิดได้อย่างเงี้ยคะ ทำให้เราคิดได้ว่า เนี่ย เออเห็นมัยย์ เค้าสวยขึ้นมา เค้าไม่ต้องไปตีกับใคร ไม่
 ต้องไปแย่งกับใครอะไร ทำให้เราเปลี่ยนไปเยอะ”

ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนจากธรรมชาติของต้นไม้และการทำสวน
 และทำสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ด้วยการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุผู้ให้
 ข้อมูลรายที่ 7 เห็นคุณค่าของต้นไม้และผักที่ตนปลูก และทำให้เห็นคุณค่าของตนเองและอยากทำตน
 ให้มีคุณประโยชน์มากขึ้น “ก็ต้องใช้เค้าให้เป็นประโยชน์ เหมือนกับตัวเราเองเราใช้ตัวเองให้เป็น
 ประโยชน์ เวลาเราทำอย่างเงี้ย เราเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง คือบ้าน้องคิดว่า เราเป็นคนแก่ อย่าแก่
 กะโหลกกะลา แก่ ถ้าตายไป ให้มันเสียดาย ให้หลานเสียดายเราเมื่อตาย ไม่ใช่อยู่แบบ เป็นกะโหลก
 กะลา แล้ว ตายไปซะไม่มีประโยชน์ หมดเรื่อง อย่างเงี้ยบ้าน้องคิดอย่างจี้ ตัวบ้าน้องเองนะ ก็เลยว่า
 เราจะมีประโยชน์มากกว่านะถ้าเราสอนหลานให้ทำแบบเรา แล้วก็มาปลูกผัก”

นอกจากนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลยังเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับธรรมชาติ
 ความแตกต่างของแต่ละคนได้มากขึ้น เพราะเรียนรู้และเข้าใจความหลากหลายจากต้นไม้ “คือเราเอา
 เอาลัทธิธรรมจากต้นไม้อะ มาพิจารณากับการจะอยู่ร่วมกับใคร เพราะความจริงสามเ้าจารย์ไม่ชอบ
 ต้นไม้ประดับเลยนะ เออ แต่อยู่ร่วมกันได้มาลีลิปปีละ เค้าก็ไม่ชอบเลย เค้าชอบไม้ผล ของอะไรที่กิน
 ได้...ก็คือ ก็คือยังไงเราก็ต้องรับรู้ว่ เออ บางทีเค้าอยากจะทำตัดต้นนี้ นะ อยากจะตัดกิ่งนี้อะไรต่ออะไร
 เค้าก็ตัด อาจารย์ก็โมโหเหมือนกัน โมโหแล้วก็เดินเข้าสวน อะนะ ทีนี้ก็เลยบอกเค้าว่า อ่า ถ้าจะตัด
 บอกก่อนได้มัยย์ อือ ว่าจะตัด คล้ายๆ ขออนุญาตนะ ไซ้มะ เพราะว่าถ้าเรา เออ ไม่ ไม่ เค้าไม่ขอ
 อนุญาตเรารู้สึกว่า เค้าแกล้งเรา เค้าตั้งใจแกล้งเรา ก็ทำให้โมโห เค้าบอกก่อน อือ โอเคตัดได้
 แค่นี้ละ อย่างนั้นอย่างจี้ ก็ต้องเรียกว่า compromise กันนะ” จากการเรียนรู้ความแตกต่าง
 หลากหลายของต้นไม้จากการดูแลเอาใจใส่ต้นไม้เป็นการเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจความแตกต่าง

หลากหลายของคนรอบข้างได้มากขึ้น ประสบการณ์ที่เรียนรู้จากการทำสวนในเรื่องการเข้าใจและยอมรับความแตกต่างหลากหลายนี้จึงเป็นการเสริมสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้นอกเหนือจากการใช้ต้นไม้และกิจกรรมการปลูกต้นไม้เป็นสื่อในการสานสัมพันธ์กับบุคคลใกล้เคียง

การใช้ต้นไม้และการทำสวนเป็นสื่อในการสานสัมพันธ์กับบุคคลนั้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ashton-Shaeffer และ Constant (2005) ที่พบว่าปัจจัยหนึ่งที่สูงอายุชื่นชอบการทำสวนคือการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เพราะการทำสวนช่วยให้เปิดเผยความคิด อารมณ์ และทักษะทางร่างกายต่อผู้อื่น ผู้อื่นคิดในแง่ดีกับการทำสวนของตน โนม่น้าวผู้อื่นได้ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีทักษะและความสามารถในการเข้าสังคม ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ใช้กิจกรรมการทำสวนในการกระชับความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ด้วยการพูดคุยเรื่องต้นไม้ที่ปลูก ได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับต้นไม้ของตนให้ลูกหลานที่สนใจ และได้ใช้กิจกรรมการทำสวนเป็นสื่อในการคลุกคลีกับหลานวัยเด็กที่รักการเรียนรู้และช่วงเวลานั้นในการส่งต่อความรู้และสั่งสอนไปด้วย “ลูกๆหลานๆเค้าก็มาดูเราอะนะ เราก็ช่วยให้เค้าหยิบไอนั้น ไปหยิบพลั่วมา ไปหยิบ เอ่อ แซะมา ไธมา หรือว่าเอาน้ำมา ช่วยรดช่วยอะไร ก็มีสวน มันก็มีสวน แล้วช่วงที่เค้ามาก็คลุกคลีกะเรา เราก็สอนเค้าไปในตัว มันเป็นกิจกรรมอันหนึ่งอะ แล้วถ่ายทอดระหว่างผู้ใหญ่กะผู้น้อยนะ กะเด็ก กับปู่ย่าตายาย สั่งสอนเค้าไปในตัว อย่างเงี้ย เค้าจะจำเลยนะ จำ ก็ดู ก็รู้”

การได้อยู่กับต้นไม้และการทำสวน ยังทำให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่มีความสำคัญกับตนในอดีต เพราะผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับต้นไม้ เช่น ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่รักและผูกพันกับต้นไม้และแม่ของเธออย่างมาก ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สำคัญกับคุณแม่วัยเชื่อมโยงกับต้นไม้ทั้งสิ้น เพราะต้นไม้และคุณแม่จึงทำให้เธอเติบโตและเรียนรู้ความเข้าใจในชีวิตของเธอ ต้นไม้ที่เกี่ยวข้องกับคุณแม่จึงอยู่ในความทรงจำและการระลึกถึงของเธอเสมอ จึงเป็นเหตุให้เธออยากกลับไปใช้ชีวิตในที่ที่เธอเคยเติบโตมาคุณแม่ในวัยเด็ก และอยากรักษาด้านไม้ของคุณแม่ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการระลึกถึงความรักที่คุณแม่มีต่อเธอและที่เธอมีต่อคุณแม่ “ก็อย่างต้นปีบเนี่ยมีอยู่ต้นหนึ่ง ต้นใหญ่ใหญ่ คิดจะตัดตั้งหลายครั้งแล้วเพราะว่าเวลาจะเอารถเข้าไปมันจะเข้าไม่ได้ แต่มันนึกถึง แม่อุตส่าห์ปลูกเอาไว้ คือแม่ก็ได้ตั้งใจปลูกตรงนั้นนะ แต่มัน มันไปโตตรงนั้นได้ยังไงก็ไม่ทราบ แต่ว่า แม่ก็ชอบนะคะ ก็เลย เอ้า ก็ปล่อยให้ละกัน ไว้ก็ คิดถึงแม่ก็ได้กลิ่น ไอนี้มันก็หอมๆ” อีกทั้งเธอยังใช้ต้นไม้และการทำสวนของเธอสร้างความเชื่อมโยงและระลึกถึงบุคคลรอบข้าง ด้วยการปลูกและดูแลต้นไม้ที่เพื่อนชื่นชอบ หรือต้นไม้ที่มีลักษณะนิสัยเหมือนบุคคลที่เธอรู้จักและคุ้นเคยอีกด้วย เธอมีความสุขเมื่อได้เห็นเพื่อนของเธอตื่นเต็นเมื่อเธอเล่าถึงต้นไม้ที่เธอปลูกให้ “เมื่อก่อนนี้อาจารย์จะปลูก ต้นไม้ที่ ที่เลือกว่าเป็นชื่อของเพื่อน เพื่อนชื่อไอ้แยม อ๊ะ เราก็ทานางแยมมาปลูก เพื่อนชื่ออะไรอยู่อะไรเนี่ยก็มา แต่ในตอนหลังเนี่ยก็มี อ้อมีอยู่อันหนึ่ง ชื่อ เพื่อน

นามสกุลบุญนาคน อาจารย์ก็ปลุกต้นบุญนาคนเอาไว้ แล้วเพื่อนคนนี้เค้าจะเศร้าๆ ใจ เพื่อนผู้ชาย เค้าจะเป็นคนไม่ค่อยพูด แล้วเค้าก็มีเรื่องในครอบครัว เค้าเศร้าๆอะไรเงี้ย แล้วอาจารย์ก็ไปเล่าให้เค้าฟังว่าเนี่ย เพราะรักเค้าทรอกนะ เราถึงได้เลือกไอ้ต้นบุญนาคนี้นะมาปลูก แล้วเค้าก็ดีใจ แต่ตอนหลัง ไอ้ต้นบุญนาคนี้นั้นมันเกิดตายไป ตายไป ไม่กล้า... จนทุกวันนี้ยังไม่เล่าให้เค้าฟังเลยว่าต้นไม้นั้นมันตายไปแล้ว เพราะว่าเค้า คือถ้าเป็นคนอื่นก็จะไม่เป็นไร แต่เค้าจะซึ้งน้อยใจ อะไรอย่างงั้นนะค่ะ ก็เออ ไม่เล่าให้ฟัง อย่างที่อาจารย์เล่าให้ฟัง เพื่อนชื่อมณฑา เราก็จะปลุกต้นมณฑาไว้ เนี่ยมันได้หลายอย่างแม้แต่ชื่อของเค้า บางทีมันก็ *memory*” ซึ่งการวิจัยของ Infantino (2004) ที่ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุเพศหญิงชาวอเมริกันผิวขาวที่ใช้การทำสวนเป็นงานอดิเรกก็พบว่า สวนคือความเชื่อมโยงไม่ว่าจะเป็นความเชื่อมโยงกับเพื่อนและครอบครัว กับความทรงจำและความสัมพันธ์ในอดีต หรือความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ในการตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ นั้น คือการที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเห็นการพึ่งพากันระหว่างตนเองและธรรมชาติรอบตัว และเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการอยู่กับต้นไม้ และสังเกตธรรมชาติของต้นไม้ทำให้เห็นถึงวิถีของธรรมชาติตามที่ Berger (2006) ศึกษาพบว่าการใกล้ชิดกับธรรมชาติช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความตั้งใจ อารมณ์ทางบวก และความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาชีวิต ดังเช่นที่ผลการวิจัยนี้พบว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านกิจกรรมการทำสวน ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 “ว่าธรรมชาติเนี่ยแหละ ตัวเค้าเองเค้าก็ไม่ได้รู้ตัวทรอกว่าเค้าเป็นครูที่ดียังไง นะคะ แต่เราใช้ เอา เราใช้ประโยชน์จากไอ้ความเป็นอยู่ของเค้า ความเป็นมาของธรรมชาติเนี่ย มาช่วยให้ ให้เรามีสติที่จะคิด คิดอะไรไปในทางที่ถูกอะ” เพราะธรรมชาติเป็นครูที่แสดงความจริงของความไม่แน่นอน เพราะมีการเปลี่ยนแปลงตลอด ซึ่งต้นไม้มีวงจรที่เห็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เกิดจนตายได้เร็ว “มันมีอยู่เรื่องเดียวที่ง่ายที่สุดก็คือเรื่องความ ความไม่เป็น ความไม่... ความไม่แน่นอน ความไม่อยู่ ไม่... ภาษาอังกฤษก็คือ *ไม่ stable* ไม่ได้อยู่คงกะพันไปตลอดนะค่ะ”

นอกจากผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจะเห็นความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของต้นไม้แล้ว ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลหลายรายรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนจากการอยู่กับต้นไม้และการทำสวนที่ทำให้ความกังวล ความขุ่นมัวในจิตใจจางคลายลงด้วย จึงใช้การอยู่กับต้นไม้ในการฝึก จินตนาการต้นไม้และการอยู่กับต้นไม้เป็นเครื่องมือในการฝึกการเท่าทันอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เรียนรู้คำสอนจากหลักธรรมและนำมาเชื่อมโยงการเรียนรู้อารมณ์ ความคิดของตนจากการทำสวน “ก็อยู่จากต้นไม้มันง แล้วก็ไปอยู่ ไปทำมังฆรรมะมันง เราก็เอามาเชื่อมโยงกันใหม่ะ ถ้าเมื่อเห็นต้นไม้ตายไป เราก็อย่าไปยึดติด เรื่องของมัน ชีวิตก็ต้องตายไป มันก็เป็นแบบนี้แหละ บางทีเราปลูกแล้วมันไม่ออกลูกให้กิน มีแต่

ไบ เออ นี่ถือว่าธรรมชาติของมันใช่ปะ อย่าไปเสียใจกับมันเลย...คือธรรมชาติหนึ่งสอนให้เราเรียนรู้ รู้ แต่ ต้นไม้มันก็คือฝักอยู่ แบบ เราฝักของเราอยู่เรื่อย การปลูกต้นไม้เนี่ย แต่ที่นี้อย่างธรรมะนี่ก็มีคนชี้แนะ ให้เรารู้ใช่ปะ ให้เรารู้ว่า เออ อย่างงี้ อย่างงี้” การเรียนรู้การเท่าทันอารมณ์นี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุผู้ให้ให้ ข้อมูลรับรู้ความทุกข์ด้วยความเข้าใจว่ามันไม่แน่นอน มันมีการเปลี่ยนแปลง และทำให้ความทุกข์หาย อย่างรวดเร็ว ดังที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กล่าว “มันเอื้อให้มันเกิดชีวิตขึ้นมา ล้อมรอบนี้... เข้าใจมั้ยะ มันเอื้อให้... ล้อมรอบเนี่ย มันไม่ใช่เป็นตัวสร้างชีวิตอาจารย์ก็จริง แต่มันทำให้ การดำเนินชีวิตของอาจารย์เนี่ย อ้าว... ถูกละ การดำเนินชีวิตของอาจารย์เนี่ย มัน... ที่บอกว่า สว่างสไว ทำไม อาจารย์ถึงเป็นคนที่มีทุกข์ แต่ว่า ทำไมทุกข์มันหายไปเร็วๆ คือ อืม ทุกข์แล้ว โกรธบ๊อบ เตียว มันก็หายไป อะไรอย่างเงี้ย เพราะว่าทุกอย่างเนี่ย มัน อาจารย์เข้าใจแจ่มแจ้งแล้วว่า อ้อ ของอย่างเงี้ย มันเป็นธรรมชาติ มันเกิดแล้วเตียวมันก็ดับไป เตียวมันก็หายไป มันไม่มีอะไรที่แน่นอน”

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้จากธรรมชาติของต้นไม้และการเชื่อมโยงกับการเรียนรู้และเข้าใจความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลเกิดจากการได้รับความรู้จากหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ตระหนักว่าประสบการณ์จากธรรมชาติเอื้อต่อความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมอย่างหลักธรรมคำสอนอย่างแจ่มชัด “คราวนี้ ที่ไม่สงสัยเลยเนี่ย คือธรรมชาติเนี่ย อาจารย์เข้าใจมาตลอด แต่ว่า ที่พอไปปฏิบัติธรรมเนี่ย สิ่งที่เราเสริมขึ้นมา คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้มาอย่างเงี้ย คือ มัน สองสิ่งเนี่ย คำสอนของพระพุทธเจ้า กับเรื่องของ ความเป็นมาในชีวิตอาจารย์กับธรรมชาติเนี่ย มันเป็นเรื่องเดียวกัน มันเป็นเรื่องเดียวกัน คือเหมือนกับ ธรรมชาติเนี่ยมันเป็น กายภาพอะ มันเป็นเรื่องที่เรามองเห็นได้ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าเนี่ย เป็นอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจเรา เกิดขึ้น เออ ในจิตใจของเรา ทำให้เรามีสติคิดได้ว่า สองอย่างเนี่ย มันเป็นเรื่องเดียวกันหมด ทั้งธรรมชาติทั้งคำสอนและเมื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสศึกษาหลักธรรมของพุทธศาสนา ประสบการณ์จากธรรมชาติ ชีวิตและประสบการณ์การเรียนรู้จากธรรมชาติ...สิ่งที่เป็นนามธรรมอะ สิ่งที่เป็นนามธรรมเนี่ย เราจะรู้สึกได้ด้วยจิตของเรา ด้วยสติของเรา แต่ว่าสิ่งที่เราเห็นมาตั้งแต่เด็กเนี่ย มันเห็นได้ด้วยตา มันจับต้องได้ อันเนี่ยมันเห็นได้ แล้วมันก็บันทึกอยู่ในความคิดของเรา แต่มันไม่จับใจ มันได้ครั้งเดียว พอมาฟัง ..เรียกว่า ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างตั้งใจขึ้นมา แต่อันนี้ก็ยังไม่ได้ บรรลุอะไรหรอกนะ แค่ว่า อ๊ะ ตั้งใจฟังซะหน่อยว่า เป็นยังไง มันเชื่อมโยงกันยังไง อ้อ มันเชื่อมโยงกัน และมันก็ทำให้ ให้รู้สึก เรามีความปลอดภัยโปร่งในการคิดแล้วอะปลอดภัยคือเห็นชัดขึ้น”

การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและธรรมชาตินี้สอดคล้องกับข้อเขียนของ Ellis (2015) ที่กล่าวว่า ในทางพุทธศาสนา มนุษย์กับธรรมชาติ (Nature) ในการความหมายของโลกตะวันตกมีความแตกต่างกันไม่มากนัก มนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดให้แยกออกจากธรรมชาติ แต่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หลักคำสอนเกี่ยวกับกรรมและการเกิดใหม่เป็นการมองชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ในบริบทของวงจรที่ไม่มีที่สิ้นสุด

ซึ่งคล้ายคลึงกับวงจรที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เช่น วงจรของน้ำ วงจรของอาหาร เป็นต้น การเน้นเรื่องความไม่สมบูรณ์ทำให้เราตระหนักว่าร่างกายของเราเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีที่สิ้นสุดของธรรมชาติ ในขณะที่ความเชื่อเรื่องการเกิดใหม่ทำให้เราเห็นว่าจิตสำนึก (consciousness) ของเรามีการเปลี่ยนผ่านไปสู่อารมณ์ใหม่ แม้ว่ารูปร่างจะเปลี่ยนไปอย่างถาวร แต่รูปแบบพื้นฐานยังคงดำเนินต่อเนื่อง พุทธศาสนาจึงเน้นการเคารพต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ใช่เพียงแค่มนุษย์เท่านั้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติคือส่วนหนึ่งของหลักคำสอนของพุทธศาสนา โดยจะเห็นได้ว่าผู้ที่ปฏิบัติยึดมั่นในหลักคำสอนของพุทธศาสนามีการเน้นย้ำถึงความสำคัญและประโยชน์ของธรรมชาติ และการอยู่กับธรรมชาติ (พระไพศาล วิสาโล, 2558) ทั้งนี้ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์การอยู่กับต้นไม้ การทำสวน และการเรียนรู้หลักธรรมจากพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ (Olson (2003)) ที่ว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงกับธรรมชาติ จะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ได้เรียนรู้จากหลักธรรมของพุทธศาสนาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ความสงบในจิตใจที่เกิดจากตระหนักถึงตนเองและสภาวะของสรรพสิ่งรอบกาย จะช่วยให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติและเกิดปัญญา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่าต้นไม้และการทำสวนมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในหลายประเด็น เช่น ความพึงพอใจต่อการเติบโตของงามในจิตใจของตนเอง การรับรู้ความสามารถและภูมิใจ ความสามารถในการทำสวนของตน การเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เช่น พบว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รายใช้กิจกรรมการทำสวนเป็นสื่อในการเชื่อมความสัมพันธ์กับหลานที่อยู่ในวัยชนและอยากเรียนรู้ ซึ่งพบว่าการทำสวนเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานและการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ ได้ด้วย เป็นต้น ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานร่วมกับผู้สูงอายุจึงสามารถนำการปลูกต้นไม้และการทำสวนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้หลากหลายวัตถุประสงค์ เช่น การใช้ต้นไม้และการทำสวนเพื่อเพิ่มการรับรู้ตนเองและความภูมิใจในตนเอง การใช้ต้นไม้และการทำสวนในการพัฒนาทักษะทางสังคมและการสร้างสัมพันธ์ภาพ การใช้กิจกรรมการทำสวนเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดช่องว่างและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างวัยในครอบครัว การใช้ต้นไม้และการทำสวนในการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เป็นต้น

นอกจากนี้ผลจากการวิจัยยังพบว่าความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสบการณ์ตรงจากการสัมผัสกับธรรมชาติผ่านการทำสวนนอกจากช่วยฟื้นฟูการรับรู้ผ่านความตรงใจที่ปราศจากการบังคับแล้ว ประสบการณ์ตรงจากการสัมผัสกับธรรมชาติผ่านการทำ

สวนยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดปัญญาและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของธรรมชาติและชีวิตได้แจ่มชัดมากขึ้นเมื่อได้เรียนรู้ร่วมกับคำสอนตามหลักของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการเข้าใจและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความเจ็บป่วยทางร่างกายของตนตั้งนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุจึงควรใช้หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาร่วมกับประสบการณ์จากการอยู่กับต้นไม้และทำสวนของผู้สูงอายุ

2. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าพืชสวนและการทำสวนช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุมีความสุขสงบ รู้สึกปลอดภัยโปร่งโล่งใจจากความเครียด ความกังวลจากการที่ได้เห็นได้สัมผัสกับพืชสวนและการทำสวน โดยที่ความสนใจทั้งหมดจะอยู่ที่พืชสวนและการทำสวนแทนที่จะไปหมกมุ่นกับความทุกข์ ความวิตกกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งความสนใจในพืชสวนและการทำสวนทำให้ผู้สูงอายุลืมความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตน ดังนั้นพืชสวนและการทำสวนจึงสามารถเป็นเครื่องมือสำหรับบุคคลที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจนำไปใช้ในการช่วยบำบัดจิตใจของผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาความเจ็บป่วยได้
3. ผลจากการอยู่กับต้นไม้และการทำสวนที่ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าได้ประโยชน์ทั้งทางสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และความมั่นคงทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตตามนิยามขององค์การอนามัยโลก บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เช่น คนในครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์ และบุคลากรในวิชาชีพในการให้ความช่วยเหลือ (Helping Professions) อื่นๆ จึงสามารถใช้ต้นไม้และการทำสวนเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเฉพาะผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิต และยังไม่มีการศึกษาที่นำพืชสวนและการทำสวนไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ทางร่างกาย เป็นต้น ทั้งนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่ามนุษย์และธรรมชาติคือส่วนหนึ่งของกันและกัน ธรรมชาติทำให้เข้าใจชีวิตและการเปลี่ยนผ่านของร่างกาย ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจความทุกข์และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงอยู่กับสิ่งที่เป็นอย่างเข้าใจและเป็นสุข การศึกษาครั้งต่อไปจึงควรศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการทำ

สวนในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นด้วย นอกจากนี้ยังควรศึกษาประสบการณ์ดังกล่าวในประชากรกลุ่มอื่นๆด้วย เพื่อให้เห็นความชัดเจนของประสบการณ์ความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยเสนอแนะให้ศึกษาเชิงทดลองด้วยการนำการปลูกพืชและการทำสวนมาเป็นเครื่องมือในการบำบัด เยียวยา หรือให้การปรึกษา แก่บุคคลที่มีความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือแม้กระทั่งพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆของบุคคล เพื่อให้เห็นความชัดเจนของประสบการณ์ความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นด้วย

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความที่ทำให้เห็นภาพประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดจากการทำสวนของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาเรียนรู้ร่วมกับประสบการณ์การทำสวนจึงเป็นที่น่าสนใจว่าความสัมพันธ์ของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและเกิดการเกิดปัญหาเกี่ยวกับความเข้าใจในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร สัมพันธ์กับมิติทางด้านจิตวิญญาณด้วยหรือไม่เพราะเป็นความเชื่อมโยงกับศาสนาจึงควรศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่ทำให้เกิดปัญหาและความเข้าใจชีวิตหรือมิติทางจิตวิญญาณ
3. เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้นับถือศาสนาพุทธทั้งหมดโดยไม่ได้มีการกำหนดจากผู้วิจัย แต่เพราะเป็นศาสนาหลักที่ประชากรไทยส่วนใหญ่นับถือ จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยพบผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาพุทธได้ง่ายกว่า อย่างไรก็ตามแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติมิได้ถูกกำหนดโดยหลักศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีการศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอื่นด้วย เพื่อขยายผลการศึกษาให้ครอบคลุมประชากรให้กว้างขวางมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- Adevi, A. A., & Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy: A caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery process. *Urban forestry & urban greening*, 11(1), 51-58.
- Adevi, A. A., & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban forestry & urban greening*, 12(2), 230-237.
- Ashton-Shaeffer, C., & Constant, A. (2005). Why do older adults garden? *Activities, Adaptation & Aging*, 30(2), 1-18.
- Austin, E. N., Johnston, Y. A., & Morgan, L. L. (2006). Community gardening in a senior center: A therapeutic intervention to improve the health of older adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(1), 48.
- Barnicle, T., & Midden, K. S. (2003). The effects of a horticulture activity program on the psychological well-being of older people in a long-term care facility. *HortTechnology*, 13(1), 81-85.
- Berger, R. (2006). Using contact with nature, creativity and rituals as a therapeutic medium with children with learning difficulties: A case study. *Emotional and behavioural difficulties*, 11(2), 135-146.
- Burls, A. P. (2008). Seeking nature: A contemporary therapeutic environment. *Journal of Therapeutic Communities*, 29(3), 228.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Moeller, M. S., & Rasmussen, S. M. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness-and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 335-347.
- Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., . . . Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry investigation*, 9(2), 100-110.

- Ellis, R. (2015). Buddhism and environmental issues. Retrieved June 16, 2015
<http://www.clear-vision.org/schools/students/Ages-17-18/natural-world/environment.aspx>
- Fade, S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: a practical guide. *Proceedings of the nutrition society*, 63(04), 647-653.
- Frantz, C., Mayer, F. S., Norton, C., & Rock, M. (2005). There is no "I" in nature: The influence of self-awareness on connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology*, 25(4), 427-436.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: human health and the natural environment. *American journal of preventive medicine*, 20(3), 234-240.
- Greenleaf, A. T., Bryant, R. M., & Pollock, J. B. (2013). Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(2), 162-174.
- Heliker, D., Chadwick, A., & O'Connell, T. (2000). The meaning of gardening and the effects on perceived well being of a gardening project on diverse populations of elders. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 35-56.
- Infantino, M. (2004). Gardening: a strategy for health promotion in older women. *The Journal of the New York State Nurses' Association*, 35(2), 10-17.
- Jordan, M., & Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame? *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(4), 345-359.
- Kam, M. C., & Siu, A. M. (2010). Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong journal of occupational therapy*, 20(2), 80-86.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Maller, C., Townsend, M., St Leger, L., Henderson-Wilson, C., Pryor, A., Prosser, L., & Moore, M. (2008). *Healthy parks healthy people: The health benefits of contact with nature in a park context* (2nd ed.).

- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503-515.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior.*
- Nielsen, T. S., & Hansen, K. B. (2007). Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. *Health & place, 13*(4), 839-850.
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., De Vries, S., Seeland, K., & Schipperijn, J. (2011). Nature-based therapeutic interventions *Forests, trees and human health* (pp. 309-342): Springer.
- Olson, T. (2003). Buddhism, behavior change, and OCD. *Journal of Holistic Nursing, 21*(2), 149-162.
- Organisation, W. H. (2002). Active Ageing: A Policy Framework. Retrieved January 7, 2014 http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/inde.
- Organization, W. H. (2006). Constitution of the World Health Organization. Retrieved January 7, 2014 http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf
- Relf, D. (1981). Dynamics of horticultural therapy. *Rehabilitation Literature, 42*(5-6), 147.
- Relf, P. D. (2005). The therapeutic values of plants. *Developmental Neurorehabilitation, 8*(3), 235-237.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations *Psychology of sustainable development* (pp. 61-78): Springer.
- Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J. J., & Khazian, A. M. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(1), 31-42.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*: SAGE.
- Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Developmental Neurorehabilitation, 7*(4), 245-260.

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- Um, S., Kim, S., Song, J., Kwack, H., & Son, K. (2004). *Effect of horticultural therapy on the changes of self-esteem and sociality of individuals with chronic schizophrenia*. Paper presented at the XXVI International Horticultural Congress: Expanding Roles for Horticulture in Improving Human Well-Being and Life Quality 639.
- Wang, D., & Glicksman, A. (2013). "Being Grounded": Benefits of Gardening for Older Adults in Low-Income Housing. *Journal of Housing for the Elderly*, 27(1-2), 89-104.
- กรมอนามัย. (2556). ข่าวแจก "กรมอนามัยเผย ปี'64 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มขั้น วางฐานอำเภอสุภาพดี 80 ปียังแจ๋ว. Retrieved 7 กุมภาพันธ์ 2558 http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=4852
- กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ. (2553). ระดับและแนวโน้มความมีพฤฒิพลังของผู้สูงอายุไทย (*Level and Trend of Thai Active Ageing*). Paper presented at the การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เดวิด คินส์ลีย์. (2551). นิเวศวิทยากับศาสนา (ลภาพรรณ ศุภมันตรา, แปล): สวนเงินมีมา.
- เบญจจา ยอดดาเนิน-แอ็ดติง, & กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความ และการหาความหมาย: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2547). ลักษณะภาวะพดมพลัง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2558). เดิมชีวิตจึงมีชีวา มติชนรายวัน. <http://www.visalo.org/article/jitvivat255804.html>
- พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร. (2554). ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2551). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2554). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2554.
สุรพล ภาสเสถียร. (2556). สังคมผู้สูงอายุความท้าทายของไทย: คอลัมน์ สวัสดิ์เศรษฐกิจ.

Retrieved 22 กรกฎาคม 2556

http://www.komchadluek.net/detail/20130418/156325/สังคมผู้สูงอายุความท้าทายของไทย.html#Uj_r8TCOauk

อุษา โพนทอง. (2553). การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพถพหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ภาคผนวก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

- 1) ใบรับรองโครงการวิจัย
- 2) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 144/2557

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 090.1/57 : ประสิทธิภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวทิวพร หงษ์ร้อน

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ)

ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 1 ตุลาคม 2557

วันหมดอายุ : 30 กันยายน 2558

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



ชื่อโครงการวิจัย: 090.1/57
ปี: 1 ต.ค. 2557
วันหมดอายุ: 30 ก.ย. 2558

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสิทธิภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ผ่านการทำสวน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวทิวาพร หงษ์ร่อน

ที่อยู่ติดต่อ 171 หมู่ 4 ค.เนินทราย อ.เมือง จ.ตราด 23000

โทรศัพท์ 089-131-0508 E-mail: thiwaphorn_hongron@hotmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม ตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสิทธิภาพทางจิตใจเกี่ยวกับการทำสวน รวมถึงการบันทึกเหตุการณ์สนทนาจำนวน 1 ครั้ง เป็นระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลการบันทึกเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์จะถูกทำลายทิ้งทั้งหมด

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาว ทิวาพร หงษ์ร่อน)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย: 090.1/57

วันที่รับรอง: 1 ต.ค. 2557

วันหมดอายุ: 30 ก.ย. 2558

1/2

ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

ภาคผนวก ข

แบบคัดกรองผู้ให้ข้อมูล

แบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบคัดกรองผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป

เพศ อายุ.....ปี การศึกษา.....
อาชีพ..... งานอดิเรก.....

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการทำสวน

ท่านมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำสวน (เช่น การปลูกและการดูแลรักษาต้นไม้) หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

- มี
- ระยะเวลาทำสวนที่ผ่านมา
- ความถี่ในการทำสวน
- น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 เดือน
- มากกว่า 2 เดือน ขึ้นไป
- ทำทุกวัน วันละประมาณ.....ชม.
- ทำสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ...ชม.
- ทำสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละประมาณ.....ชม.
- ทำน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง
- ไม่มี

3. รายการตรวจสอบการเป็นผู้สูงอายุที่ศักยภาพในการดำเนินชีวิต (พัฒนามาจาก ปารีชาติ ญาตินิยม (2547))

3.1 การไม่อยู่หนึ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา

- ทำกิจกรรมที่ชอบในยามว่าง
- ทำกิจกรรมในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน หรือสังคม เช่น รับประทานอาหารกับครอบครัว อบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว สังสรรค์กับเพื่อนร่วมชมรม หรือร่วมเป็นอาสาสมัครของชมรม

3.2 การมีสุขภาพดี

- มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงจากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ และการตรวจสุขภาพ
- มีใจสงบ ใจเย็น เป็นมิตร
- มีการพบปะกับสมาชิกครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ และมีสัมพันธภาพที่ดี
- มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

3.3 การมีความมั่นคงในชีวิต

- มีรายได้ที่ใช้จ่ายสนองความต้องการของตนเองได้ตามต้องการ
- มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง เป็นหลักแหล่ง
- มีบุตรหลาน หรือภรรยา หรือญาติพี่น้อง หรือเครือข่ายสังคมให้การเกื้อหนุน

แบบวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

แบบวัดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มี
ศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการทำสวน

โดย นางสาวทิวาพร หงษ์ร้อน

นิสิตปริญญาโทบริหารธุรกิจ

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบาย โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

- 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 = ไม่เห็นด้วย
- 3 = เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอกๆกัน
- 4 = เห็นด้วย
- 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยกับ ไม่เห็นด้วย พอกๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	ฉันเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน กับธรรมชาติ					
2	ฉันรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ					
3	ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของ ชุมชนของฉัน					
4	ชีวิตความเป็นอยู่ของฉันไม่เกี่ยวข้องกับ ชีวิตความเป็นอยู่ของธรรมชาติ					
5	สิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีส่วนช่วย					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยกับ ไม่เห็นด้วย พอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
	สนับสนุนให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี					
6	ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของสัตว์และพืช พอๆ กันกับชีวิตของตัวเอง					
7	ฉันเคารพในสิทธิในการดำรงอยู่ของ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสิ่งมีชีวิต ทั้งหลาย					
8	ฉันรู้สึกว่าการมีชีวิตเกี่ยวโยงและพึ่งพา อาศัยซึ่งกันและกัน					
9	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของ ฉันส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ					
10	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจกับภูมิปัญญา ในการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบๆ ตัว					
11	ฉันรู้สึกว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ทั้งมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตอื่นมี "พลังชีวิต" เหมือนกัน					
12	ฉันรู้สึกว่าตนเอง พืช และสัตว์ มี ความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด					
13	ฉันเห็นว่าตัวฉันนั้นมาจากธรรมชาติและ ประกอบด้วยธรรมชาติ ไม่อาจแบ่งแยก ออกจากกันได้					
14	ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัว ฉันกับสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยกับ ไม่เห็นด้วย พอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
15	เมื่อฉันนึกถึงชีวิตของตนเอง ฉันเห็น ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวงจรชีวิตที่กว้าง ใหญ่ไพศาล					
16	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่ง ของโลกเท่าๆ กับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของ ฉัน					
17	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอัน กว้างใหญ่เช่นเดียวกับที่ดินไม้เป็นส่วน หนึ่งของป่า					
18	ฉันตระหนักว่าฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วย ความสัมพันธ์โยงใยอย่างอุปลักษณ์คำจุน ของสรรพสิ่ง					

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ คุณภาพของมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 1 ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ตัวแปร		จำนวน	%
เพศ			
	ชาย	18	18
	หญิง	82	82
อายุ			
	60 – 69	40	40
	70 – 79	43	43
	80 – 89	17	17
ศาสนา			
	พุทธ	99	99
	อื่นๆ	1	1
โรคประจำตัว			
	มี	79	79
	ไม่มี	21	21
การศึกษา			
	ประถมศึกษา	42	42
	มัธยมศึกษาตอนต้น	10	10
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	14	14
	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	4	4
	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	4	4
	ปริญญาตรี	15	15
	สูงกว่าปริญญาตรี	1	1
	อื่นๆ	10	10
กิจกรรมการทำสวน			
	มี	74	74
	ไม่มี	26	26
อาศัยอยู่กับ			
	ครอบครัว	89	89
	คนเดียว	11	11

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อและด้านของข้อคำถามในแบบสอบถามความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ข้อ	ข้อคำถาม	การวิเคราะห์ข้อกระทง				t	P value	ผ่านสถิติ ทดสอบ	CITC		ข้อกระทง ที่เลือก
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ		จำนวนข้อ 18 ข้อ	จำนวนข้อ 18 ข้อ				*แบบแทน		
		กลุ่มต่ำ (N = 27)	กลุ่มสูง (N = 31)								
M	SD	M	SD								
ค่าที่ 1 การรับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกับ และกับ ไม่แบ่งแยกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ											
1	ฉันรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ	2.85	0.95	4.19	1.11	4.97	.000	✓	0.24	0.30	✓
2	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจกับภูมิปัญญาในภา ดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบๆ ตัว	3.78	0.51	4.90	0.30	10.45	.000	✓	0.51	0.67	✓
3	ฉันรู้สึกว่าการพิงบนโลกนี้ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น มี "พลังชีวิต" เหมือนกัน	3.78	0.64	4.87	0.34	8.26	.000	✓	0.54	0.67	✓
4	ฉันเห็นว่าตัวฉันนั้นมาจากธรรมชาติและ ประกอบด้วยธรรมชาติ ไม่อาจแบ่งแยกออกจากกัน ได้	3.70	0.61	4.84	0.37	8.68	.000	✓	0.51	0.68	✓
									α	0.62	0.88
* หมายเหตุ ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาจาก (1) ค่าอำนาจจำแนกสูงกว่าเท่ากับ $t (n = 100, \alpha = 0.05) = 1.67$ (1) ค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต $r (n = 100, \alpha = 0.05) = .165$											

ข้อ	การวิเคราะห์หาค่าความถี่		การวิเคราะห์หาค่าความถี่		CITC		ข้อควรระวัง ที่เลือก				
	ข้อความ	วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ		P value	ผ่านสถิติ ทดสอบ	รวมข้อ 18 ข้อ					
		กลุ่มต่ำ (N = 42)	กลุ่มสูง (N = 42)					รายด้าน 18 ข้อ			
		M	SD						M	SD	
ข้อที่ 2 รับรู้ว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งที่รอบตนเอง เห็นคุณค่า และเคารพสรรพสิ่งที่เสมอภาค											
5	ฉันเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ	3.85	0.91	4.87	0.34	5.81	.000	✓	0.54	0.53	✓
6	ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของสัตว์และพืชทุกอย่างกับชีวิตของตัวเอง	3.59	0.80	4.87	0.34	7.74	.000	✓	0.64	0.61	✓
7	ฉันเคารพในสิทธิในการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย	3.89	0.58	4.90	0.30	8.21	.000	✓	0.73	0.71	✓
8	ฉันรู้สึกว่าการดำรงอยู่ของตัวเอง พืช และสัตว์ มีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี	3.78	0.58	4.84	0.37	8.41	.000	✓	0.67	0.68	✓
9	ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวฉันกับสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก	3.74	0.76	4.84	0.37	7.09	.000	✓	0.49	0.60	✓
α .82 0.88											
*หมายเหตุ ข้อควรระวังที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาจาก (1) ค่าอำนาจจำแนกสูงกว่าเท่ากับ t (n = 100, α = 0.05) = 1.67 (2) ค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r (n = 100, α = 0.05) = .165											

ข้อ	ข้อความ	การวิเคราะห์ข้อกระทง				P value	ผ่าน สถิติ ทดสอบ	CITC		ข้อกระทง ที่เลือก	
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ		t	รายด้าน 18 ข้อ			รวมข้อ 18 ข้อ	แบบเบญจ		
		กลุ่มต่ำ (N = 27)	กลุ่มสูง (N = 31)								
M	SD	M	SD								
คำที่ 3 ระบุว่าสรรพสิ่งเกี่ยวข้องกับและพึ่งพาอาศัยกัน รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสายชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร											
10	ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของฉัน	3.93	0.68	4.71	0.82	3.98	.000	✓	0.28	0.40	✓
11	ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตเกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	3.81	0.56	4.81	0.40	7.67	.000	✓	0.52	0.63	✓
12	เมื่อฉันนึกถึงชีวิตของตนเอง ฉันเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของ วงชีวิตที่กว้างไกล	3.63	0.56	4.68	0.54	7.19	.000	✓	0.58	0.60	✓
13	ฉันรู้สึกเหมือนฉันกำลังเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่ากับโลก เป็นส่วนหนึ่งของฉัน	3.81	0.62	4.77	0.50	6.42	.000	✓	0.69	0.60	✓
14	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่ เช่นเดียวกับที่ฉันไม่เป็นส่วนหนึ่งของป่า	4.07	0.62	4.84	0.37	5.62	.000	✓	0.57	0.47	✓
15	ฉันตระหนักว่าฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสัมพันธ์โยง อย่างอุปลักษณ์กับจักรวาล	3.78	0.58	4.77	0.43	7.39	.000	✓	0.62	0.71	✓
								α	0.79	0.88	
* หมายเหตุ ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ที่พิจารณาจาก (1) ค่าอำนาจจำแนกสูงกว่าเท่ากับ t (n = 100, α = 0.05) = 1.67 (2) ค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r (n = 100, α = 0.05) = .165											

ข้อ	ข้อความ	การวิเคราะห์หาค่าวิกฤต				CITC		ข้อกระทง ที่เลือก			
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ		P value	ผ่าน สถิติ ทดสอบ	รายด้าน 18 ข้อ	รวมข้อ 18 ข้อ				
		กลุ่มต่ำ (N = 27)	กลุ่มสูง (N = 31)								
		M	SD	M	SD						
คำนำที่ 4 สรรพสิ่งมีความเกี่ยวข้องกับที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน											
16	ชีวิตความเป็นอยู่ของสิ่งไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของ ธรรมชาติ	2.96	1.02	4.48	0.93	5.92	.007	✓	0.18	0.46	✓
17	สิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีส่วนช่วยสนับสนุนให้มีชีวิตและความเป็น อยู่ที่ดี	3.96	0.94	4.90	0.30	5.28	.000	✓	0.27	0.46	✓
18	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าภาระการทำของเงินส่งผลกระทบต่อ ธรรมชาติ	2.70	0.91	3.55	1.31	2.80	.000	✓	0.17	0.17	✓
α .34 0.88											
* หมายเหตุ ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาจาก (1) ค่าอำนาจจำแนกสูงกว่าเท่ากับ t (n = 100, α = 0.05) = 1.67 (2) ค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r (n = 100, α = 0.05) = .165											

การตรวจสอบความเที่ยงมาตรวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ผู้พัฒนามาตรวัดนำแบบทดสอบความเชื่อมโยงกับธรรมชาติจำนวน 18 ข้อไปวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Measure of Internal Consistency) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient : α) ซึ่งใช้สำหรับหาค่าความเที่ยงที่มีระดับการวัดที่มีค่ามากกว่า 2 ระดับขึ้นไป การวิเคราะห์พบว่าค่าความเที่ยงของมาตรวัดรายข้อทั้งหมดมีค่า .88

หลังจากคำนวณค่า CITC รายด้าน แล้วเปิดตาราง Critical Value เพื่อหาค่า r critical ที่ ($n = 100$, $\alpha = 0.05$)จะได้ค่า r เท่ากับ .165 เมื่อเทียบกับค่า CITC ที่คำนวณได้พบว่าไม่มีข้อใดที่ค่า r ต่ำกว่าค่า r critical ที่กำหนดจึงเหลือจำนวน 18 ข้อเท่าเดิม



ภาคผนวก ง

- 1) ตารางสรุปประเด็น
- 2) ตัวอย่างการให้รหัสและจัดประเด็น



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็น หลัก Theme	Sub theme	Category	Sub category	ThRef.	Theme Name	จำนวนรหัสข้อมูล											
						ID1	ID2	ID3	ID4	ID5	ID6	ID7	ID8	รวม			
1	0	0	0	1.0.0.0	การเห็นประโยชน์ของต้นไม้และการทำสวน												
1	1	0	0	1.1.0.0	การรับรู้ต้นไม้ไม่มีประโยชน์ต่อชีวิต	10	3	7	9	9	3	9					50
1	2	0	0	1.2.0.0	การทำสวนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ	1	5		2	2		2					12
1	3	0	0	1.3.0.0	ต้นไม้และการทำสวนสามารถตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล		4	12	4	1	3					6	30
1	4	0	0	1.4.0.0	การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ	2				2	1						5
2	0	0	0	2.0.0.0	ความรู้สึกและผูกพันกับต้นไม้												
2	1	0	0	2.1.0.0	ความรัก ความผูกพันกับต้นไม้	7	4	23	14	3	5	10	15				81
2	2	0	0	2.2.0.0	การใส่ใจดูแลอย่างเข้าใจ	4	2	9	2		3	15	1				36
2	3	0	0	2.3.0.0	การดูแลอย่างตระหนักถึงคุณค่าของต้นไม้	3			4	1		10					18
3	0	0	0	3.0.0.0	ความสุขที่เกิดจากต้นไม้และการทำสวน												
3	1	0	0	3.1.0.0	เป็นสุข คลายทุกข์ ขณะที่อยู่กับต้นไม้												
3	1	1	0	3.1.1.0	ความสุขเมื่ออยู่กับต้นไม้												
3	1	1	1	3.1.1.1	สุขสงบเย็นใจเมื่อเห็นเมื่อสัมผัส	5	5	4	11	1	9	3	11				49

ประเด็นหลัก Theme	Sub theme	Category	Sub category	ThRef.	Theme Name	จำนวนรหัสข้อมูล							
						ID1	ID2	ID3	ID4	ID5	ID6	ID7	ID8
3	1	1	2	3.1.1.2	สุข เพลิดเพลินจากการ์ตูน	5	10	2	3	1	4	5	30
3	1	2	0	3.1.2.0	การคลายจากทุกข์	5	10	11	2	9	4	8	49
3	2	0	0	3.2.0.0	สุขใจจากความอกงาม								
3	2	1	0	3.2.1.0	สุขใจที่ทำให้ตื่นไม่งอแง	3	13	1	9	5	5	8	49
3	2	2	0	3.2.2.0	สุขใจจากความอกงามของตน		6		10	2	7	13	41
3	3	0	0	3.3.0.0	ต้นไม้เป็นเพื่อนใจ คลายเหงาและปรับทุกข์	2	3	4	13	2		2	26
4	0	0	0	4.0.0.0	การเรียนรู้จากธรรมชาติของต้นไม้								
4	1	0	0	4.1.0.0	เรียนรู้การใช้ชีวิตที่งดงามเหมือนต้นไม้	16	3	2	9	3	2		35
4	2	0	0	4.2.0.0	เรียนรู้การอยู่กับผู้อื่นอย่างเข้าใจและยอมรับ	2		6	7	6			21
4	3	0	0	4.3.0.0	เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์	7				1	1		9
4	4	0	0	4.4.0.0	การเข้าถึงธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง								
4	4	1	0	4.4.1.0	การฝึกทำทันอารมณ์		4	4		2	4		14
4	4	2	0	4.4.2.0	เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความจริง		6	11	3	29	9	1	60

ประเด็น หลัก Theme	Sub theme	Category	Sub category	ThRef.	Theme Name	จำนวนรหัสข้อมูล										
						ID1	ID2	ID3	ID4	ID5	ID6	ID7	ID8	รวม		
5	0	0	0	5.0.0.0	ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คนและธรรมชาติ											
5	1	0	0	5.1.0.0	ระลึกถึงเรื่องราวและบุคคลที่สำคัญในชีวิต	2		2		26	3					33
5	2	0	0	5.2.0.0	สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว	9		3		6	6	14				38
5	3	0	0	5.3.0.0	ตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ	4		1	1	1	20	16				43
						87		82	99	109	122	81	94	55		729



มหาวิทยาลัย
BUEN UNIVERSITY

ID	Ref. Code	บทสัมภาษณ์	การให้ความหมาย	การแปลความ	ThRef	Theme Name
ID1	ID1_10	<p>ความรู้สึกอันเนี้ย สมมติว่า เอ่อ เรามีความโมโห ฉุนเฉียวแล้ว เราต้องใช้พลังใช้แรงงานเนี้ย พอมาเจอต้นไม้เข้ามันเปลี่ยนอารมณ์ตรงนั้น แทนที่จะดู แทนที่จะรังแกหรือว่าใช้แรงงานอะไรอย่างเนี้ย มันก็จะไม่กล้าใช้แล้ว เพราะว่าไปทำแล้วต้นไม้มันก็จะเสีย อย่างนี้เป็นต้น</p>	<p>อยู่กับต้นไม้จะไม่กล้าใช้ความรุนแรงเพราะต้นไม้กลัวจะเสีย ต้นไม้กลัวจะเสีย</p>	<p>เปลี่ยนอารมณ์รุนแรงให้อ่อนโยนลง (เพราะต้นไม้มีความบอบบางอ่อนโยน) ต้องรักต้นไม้แล้ว จึงจะไม่กล้าทำร้าย (ต้นไม้ทำให้รู้จักความรักในแง่ของการให้ได้?)</p>	3.1.2.0	การคลายจากทุกข์
ID1	ID1_102	<p>เออ หรือจะลูกทะเลนั้นก็เหมือนกันอะ เราก็ต้องสั่งสอนเค้าอย่างเนี้ยว่า เมื่อโตแล้วต้องทำประโยชน์นะ ไม่ใช่ไปหาแต่เรื่องเล่าเรื่องร้ายมานะ มันก็สร้างความเดือดร้อนอย่างต้นเนี้ย เค้าก็ไม่เื้อ เค้าก็โตขึ้นมา เค้าก็ให้ดอกไม้ให้ผลให้อะไรนะ มันจะไปนั้น สมมติว่าต้นนั้นโตเลยไม่มีดอกไม้มีผลอะไร เค้าก็ตัดทิ้ง ปุ๋ยก็ได้กะกะ อย่างนี้เป็นต้น เราถือสอนคนได้</p>	<p>สอนลูกหลานให้ทำประโยชน์เหมือนต้นไม้ จะได้เป็นที่ต้องการ</p>	<p>เปรียบเทียบกับต้นไม้ในเชิงการทำประโยชน์ มีชีวิตอยู่อย่างมีประโยชน์เหมือนต้นไม้</p>	4.3.0.0	เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์
ID1	ID1_104	<p>เราก็ เราเป็นคนการ ในความรู้สึกรู้สึกของเรานะ เพราะว่าเราอยู่คนเดียวอยู่กะเค้าเนี้ย เราก็ต้องดำเนินการอย่างเค้าหมายความว่า เมื่อโตขึ้นเราควรจะทำอะไร ควรจะถึงวาระตรงไหน ทำอะไร เหมือนกะต้นไม้เนี้ย เค้าถึงเวลา ถูกลงเค้าจะต้องออกดอกโดยไม่มีใครกำหนดนะ แต่ว่าทำไม่เค้าออกได้ตรงทุกเวลา ทั้งๆที่อยู่กับคนละที่คนละทาง แต่ถึงเวลาตรงนั้นเค้าก็ออกดอกได้ เหมือนกะต้นราชพฤกษ์เนี้ยถึงเดือนนี้ปุ๊บก็จะออกดอกเหลืองง จะอยู่ที่ไหนที่ไหน ก็ออกเหมือนกันหมด อย่างนี้</p>	<p>ฤดูกาลของต้นไม้ทำให้นึกถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม</p>	<p>ต้นไม้จะรู้เองว่าต้องทำอะไร (ออกดอก ผลิบาน) ตอนไหน คล้ายกับเห็นความเป็นระเบียบในการมีชีวิตรองต้นไม้ ต้องมีชีวิตรูปตามช่วงวัย? (เรียน ทำงาน มีครอบครัว มีลูก)</p>	4.1.0.0	เรียนรู้การใช้ชีวิตที่งดงามเหมือนต้นไม้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวทิวาพร หงษ์ร่อน เกิดเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม พ.ศ. 2524 ที่จังหวัดตราด สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์วิทยา สายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ในปีการศึกษา 2542 และสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2546 และมีประสบการณ์การทำงานตรวจสอบบัญชีก่อนเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2555 โดยระหว่างการศึกษาในหลักสูตรดังกล่าว ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มภายใต้การนิเทศเป็นระยะเวลารวมประมาณ 300 ชั่วโมง

ผู้ที่สนใจข้อมูลหรือเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้วิจัยผ่าน e-mail: thiwaphorn_hongron@hotmail.com