

การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ปริญญาโท
ของ
ชณภัช ลิมสีบเชื้อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ปริญญาโท

ของ

ชณภัช ลิมสีบเชื้อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

ของ

ชณภัช ลิมสีบเชื้อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

A STUDY AND DEVELOPMENT ON SELF-ESTEEM OF ELDER

AN ABSTRACT

BY

CHANAPACH LIMSUBCHOUR

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2010

ชณภัช ลิ้มสืบเชื้อ. (2553). *การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*.
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง, ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเพศ
สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้ศึกษา เป็นผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทรา
นิรมิต จำนวน 206 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินนิรมิต 10 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และโปรแกรม
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบน
มาตรฐานและค่าสถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 206 คน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
และค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าเปิดเผย ด้านมีความเชื่อมั่นใน
ตนเอง ด้านการยอมรับในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ได้และ ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

Chanapach Limsuchour. (2010). *A Study and Development on Self-Esteem of Elder*. Master thesis, M.Ed.(Educational Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:Inst. Dr. Monthira Charupheng , Assis.Prof.Dr. Totsawon Maneesrikum.

The purposes of this research were to study self-esteem of elder by sex, marriage status, level of education and economic status and to compare self-esteem of the elders before and after participating in development program on self-esteem of elder. The subjects of this study were 206 Ramindra Niramit elder. Ten elders from this group were randomly assigned to an experimental group. The research instruments used for the study were a questionnaire of the self- esteem of elder, and development program on self-esteem of elder. The statistical analyses employed were mean score, standard deviation and dependent t-test.

The results of the study were as follows:

1. The self-esteem of the 206 elder revealed average while the mean score of each self-esteem scale: the courage side discloses oneself, self-confidence side, the admit oneself side, ability to troubleshoot problems that occur on their own, and requirement side behaves to the advantage were in average level
2. The self-esteem of the elder participated in the program of develop self-esteem of the elder significantly increased at .05 level.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ของ

ชณภัช ลิมสีบเชื้อ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

..... ประธาน

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์จารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์จารย์ ดร.นันทนาท สู้รักษา)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสำเร็จ โดยสมบูรณ์ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ข้าราชการบำนาญประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและผู้ช่วยศาสตราจารย์ มณีรัตน์ ลิ้มสีบเชื้อ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง อันเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานชุมชนการเคหะบางชั้น กรุงเทพมหานคร ที่ได้อนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างในการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร และขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่าน ที่เอื้อเฟื้อและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ทำให้วิจัยสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ที่เป็นกำลังใจในการเรียนและการทำปริญญานิพนธ์

คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

ชณภัช ลิ้มสีบเชื้อ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
	ความสำคัญของการวิจัย	6
	ขอบเขตของการวิจัย	7
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
	ตัวแปรที่ศึกษา	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ	8
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
	สมมติฐานของการวิจัย	11
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	13
	ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	13
	ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง	15
	ทฤษฎีเกี่ยวข้องของการเห็นคุณค่าในตนเอง	18
	พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง	22
	องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง	26
	แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง	28
	แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	33
	สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	34
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	34
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	37
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม	37
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม	38
	ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการกิจกรรมกลุ่ม	40
	ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ขนาดของกลุ่มที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม	45
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	46
ขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม	47
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	49
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	50
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	52
ความหมายของผู้สูงอายุ	52
การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ	57
ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	59
การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	63
ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ	67
ความต้องการของผู้สูงอายุ	68
ปัญหาของผู้สูงอายุ	71
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	72
3 วิธีดำเนินการวิจัย	76
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	76
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
การเก็บรวบรวมข้อมูล	80
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	82
4 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล	84
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	84
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	92
	สังเขป ความมุ่งหมาย	92
	สมมติฐานของการวิจัย	92
	ขอบเขตของการวิจัย	92
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	93
	การวิเคราะห์ข้อมูล	93
	สรุปผลการวิจัย	93
	อภิปรายผล	94
	ข้อเสนอแนะ	97
	บรรณานุกรม	98
	ภาคผนวก	111
	ภาคผนวก ก	112
	ภาคผนวก ข	114
	ภาคผนวก ค	155
	ภาคผนวก ง	159
	ภาคผนวก จ	161
	ประวัติย่อผู้วิจัย	168

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	78
2	กำหนดการจัดโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	81
3	แบบแผนการทดลอง One Group Pretest-posttest Design	82
4	คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 206 คน)	85
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะ ทางเศรษฐกิจ (N = 20คน).....	86
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ (N = 206 คน)	87
7	การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองที่ เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)	90
7	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังทดลองการเห็นคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)	91
8	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	156
9	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการเห็น คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	158
10	คะแนนการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างก่อน และหลังทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายบุคคล (n = 10)	160

สารบัญ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัยตอนที่ 1	10
2 กรอบแนวคิดในการวิจัยตอนที่ 2	10
3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n=10 คน)	90

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมในปัจจุบันและอนาคตมีการเปลี่ยนแปลงและมีวิวัฒนาการตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย รวมทั้งมีการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้า ทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ และสาธารณสุข ทำให้จำนวนประชากรในวัยชราที่มีอายุยืนยาวขึ้นและจำนวนประชากรของผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น จากภาวะนี้ทำให้ประเทศไทยรวมทั้งหลายประเทศได้มีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับในการดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวม เพื่อให้เกิดการดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัวชุมชนและสังคมมาก่อนคนในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ อยู่ในความดูแลจำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุควรตระหนักว่า ความสูงวัยหรือสูงอายุเป็นภาวะที่จะต้องเกิดกับทุกคน การทำความเข้าใจความสูงวัยจะทำให้สมาชิกของครอบครัว สามารถปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและนำมา ซึ่งความสุขของผู้สูงอายุและสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยเช่นเดียวกัน ความเป็นธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีลักษณะโดยรวมเหมือนกันในทุกคนทุกเชื้อชาติ ศาสนา เพียงแต่ระยะเวลาความช้าหรือเร็วของการเข้าสู่ความชราจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพ พันธุกรรม และภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามความสูงวัยย่อมเกิดอย่างแน่นอนเพียงแต่จะ ช้าหรือเร็วเท่านั้น ความสูงวัยนำมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านใหญ่ ๆ ในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและสังคมการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมก็มีความสำคัญ ซึ่งผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้างควรให้ ความสนใจ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ด้วย (เกษร สัมภาษณ์. 2551:1)

การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบันมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมากกว่าคนวัยอื่น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งนับเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ในขณะที่ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุจะลดลง อันเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากในหลายระบบ ฉะนั้น การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับความฉับไวในการรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ การใช้เหตุผล แรงจูงใจ ความปรารถนา และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุเองและผู้สูงอายุ ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จะปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี มีการตอบสนองทางร่างกายได้เหมาะสม มีความรู้สึกลดภัยในการดำรงชีวิตและที่

สำคัญจะรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกเป็นเจ้าของคนอื่นมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ มีเป้าหมายในชีวิตและรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า เกิดความปิติและรู้สึกพอเพียง (นิศารัตน์ ให่โก; และนิตยา งามดี. 2551:2)

สำหรับผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า มีความรู้สึกสิ้นหวัง เบื่อหน่าย มองชีวิตที่ผ่านมาในแง่ลบ อดีตที่ผ่านมาไม่ประสบความสำเร็จ จะยังคงเห็นแก่ตัว ตระหนี่ ขุนเคือง ไม่มีความพอและมักกลัวตาย หากมองถึงจิตใจของผู้สูงอายุ จะพบว่าจะมีความรู้สึกถึงการแยกจากกันเกิดขึ้นทั้งจากการละจากบทบาทหน้าที่ ตำแหน่งการงานที่เคยมี เคยทำ สุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักเหล่านี้นับเป็นสิ่งที่อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียกำลังใจ (นิศารัตน์ ให่โก และนิตยา งามดี. 2551:2) อีกทั้งปัญหาด้านจิตใจ วิตกกังวลกลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง การเกษียณอายุ ต้องออกจากหน้าที่การงานและไม่มียานอดิเรกทำทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหมดศักดิ์ศรี การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความว่าเหว การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันครอบครัวมักแยกอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดาย จิตใจหดหู่ ไม่ได้รับการดูแลและขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์ ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่อง ในอดีตด้วยความเสียตายและอยู่กับปัจจุบันด้วยความหวาดกลัวและวิตกกังวลต่ออนาคต (อัญชลี จุมพฏจามีกร. 2552:2)

ภาวะความเป็นผู้สูงอายุในครอบครัวใหญ่ในสังคมกสิกรรมและในระบบการทำงานที่ไม่มี การเกษียณอายุมักค่อยเป็นค่อยไป การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการค่อยเป็นค่อยไปไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลัน ดังนั้นผู้สูงอายุไม่ต้องพบกับภาวะวิกฤตทางกายและใจมากนักด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่สำคัญ และมีค่าต่อครอบครัวบุตรหลาน และสังคม ผู้สูงอายุมีผู้ดูแลใกล้ชิดในบ้าน ผู้สูงอายุไม่มีเวลาว่างมากเกินไป ผู้สูงอายุยังสามารถหารายได้เลี้ยงตัวเองตามอัตภาพ ผู้สูงอายุไม่ต้องเปลี่ยนบทบาททางสังคมและอาชีพมากนัก ผู้สูงอายุเคยเห็นและคุ้นเคยกับความเป็นผู้สูงอายุของบุคคลรุ่นก่อนตนขึ้นไป จึงทำใจกับวิถีชีวิตของความเป็นผู้สูงอายุค่อนข้างง่าย (ศรีเวื่อน แก้วกัจจาล. 2549:539) วัยสูงอายุเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เป็นลักษณะวิกฤตหลาย ๆ อย่าง เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อจบสิ้น เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรภาพอันแน่นแฟ้นระหว่างตนกับคู่ครอง กับเพื่อนและกับญาติสนิท ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนเหล่านี้ จึงจะสามารถดำรงชีวิตยามสูงวัยได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุมีลักษณะอารมณ์และจิตใจที่เพิ่มขึ้นได้มากในช่วงวัยสูงอายุ เช่น อารมณ์เหงา และว่าเหว การคิดถึง ความหลัง อารมณ์โศกเศร้าจากการตายจากของผู้ที่เป็นที่รัก อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากและเป็นอารมณ์ด้านลบ อาจทำให้ผู้สูงอายุบางท่านมีความทุกข์ทรมาน แต่ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง มีปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจเป็นที่น่าพอใจมักสามารถลบล้างความรู้สึกด้านลบ ต่าง ๆ เหล่านี้ให้เบาบางลงหรือเปลี่ยนให้เป็นไปในแง่บวก สัมพันธภาพกับคู่ครอง พี่น้อง เพื่อนคนร่วมวัย คนต่างวัยล้วนมีค่า

ต่อขวัญและชีวิตที่เป็นสุข ในยามสูงอายุในแง่มุมต่าง ๆ ผู้สูงอายุควรคบเพื่อนเก่าและสร้างมิตรภาพใหม่ ๆ เพื่อชดเชยการจากไปของมิตรภาพเก่าแก่ ข้อคิดสำหรับสังคมและครอบครัว ก็คือ ผู้สูงอายุได้เคยมีอุปการคุณต่อคนรุ่นเยาว์มาก่อนจึงควรจะได้รับ การตอบแทน โดยสังคมและครอบครัว ควรดูแลท่านให้ได้มีความสุขสงบในบั้นปลายของชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างผู้เยาว์กับผู้สูงอายุมีคุณค่าในด้านให้บทเรียนชีวิต ซึ่งไม่สามารถเรียนรู้ได้จากตำรา (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 631-632)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเป็นทัศนคติต่อตนเอง ในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเชื่อมั่นที่บุคคล มีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตน การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นผลรวมระหว่าง ความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยทั่วไปนั้นมนุษย์สร้างคุณค่าในชีวิตของตน โดยการกระทำให้ชีวิตอยู่ในความเป็นจริงและถูกต้อง การเห็นคุณค่าในตนเองมีจุดเริ่มต้นมาจากจิตใจมนุษย์ในระดับจิตใต้สำนึก โดยระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้เองที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสูงหรือต่ำได้ โดยการได้ยินได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าบุคคลได้ยินสิ่งดี ๆ บ่อย ๆ เช่น "คุณทำได้" "คุณเป็นคนมีความสามารถ" "คุณสามารถเอาชนะได้" ข้อมูลเหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึกและเป็นเหตุของการสร้างรูปแบบอุปนิสัยที่นำความสุข ความสำเร็จมาสู่ชีวิต ทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ตรงข้ามกับคนได้ยินคำชี้แนะทางทำลาย รวมทั้งบอกกับตัวเองว่า "คุณทำไม่ได้" ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึก ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมและอุปนิสัยที่นำความล้มเหลวมาสู่ชีวิตเช่นกัน (สมศักดิ์ เจริญศรี. 2552:1)

อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมา โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และการกระทำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง พอจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมาย ในชีวิตของแต่ละบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขา จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมาและการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวทั้งในชีวิต การศึกษาเล่า

เรียนหรือการทำงานในชีวิตส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด (จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2552:1)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการด้วยกัน ทั้งความแตกต่างของเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ดังที่ อรรถวรรณ ฉ่ำชื่น (2541:1) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุและฐานข้อมูลงานวิจัย กลุ่มศึกษาและสนับสนุนองค์ประกอบส่วนท้องถิ่น สถาบันวิจัยสังคม (2551:1) งานวิจัยเรื่อง ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจัยด้านเพศกับความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองไม่พบความแตกต่างกัน สถานภาพสมรสเป็นผู้สมรสและหม้ายแตกต่างกันกับความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตนเองไม่พบความแตกต่างกัน และสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545:2) งานวิจัยเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2547 ปัจจัยด้านเพศหญิงจะสูงกว่าเพศชาย สถานภาพสมรสเป็นผู้สมรส หม้ายเพศหญิงจะสูงกว่าเพศชาย สำหรับกลุ่มที่ไม่มีคู่สมรส ผู้สูงอายุชายมีแนวโน้มไม่มีคนดูแลสูงกว่าผู้สูงอายุหญิง การศึกษาเพศหญิงจะสูงกว่าเพศชายในด้านทางเศรษฐกิจ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ไม่แตกต่างกันในความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองไม่พบความแตกต่างกัน

วัยสูงอายุ (Elderly People) อายุ 60-65 ปีขึ้นไป สภาพะวัยชรา นั้นอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคลทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม พัฒนาการในอดีต การดูแลบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจ ตลอดจนประสบการณ์ชีวิตและการปรับตัวต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต อาจยาวนาน 10-20 ปี หรือกว่านั้น ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละคน ปัจจุบันคนอายุยืนขึ้น วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมของร่างกาย สมรรถภาพในการปรับตัว ถ้าบุคคลมีการพัฒนาโดยมีการเตรียมตัว เตรียมใจ เข้าสู่วัยนี้ล่วงหน้ามาตั้งแต่ในวัยกลางคน ก็สามารถปรับตัวรับบทบาทของวัยสูงอายุได้ตามสมควรแก่ฐานะ สภาพทางจิตใจ แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างก็ จะไม่มีการเสื่อมตามร่างกายไปด้วย วัยสูงอายุจึงควรเป็นวัยของการพักผ่อนอย่างสุขสงบ มีพัฒนาการทางจิตใจต่อไปได้จนถึงระดับสูงสุด และสามารถปรับตัวต่อสภาพต่าง ๆ ในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวเผชิญกับความเสื่อมของชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคนได้เรียนรู้ที่จะยอมรับบทบาทของวัยสูงอายุ ก็จะมีปัญหาในการปรับตัวในวัยนี้เป็นคนสูงอายุที่ไม่มีความสุข ไม่กระทำตนให้เป็นประโยชน์ ซึ่งควรจะทำได้ในบางโอกาสอาจก่อความเดือดร้อนให้กับบุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิด มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า อาจมีอาการซึมเศร้ามากจนถึงคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวชได้ ส่วนมากบุคคลที่มีปัญหาในวัยสูงอายุจะเป็นผู้ที่เคยมีปัญหาในการปรับตัวในช่วงชีวิตที่ผ่านมา (วรุณา กลกิจโกวิท).

552:3) ดังที่ อธิกันสัน กล่าวไว้ว่า วัยนี้เป็นระยะของ Integrity versus Despair ถ้าชีวิตดำเนินมาได้ อย่างดีมีความเจริญพัฒนาต่อมาเรื่อย ๆ ทั้งด้านฐานะ การงาน ครอบครัวและความสามารถส่วนตัว ก็จะทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีความภาคภูมิใจ (Integrity) ในชีวิตที่ผ่านมาที่เข้าใจและประสบความสำเร็จยอมรับสภาพของตนและเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีความเสื่อมตามวัย แต่มีจิตใจมั่นคงและมีความสุขต่อความเจริญของ ลูกหลานและพร้อมที่จะทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อไปตามประสบการณ์ความสามารถ ของตนที่ยังมีอยู่ แต่ถ้าชีวิตประสบแต่ความล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาจะนำไปสู่ ความกังวล เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) รู้สึกตนเองด้อยคุณค่า

ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร มีบ้านที่อยู่ในชุมชนนี้ทั้งหมด 456 หลังคาเรือน เป็นที่ดินของตนเองและปลูกบ้านในพื้นที่ของตนเอง บ้านส่วนมากจะเป็นบ้านจัดสรร ประชากรของ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนมีจำนวน 206 คน ชาย 88 คน หญิง 118 คน ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนนี้ ถ้าไม่มี กิจกรรมทางหัวหน้าชุมชนจัดขึ้น จะอยู่บ้านไม่ทำอะไรเลย ลูกหลานไม่ค่อยสนใจผู้สูงอายุมากนัก (หัวหน้าชุมชนรามอินทราภิรมิต. ชณภัช ลิมสืบเชื้อ: 2552 สัมภาษณ์)

ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุจะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง คือ ผู้สูงอายุส่วนมากรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า จากคนที่สามารถทำอะไรได้มาก มาถึงตอนนี้กลับทำอะไรไม่ได้เลย และคิดว่าจะเป็นการให้แก่ลูกหลาน เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยลูกหลาน ไม่ค่อยสนใจ ส่วนมากจะทิ้งให้ตนเองอยู่ที่บ้านคนเดียว อยู่บ้านเฉย ๆ ไม่มีงานอะไรทำและตนเองรู้สึก เหนงาว่าเหว ต้องการที่พึ่งของคนในครอบครัวหรือผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะ เพื่อนสนิทจะเป็นคนที่ไม่เห็นเหตุผลและเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตนเองต้องการ การเอาใจใส่ และ ต้องการได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสามารถทำได้หลายวิธี ทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม ผู้วิจัยได้จัดในรูปของกิจกรรมกลุ่ม จริอาจ สมิทซ์ (2552:1) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ได้วางแผน และจัดเตรียมไว้สำหรับสองคนขึ้นไป การปฏิบัติ กิจด้วยตนเอง หรือ เป็นชุดของปฏิบัติการต่าง ๆ ที่มีการเตรียมการ หรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดย จะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น หรือมีวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรมและเป็นผู้กระทำกิจกรรมหรือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ศักติพันธ์ ดันวิมลรัตน์ (2552:1) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมสัมมนา เพื่อพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีความแตกต่างให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม เพื่อจะได้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อีกทั้ง นวัตกร ศศิธร (2551:1) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการ รวมตัวกันของบุคคล ตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิริยาตอบโต้กันอย่างเสรี มีการกระตุ้น ซึ่งกันและกัน มี

การทำงานอย่างเป็นกระบวนการร่วมกัน มีการสื่อสาร มีการปรับตัวเข้าหากัน มีการแลกเปลี่ยน แนวความคิดซึ่งกันและกัน มีการตัดสินใจร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมทั้งการแปลความหมาย ของพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยอาศัยประสบการณ์ภายในกลุ่มและความรู้ที่ได้จากการ เรียนรู้ภายในกลุ่มนี้ จะนำไปใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก ภายในกลุ่มให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายจะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสร้างโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ โดยจัดรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและอยู่ในสังคมที่เป็นอยู่ ได้อย่างมีความสุขตามสภาพของตนเอง

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายในการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และได้โปรแกรมพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผลจากการวิจัยในครั้งนี้ จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ในการเห็นคุณค่าในตนเอง และช่วยให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุได้ลดปัญหาทาง ด้านความเครียด ด้านความวิตกกังวล ด้านความซึมเศร้าและด้านความบกพร่องทาง ด้านสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ตลอดจนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นแนวทางสำหรับจัดกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูลคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนเขตรามอินทรา นิมิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน ชาย 88 คน หญิง 118 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในชุมชนเขตรามอินทรา นิมิต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาในตอนที่ 1 และมีคะแนนจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 52 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรามอินทรา นิมิตที่มีคะแนนจากแบบสอบถามในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ
2. สถานภาพสมรส
3. ระดับการศึกษา
4. ฐานะทางเศรษฐกิจ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่าและมีพฤติกรรมที่แสดงว่าผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยแบ่งเป็นการกล้าเปิดเผยตนเอง ได้แก่ ชอบให้คนอื่นรู้จักตัวตนที่แท้จริง สามารถบอกข้อมูลส่วนตัว ถ้าใคร อยากรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง ได้แก่ มีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ ถ้ามีเหตุการณ์ที่จะต้องทำให้ผิดหวังสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ได้แก่ สามารถเผชิญ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ปัญหาได้เสมอ และมีความต้องการกระทำตน ให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ ทำประโยชน์ต่อสังคม โดยการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นตัวอย่างตามกฎระเบียบของสังคม

2. เพศ หมายถึง สถานภาพทางเพศของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง

3. สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพตามความเป็นจริงของการอยู่ร่วมกันของชาย หญิง ตามที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ โสด สมรส และหม้าย หรือหย่าร้าง หรือ แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้สูงอายุ

5. ฐานะทางเศรษฐกิจ หมายถึง เงินรายได้เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ขาดแคลน พอใช้ เกินพอใช้

6. โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หมายถึง วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มให้แก่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และกระทำการใดสิ่งหนึ่งร่วมกันแล้ววิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและของเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้น อันก่อให้เกิด การเรียนรู้ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การฝึกให้จินตนาการเทคนิคที่ใช้ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ การแสดงบทบาทสมมติ การใช้ตัวแบบการให้รางวัลและการให้ข้อเสนอแนะ การชักจูงพฤติกรรมการให้ข้อมูลป้อนกลับ การฝึกให้จินตนาการถึงสถานการณ์ การฝึกทักษะ การแสดงออกทั่วไปและเจาะจง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

6.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยได้สนทนานำเข้าสู่เรื่องและอธิบายจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมชี้แจงกติกา กฎเกณฑ์ และวิธีดำเนินการตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ต้องปฏิบัติ ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม และเตรียมความพร้อมก่อนลงมือทำกิจกรรม

6.2 ชั้นกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้เป็นผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองจริง โดยมีการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละคนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน และดำเนินการตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยการวางแผนงานหาวิธีคิดและการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองของผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการและพยายามทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

6.3 ชั้นวิเคราะห์และอภิปราย เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิก โดยให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้สูงอายุแต่ละคน จากการร่วมกันทำกิจกรรมจนผู้สูงอายุในกลุ่มเกิดความเข้าใจตรงกัน

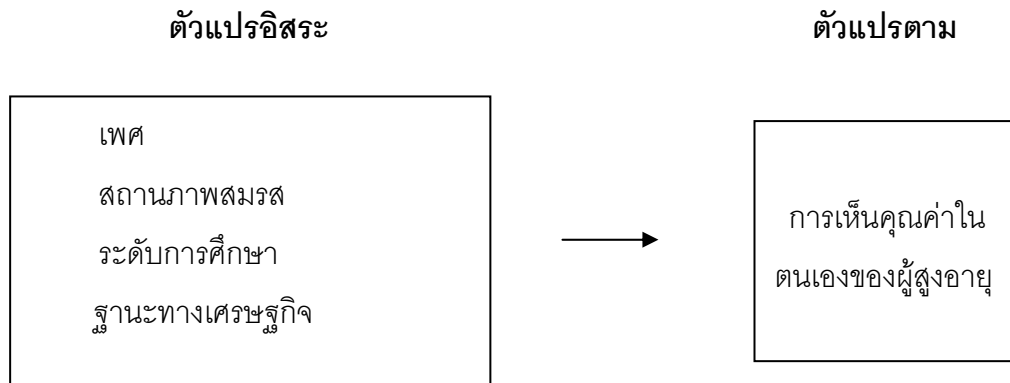
6.4 ชั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกจนเกิดความเข้าใจตรงกัน แล้วนำสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม มาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำหลักการนั้นมาประยุกต์ใช้การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม

6.5 ชั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกัน ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง และได้ข้อคิดของกลุ่มจากเข้าร่วมกิจกรรม โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้วิจัยทำการประเมินผลโดยการสังเกตจากความสนใจ การร่วมทำกิจกรรม การอภิปราย การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

7. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่รวมกันในชุมชน รามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร

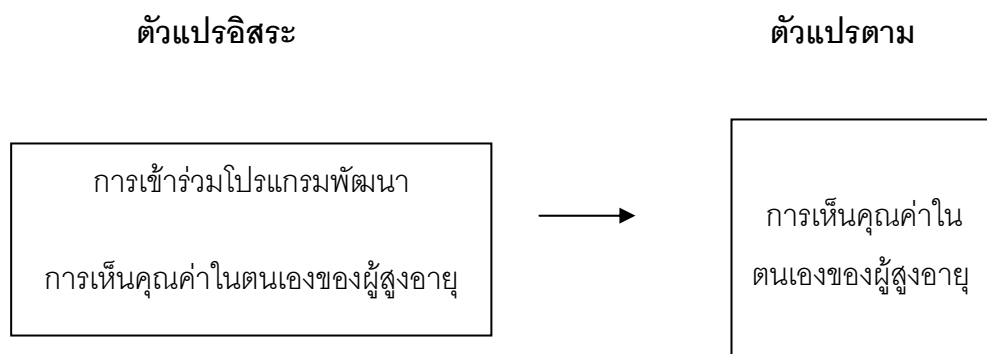
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยตอนที่ 1

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัยตอนที่ 2

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวข้องของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.7 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8 สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.4 ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม
 - 2.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.8 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 3.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ
 - 3.3 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
 - 3.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
 - 3.5 ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

3.6 ความต้องการของผู้สูงอายุ

3.7 ปัญหาของผู้สูงอายุ

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชนิดา สุวรรณศรี (2542:21) ให้ความหมายว่า การรับรู้ตนเองของบุคคลที่ประกอบด้วย การรับรู้ของตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและความมีพลังอำนาจในตน พร้อมทั้ง การรับรู้ จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก

ชูชัย ศุภวงศ์ (2542:27) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง เป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัยได้รับความรักและความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และต้องการความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งเป็นความสามารถที่จะทำบางอย่างเพื่อให้ตนเองพอใจ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ บางครั้งจะใช้คำว่า ความนับถือตนเอง การเห็นพ้องด้วยตนเอง ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง การป้องกันตนเอง การยอมรับตนเอง หรือ ภาวะลักษณะของตนเอง

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542:13-14) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง พิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากผู้อื่น มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จสภาพ กำลังถดถอย เชื่องช้า มีโรคประจำตัว สมควรให้การดูแลช่วยเหลืออุปการะ

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2542:8) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีบุคคลมีต่อตนเอง เกิดจากการเปรียบเทียบตนจริง (Real Self) กับตนในอุดมคติ (Ideal Self) โดยการประเมินคุณค่าของตนเองจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ความสามารถ ทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่ามีความรัก การได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนเองออกมาในด้านดีจะเป็นคุณค่าของตนเอง แต่ถ้าประเมินตน

ออกมาในด้านลบ เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

ธนพร วงษ์จันทร์ (2543:53) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543:2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตระหนักถึงคุณค่าต่อตนเอง และการยอมรับตนเอง

พวงทอง อินใจ (2544:11) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญอันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังรวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546:12) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า หรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองมีความสำคัญ และมีความสามารถ ในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

ศศิวิมล บุราณทวีคุณ (2547:16) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความความสามารถ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ มีความสำคัญ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ได้รับการยอมรับ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง รับรู้คุณค่าตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี

มาสโลว์ (Maslow. 1970:45) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นตนเองมีความเข้มแข็งมีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ ในการกระทำภารกิจต่าง ๆ

มาสโลว์ (Maslow. 1970:81-97) กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ว่าบุคคลมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและประเมินค่าความสำเร็จของตนเองไว้สูง ปรารถนาให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ ถูกขัดขวาง จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียหน้าและทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981:419) กล่าวถึง คุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคล และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ในด้านความสามารถ (Capable) ความสำคัญ (Significant) ความสำเร็จ (Successful) และความมีคุณค่าในตนเอง (Worthy)

เบนดูรา (Bandura. 1986:356) ได้ให้ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินของตนเองเป็นคนอย่างไร ถ้าประเมินตนเองไว้ค่าก็จะมีคุณภาพภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าประเมินว่า มีความสามารถก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คาเพนิโต (Carpenito. 1991:392) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคล ที่มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง และจากการประเมินตนเอง ในเรื่องความสามารถ และการยอมรับของสังคม

ออสบอร์น (Osborne.1996:22) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเอง อาจมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นและมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง เป็นสิ่งบุคคลเผชิญและเข้าใจทั้งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง

คอนนี (Connie. 2001:3) ให้ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ รวมถึงการมีความรับผิดชอบในบทบาทของตนเองและผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่ มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมถึงการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543:ออนไลต์)

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่า มีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถทำอะไรได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมองโลกตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ด้วย

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2540:4-8) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองเป็นคนที่มีความค่า มีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นมานะพยายาม

ในการทำงานจนประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่บุคลิกลักษณะดีมีสุขภาพจิตดีคนที่ไม่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น เป็นที่ชอบหรือต้องการเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่นสูงเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายที่ถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะเป็นคนที่ติดสิ่งเสพติด เป็นคนที่ซึ่มเศร้า ลึ้นหวังในชีวิตเป็นที่เห็นแก่ตัว และมีความต้องการทางวัตถุสูงเป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจและเป็นคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังฟังผู้อื่นเสมอ ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งสังคม ดังจะเห็นได้จากในสภาวะปัจจุบันเศรษฐกิจตกต่ำ ผู้คนเกิดความเครียดพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาพยายามฆ่าตัวตาย ดังเห็น ได้จากกทางหน้าหนังสือพิมพ์หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทาง อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้เพราะเห็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวัง และมีความกล้าหาญจะทำให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ตามที่ตนปรารถนา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเอง มีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับ การยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกต่ำกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2543:1; อ้างอิงจาก Newman. 1986:281-286)

ความรู้สึกที่บุคคลต้องการได้รับตอบสนองทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเองก็จะทำให้มีปัญหาทางสุขภาพจิต รวมทั้งบุคคลที่ล้มเหลวทางด้านการศึกษาและสังคม จะทำให้ความผิดปกติทางจิตได้ บุคคลที่เป็นอาชญากรหรือพวกที่มักก่อกรวน พวกอันธพาลทั้งหลาย ก็เป็นผลเนื่องมาจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ถ้าบุคคลใดประเมินค่าของตนเองสูงเกินไป จะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดที่มีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเอง ทำให้

ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้นการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ โดยการใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการ และอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนาได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2543:1; อ้างอิงจาก Memillan and others. 1995: 9-11)

คำรวี นามแฝง (2543:20) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ มีความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ ปรับตัวได้ดี เพราะไม่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อยหรือเก็บกด บุคคลแบบนี้จะไม่ทำร้ายผู้อื่นไม่ทำความผิดหรือกลายเป็นอาชญากร ส่วนคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นคนอ่อนแอ ต้องการพึ่งพาคนอื่น ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าคิดกล้าทำ มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดีเก็บตัวและรู้สึกว่าตนเองขาดลมเท่าไรไม่รู้จักเติม บุคคลแบบนี้ต้องการชดเชยสิ่งที่ขาด โดยใช้ความรุนแรง ก้าวร้าว โทษคนอื่นและอาจติดสารเสพติด

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543:17) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันร่างกาย ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเข้มแข็งสามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลว และความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ อันเข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไป ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี ล้มเหลว ลุกขึ้นยาก ขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้าจะจมอยู่กับความรู้สึกดังกล่าววนเวียน ฟื้นตัวได้ยาก

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544:7) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้สำนึกที่ละเล็กละน้อย เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง จะส่งผลให้มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและนับถือตนเอง มีวุฒิภาวะด้านความคิดและอารมณ์ดี ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

นิวแมน (Newman. 1986:281-286) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่อง หรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลใดมีความรู้สึกว่า ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่า ตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ต่างกักันของแต่ละบุคคล

แม็คมิลเลน และคณะ (Mcmillan and others:1995:9-11) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในบุคคล ซึ่งได้มาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง การที่บุคคลประเมินค่าของตนเองสูงเกินไป จะเป็นลักษณะของการหลงตนหรือเป็นคนเห็นแก่ตัว ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่มีอคติต่อตนเองจะเกิดการปฏิเสธ ไม่นับถือตนเอง และทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น จะต้องให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำโดยใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

นอกจากนี้ ออสบอร์น (Osborne. 1996:30) อธิบายถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ผู้ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองจะมีความรู้สึกมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าคือไปอย่างไม่ทอดอถอย อีกทั้งความสามารถ สร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมตลอดเวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ มักจะดำเนินชีวิตไปโดยไม่มีจุดหมายอยู่เพื่อให้ชีวิตผ่านพ้นไปวัน ๆ เท่านั้น บางรายรู้สึกว้าวนอง ไม่มีคุณค่าใด ๆ เลย อาจคิดทำลายตนเอง ในบางกรณีอาจทำแทนความรู้สึกภายในใจด้วยการวิพากษ์วิจารณ์ หรือนินทาว่าร้ายผู้อื่น

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีสุขภาพจิตดีและมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ดีจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง

1.3 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs) มาสโลว์ (Maslow. 1954:80-97) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ โดยกล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและความต้องการนั้นเริ่มจากความต้องการซึ่งอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด จนไปถึงความต้องการในระดับสูงสุดซึ่งเขาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น คือ

1. ความต้องการทางสรีระหรือความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดเสียไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนมีกิจกรรมและขวนขวาย ที่จะสนองความต้องการ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ (Safety needs) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ชูเชิญบังคับจากผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมเป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มกัน ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่

วัยทารก จนกระทั่งวัยชราความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่ง ก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and belonging needs) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะให้เป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ให้ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem needs) ความต้องการประเภทนี้ประกอบด้วย ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ ที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่าตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้จะรู้สึกตนเองว่าไม่มีความสามารถและมีปมด้อยมองโลกในแง่ร้าย

5. ความต้องการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และพัฒนาตนเองที่ตามศักยภาพของตน (Need for self actualization) เป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน กล่าวที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเองปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดี ส่วนเสีย เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

ความต้องการทั้ง 5 ชั้นของมาสโลว์ ได้ถูกจัดลำดับความสำคัญ โดยเริ่มจากความต้องการในระดับที่ต่ำสุด ไปจนถึงระดับสูงสุด ความต้องการในชั้นสูงสุดจะไม่มีค่าหรือไม่ปรากฏจนกว่าจะได้รับความพึงพอใจในชั้นต่ำกว่า เมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับความพึงพอใจ แล้วความต้องการระดับสูงขึ้นไปจะตามมา ดังนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุมากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

นิวการ์เทนและคนอื่น ๆ (Neugaten; et al. 1961:64) ได้สร้างดัชนีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Life Satisfaction Index) ซึ่งมีขอบเขตดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัด ต่อปัญหาหนัก ๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลง

เหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Congruence Between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกที่ว่า ความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (Self Concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพ จิตและสังคมดี มีความรู้สึกที่ว่า ตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกที่ว่า ร่างกายยังแข็งแรง สามารถพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ระดับอารมณ์ (Mood Tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบันพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่อายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหวอแต่อย่างใด

ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Psychosocial theory)

อีริกสัน (Erikson, 1975:29-30) จำแนกความต้องการจำเป็นของเด็กแต่ละวัยเริ่มจากความต้องการความมั่นใจของทารก ความเป็นตัวเองของเด็กวัยหัดเดิน ความคิดริเริ่มของเด็กก่อนวัยเรียน ความอุตสาหกรรมของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งจุดเด่นที่สำคัญคือ พัฒนาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยแจ้งให้เห็นถึงขั้นพัฒนาของคนตั้งแต่แรกเกิดจนตายว่ามีความขัดแย้งในทุกช่วงวัยจำแนกได้ดังนี้

1. ขั้นความไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) เด็กขวบแรกพัฒนาความไว้วางใจจากสัมผัสของผู้รอบข้าง ถ้าเด็กได้รับความรักและการยอมรับ เด็กจะยิ้มเล่นหัวสบายใจและมีความไว้วางใจ ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่มีความรักจะขาดความไว้วางใจ เมื่อโตขึ้นจะมีพฤติกรรมแยกตัวอยู่ไม่สุข อาจมีความซึมเศร้า พัฒนาการขั้นนี้พ่อแม่เป็นศูนย์กลางของการสร้างความไว้วางใจ เด็กต้องการสิ่งแวดล้อมที่มั่นคงและเหมือนเดิม การเลี้ยงดูที่ดีจะทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจที่ดีด้วย

2. ขั้นความเป็นตัวเองกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs. Doubt) เมื่อเด็กอายุ 2 ขวบ เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นระยะของความพยายามที่จะยืน เดิน ด้วยตนเอง ต้องการความคุมตนเอง เห็นตนเองมีค่าเมื่อแสดงว่าตนทำได้ เช่น แต่งตัวได้เอง การได้ยอมรับและตอบสนองที่ดีจะทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากเด็กไม่รับการตอบสนอง เด็กจะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง อายไม่กล้า จะมีผลทำให้เมื่อโตขึ้นมีปัญหาทางสุขภาพจิต

3. ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-5 ปี เป็นวัยที่มีความมุ่งมั่น มีความคิดมีความตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จด้วยตนเองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และสนุกที่จะทำให้ความเข้าใจมีความคิดริเริ่มที่เป็นตัวของตัวเอง สนใจค้นคว้าสร้างสรรค์ มีความสามารถ ในการทำกิจกรรมได้หลายอย่าง ใครที่จะค้นคว้าหาความรู้ การสนับสนุน พัฒนาการในช่วงนี้ของเด็ก คือ การให้เล่นแบบสร้างสรรค์ ให้กำลังใจ ให้รู้ ฝึกถูก ต้องระวังการทำให้ เด็กรู้สึก

คับข้องใจเพราะเด็กกลัวล้มเหลว กลัวถูกกลั่นแกล้ง การตอบสนองที่ไม่ดีจะทำให้ความรู้สึกผิดติดตัว อยู่ในตัวเด็ก เมื่อโตขึ้นจะไม่กล้าเข้าสังคม

4. ชั้นมีผลงานกับปมด้อย (Industry vs. Inferiority) เป็นช่วงเด็กวัยตอนกลางอายุประมาณ 6 ปีถึงวัยรุ่น ถ้าเด็กผ่านช่วงวัยของความไร้ความไว้วางใจ ความเป็นตัวเองและความคิดริเริ่มมาด้วยดี ในช่วงนี้เด็กจะมีผลงานเป็นของตัวเอง เริ่มจะประเมินและติดตามผลสัมฤทธิ์ของตนปัญหาของวัยนี้คือ เด็กมีพฤติกรรมแข่งขันมากเกินไป หรือไม่ก็รู้สึกมีปมด้อย ถ้าทำไม่สำเร็จอย่างหวัง ซึ่งจะมีผลต่อเจตคติไม่ดีต่อชีวิตไปจนตาย

ตามทฤษฎีของอีริคสัน การสัมมนาการทางด้านจิตสังคมของคนในวัยสูงอายุเป็นช่วงชีวิตที่จะรู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเกิดความรู้สึกสุขสงบทาง และสามารถยอมรับได้ว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่ยอมรับจะมีความรู้สึกว่าตนนั้นมีโอกาสเลือกได้น้อย และต้องการให้มีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย ลี้หลัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนนั้นไร้ค่า และความสามารถที่จะเผชิญต่อความสูงอายุลดน้อยลงด้วย

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981:25) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ขอบเขตที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของเขาว่า มีความสำคัญและมีคุณค่า โดยจำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกว่าตนยังเป็นที่รัก ซึ่งพิสูจน์ได้โดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตนเอง

2. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำ

3. คุณความดี (Virtue) เป็นการบรรลุซึ่งมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม

4. พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น

จากแนวความคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและยกย่องชมเชย โดยการประเมินคุณค่าจากความรู้สึก ภายในตนเองและประเมินจากการแสดงออกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง โดยมีขอบเขตความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีคุณความดี และมีพลังอำนาจ ซึ่งวัดได้จากการมีความสุขในการดำเนินชีวิตมีความตั้งใจ และอดทนต่อชีวิตมีการยอมรับชีวิตยืนหยัดต่อสู้ปัญหาชีวิต มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มีอุดมโนทัศน์ที่รับรู้ว่าตนเองและพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีระดับอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในชีวิต

1.4 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem Development)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ละเอียดอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินไปเรื่อย ๆ จนโต บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้องจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างไม่ถูกต้อง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลให้เติบโตมาด้วยความรู้สึกไม่รักกับตนเองและสิ่งแวดล้อม (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543:50)

พัฒนาการของมนุษย์นั้นเริ่มตั้งแต่มนุษย์มีการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา มีการพัฒนาการอย่างเป็นขั้นตอนเรื่อยมาและสิ้นสุดลงเมื่อตาย ดังนั้น พัฒนาการมีทั้งการเสริมสร้างสิ่งใหม่ และการเสื่อมถอยควบคู่กันไปตลอดจนอายุขัยของมนุษย์ การเห็นคุณค่าในตนเองของคนเราก็เช่นกัน มีการเกิดขึ้นและได้รับพัฒนาการมาตั้งแต่วัยเด็ก ดังที่ แบรดชอร์ (Bradshaw. 1981:5-6) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะเริ่มตั้งแต่เด็กร้องไห้เมื่อหิว หรือความต้องการความอบอุ่นจากมารดา ทำให้มารดาสนใจความต้องการของตนและทำให้มารดาสนใจความต้องการของตนและทำให้เด็กรู้สึก ว่า ตนมีอิทธิพลเหนือมารดา รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ ซึ่งความคิดของแบรดชอร์ สอดคล้องกับทฤษฎีของซัลลิแวน (หฤทัย อภิชาติพงษ์. 2525:113-114; อ้างอิงจาก Sullivan, H.S.) ในเรื่องการพัฒนา "อัตตา" หรือ Self ว่าบุคคลจะรู้ตนเองว่าเป็นอย่างไรนั้นมีบ่อเกิดจากการมีสัมพันธภาพหรือปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่นโดยเฉพาะกับมารดา เมื่อแรกเกิดมารดาจะเข้าโอบอุ้มเด็ก เมื่อเด็กร้องไห้หรือหิว เด็กจะได้รับความอบอุ่น และเรียนรู้ว่าการร้องไห้ของตนจะมีอิทธิพลให้มารดาเอาใจใส่เด็กจะเกิดการสร้าง "อัตตา" ในเบื้องต้นว่า "ตนมีคุณค่า"

พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีพัฒนาการมาจากความรักและการยอมรับในตัวของผู้ถูกจากพ่อ แม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน การอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา การดูแลเอาใจใส่ และการให้การยอมรับเด็กตั้งแต่วัยทารก ซึ่งมีความสำคัญและส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีผลมาจากความรักที่ได้รับจากลักษณะท่าทีของผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูมากกว่าสถานภาพสังคมและปริมาณวัตถุสิ่งของที่เขาได้รับ (สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543:2; อ้างอิงจาก Atwater. 1974:128-129)

เมื่อถึงวัยที่เด็กเข้าสู่สังคมภายนอกครอบครัว เช่น สังคมโรงเรียน เด็กจะมีความต้องการความภาคภูมิใจใจตนเอง โดยที่เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง จากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มมีการพัฒนาทางด้านทักษะ ทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบแล้ว ความภาคภูมิใจในตนเองจะพัฒนาขึ้น ซึ่งทาง

โรงเรียนจะสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ เช่น การมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กได้แสดงความสามารถของตนเองออกมา

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยผู้ใหญ่ตอนนั้นจะขึ้นอยู่กับความสำเร็จ ที่บุคคลนั้นได้มาจากการประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม การยอมรับของสังคม ความสำเร็จในชีวิตสมรสและความสามารถในการแสดงบทบาทในหน้าที่ของความเป็นบิดาและมารดา ซึ่งในวัยผู้ใหญ่นี้วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองเห็นตัวเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่า อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง จึงทำให้ไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติอย่างแต่ก่อนทำให้รู้สึกว่าตนเองหมดความสามารถต่าง ๆ หรือมีความสามารถลดลง รวมถึงประสบการณ์ในอดีตด้วย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น คือ ถ้าผู้สูงอายุท่านใดในอดีตนั้นประสบความสำเร็จได้รับการยกย่องหรือทำประโยชน์ให้กับสังคมแล้วก็จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายเพื่อที่จะสามารถเล่าสู่ลูกหลานได้

การศึกษาของมาสโลว์พบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบ เกิดจากความต้องการของตนเอง ความต้องการต่างกันทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไม่เหมือนกัน เขาอธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์ มีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ด้วยกัน ความต้องการลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อนความต้องการลำดับสูงจึงพัฒนาตามลำดับ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่และสัมพันธ์ทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกัน และการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน เป็นความต้องการทางสรีระ เช่น น้ำ อาหาร อากาศ
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการความรักและเป็นที่ยอมรับ
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
5. ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสมและความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีของมาสโลว์ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้นตอน ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในขั้นที่ 4 ซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั้นเกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่น

ให้การยอมรับ การที่จะประเมินออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ จะต้องใช้ความพยายามมากเท่าใด จะเสียหรือไม่ ถ้าล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ด้านบวก ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้หากได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่ ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลก และหากไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ซึ่งคนทั่วไปปรารถนาที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าในตัวเองสูงนับถือและภาคภูมิใจในตัวเอง รวมทั้งการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น ในทางจิตวิทยาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนับเป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยเตรียมสภาวะทางจิตให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับความคาดหวังในความสำเร็จการได้

นอกจากนี้ มาสโลว์ยังได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การบรรลุเป้าหมาย และความสามารถ ความเชื่อมั่น การพึ่งตนเอง และความมีอิสระเสรี

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับ และสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น เป็นต้น

แมคเนล (Mcneil. 1975:106 - 107) กล่าวว่า พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนา มาจากความรัก และการยอมรับในตัวเด็กของพ่อแม่ เป็นรากฐานหลักในการส่งเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและคาดหวังให้ผู้อื่นรักตนต่อมาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กขยายความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกมาสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน ซึ่งช่วงการเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นกับการได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดจะปฏิบัติตนให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเป้าหมาย จะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เด็กจะมีความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวิธีการที่เด็กเรียนรู้ตนเองที่วัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตัวเรา เด็กจะเริ่มมีพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดดีเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่นิยมชมชอบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะพัฒนาขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ละเล็กละน้อยอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินไปเรื่อย ๆ จนโต บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้องจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างไม่ถูกต้อง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลให้เติบโตมาด้วยความรู้สึกไม่ดีกับตนเองและสิ่งแวดล้อม (อูมาพร ตรงค์สมบัติ. 2543:50)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วงวัยนี้จะพบการเปลี่ยนแปลงมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่จะส่งผลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รวมถึงการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด หัวใจ ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพลดลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มาจากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาก็มาจากความเสื่อมถอยลงของร่างกายตนเองและปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกษียณอายุการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล มีความรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยว ว่าเหว่ ส่งผลให้สุขภาพจิตเสื่อมลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น เนื่องจากการเกษียณอายุการทำงาน สังคมผู้สูงอายุจึงแคบลง กิจกรรมในสังคมน้อยลง เหลือเพียงในครอบครัว มีการเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้อาศัย ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้าสามารถยอมรับและมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องแล้วนั้น จะเป็นผู้สูงอายุที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองดี แต่ถ้าไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่มีแต่ความวิตกกังวล ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต กลายเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิต ดังที่ อิริคสัน (Erikson. 1968:8) ได้อธิบายพัฒนาการทางจิตสังคมในวัยสูงอายุว่า ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกกับความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต (Sense of Integrity) หรือมีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง (Sense of Despair) นั้นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล ถ้าผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตในทุก ๆ ช่วงมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีก็จะไม่เกิดปัญหาของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ผู้สูงอายุมองคุณค่าตนเองต่ำก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุตามมามากมายปัญหา ด้านจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านสังคม ฯลฯ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งในสังคมและในครอบครัว ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และให้ความสำคัญกับตัวเองในการดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างมีความสุข

อย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ตราบเท่าที่บุคคลยังมีชีวิตอยู่ แม้ว่าบุคคลนั้นจะถูกเลี้ยงดูมาอย่างไม่ถูกต้องในวัยเด็ก และเติบโตมาอย่างไร้ความนับถือตนเอง แต่หากในวัยผู้ใหญ่มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างมีความเข้าใจตนเองและปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง ก็ย่อมสร้างนับถือตนเองให้เกิดขึ้นใหม่ได้ ถึงแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะสร้างขึ้นได้ทั้งวัยเด็กและในวัยผู้ใหญ่ก็ตาม แต่มีข้อแตกต่างตรงที่ว่า

ในวัยเด็กจะสร้างง่ายกว่าและมีความมั่นคงกว่า ส่วนในวัยผู้ใหญ่จะสร้างได้ยากและในเวลานานาน (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543:50)

จากเอกสารทั้งหมดที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้ความรัก ความไว้วางใจจากบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และครู จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาก็จะมีการขยายความรัก ความเอาใจใส่ที่บิดา มารดามีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัวและขยายกว้างออกไป ยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ ในสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของช่วงวัยสูงอายุนั้น ก็มีพัฒนาการมาจากช่วงต้น ๆ ของชีวิต ถ้าบุคคลมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยแรก ๆ ก็จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุได้โดยไม่รู้สึกง้อตัวเองกลายเป็นผู้ที่ไม่มีความเห็นคุณค่าทั้งในครอบครัวและในสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุข

1.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของตนที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง โลเวลล์ (Lovell. 1980:115-118) ได้แบ่งองค์ประกอบของตนออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมา ในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพลักษณ์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ ตามลำดับ

2. ตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ มีจุดเริ่มจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่าง และจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model Self) ในเด็กเล็กก็จะมีแบบอย่างเป็นของตนเอง โดยเริ่มจากบิดา มารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินคุณค่าในตนเองและเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ ถ้าใกล้กันมากก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงและถ้าแตกต่างกันมาก ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

มาสโลว์ (Maslow. 1954:90) ให้ทัศนะไว้ว่าทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง และได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการนับถือตนเอง (Self-esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้เป็น เป็นผู้เข้มแข็งประสบความสำเร็จเป็นผู้ที่มีความสามารถเพียงพอ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีความสามารถช่วยเหลือตนเอง มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from other people) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้เกียรติ มีชื่อเสียง เป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นชื่นชมของผู้อื่น

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981: 118–119) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 อย่าง คือ

องค์ประกอบภายในซึ่งเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะทำให้แต่ละบุคคลเห็นคุณค่าของตนเอง ดังนี้

1. องค์ประกอบภายใน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจ และมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า ซึ่งลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใด อาจขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นด้วย

1.2 สภาพจิตใจและภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึก ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยที่บุคคลอาจจะประเมินตนเองในด้านบวกซึ่งเป็นมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุข อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีปมด้อย มีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบผลสำเร็จในอนาคต ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

1.3 ประสบการณ์ในชีวิต บุคคลที่เคยประสบผลสำเร็จ หรือความล้มเหลวมาก่อน มักจะมีความแตกต่างกันในด้านความเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จจะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานท้าทายความสามารถ โดยท่านั้นเป็นงานที่ไม่ง่ายหรือยากเกินไป กล้าตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง มองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่เคยประสบความล้มเหลว และบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมาก จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จน้อย

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง ของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยมและการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น ตลอดจนทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นด้วย

1.5 ระดับความมุ่งหวังแต่ละบุคคลจะมีความมุ่งหวังแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลใดมีความมุ่งหวังเกินความสามารถของตน โอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวังมีน้อยทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพในครอบครัว นั่นคือ ความสัมพันธ์กันภายในครอบครัวมีความอบอุ่น มีการให้เกียรติซึ่งกันและกันหรือไม่ มีการพูดคุยปรึกษาหารือให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ รวมทั้งการเข้าใจซึ่งกันและกัน จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน อันได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์ตระกูลฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งอาจพิจารณาจาก อาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย เนื่องมาจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้ จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูงสุด รวมถึงสังคมและกลุ่มเพื่อน ก็เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าบุคคลใดที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือสังคมแล้ว จะเกิดความประทับใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าประสบความสำเร็จแล้ว จะรู้สึกว่ามีคุณค่า

1.6 แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967: 32) กล่าวถึง แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 แหล่ง ดังนี้ (สุรินทร์ มีลาภลัน, 2539:27-28)

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การได้รับความสำเร็จบรรลุมิติวัตถุประสงค์ในการกระทำของตน

นอกจากนี้ แบรดเชอร์ (Bradshaw, 1981:5-6) ได้กล่าวถึง แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองคล้ายคลึงกับของคูเปอร์สมิธ ได้แก่

1. ความสัมฤทธิ์ผลที่เห็นได้ชัดเจน จากการกระทำได้รับความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และความคาดหวังของตน

2. รู้สึกมีอำนาจในตนเองอย่างชัดเจน และมีอิทธิพลอยู่เหนือบุคคลอื่น
3. มีความรู้สึกว่าได้รับการกระทำในลักษณะที่เป็นการยอมรับ มีคุณค่าและได้รับการดูแล
4. พฤติกรรมการกระทำของตนสอดคล้องกับระบบเงื่อนไข ความเชื่อ จริยธรรมและ ศาสนา
ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง ตามที่
แบรด เซอร์ ได้รวบรวมไว้นี้ เป็นลักษณะกว้าง ๆ ที่สามารถใช้โดยการสังเกตได้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981) กล่าวถึงบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำว่าจะมีลักษณะการแสดงออกให้เห็นได้แตกต่างกัน ดังนี้

1. ลักษณะของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
 - 1.1 รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง
 - 1.2 ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง
 - 1.3 จิตใจเปิดกว้าง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
 - 1.4 สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์
 - 1.5 มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม
 - 1.6 มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.7 มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
 - 1.8 ไม่กลัวการเสี่ยง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
 - 1.9 มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น
 - 1.10 ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
 - 1.11 มีความคิดสร้างสรรค์
 - 1.12 มองโลกในแง่ดี
 - 1.13 มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
 - 1.14 ฟังพอใจและเคารพตนเอง
 - 1.15 รับผิดชอบทั้งตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง
 - 1.16 ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 1.17 ใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
 - 1.18 ใช้กลไกการปรับตัวป้องกันตนเองน้อย
 - 1.19 มักริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน
 - 1.20 มีความยืดหยุ่น
 - 1.21 มีความวิตกกังวลน้อย
 - 1.22 โดยภาพรวมแล้ว มีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ลักษณะของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

- 2.1 ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2.2 มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี ไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง
- 2.3 ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น
- 2.4 มีความวิตกกังวลสูง
- 2.5 รู้สึกไม่เป็นสุข
- 2.6 ไม่มีความพยายามที่จะทำงานยากลำบาก
- 2.7 เมื่อพบอุปสรรคก็ท้อถอย
- 2.8 หลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา
- 2.9 ไม่มีความยืดหยุ่น
- 2.10 ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย
- 2.11 หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น
- 2.12 มักจะคล้อยตามผู้อื่น
- 2.13 มีความอับอายสูง
- 2.14 ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ
- 2.15 กลัวการตัดสินใจของคนอื่นต่อตนเอง
- 2.16 รู้สึกว่าตนเองด้อย
- 2.17 กลัวการทำให้คนอื่นโกรธ
- 2.18 หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม
- 2.19 มักนำความคิดต่อบุคคลอื่นมาใส่ใจ
- 2.20 มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับแก่ตน
- 2.21 มักไม่ให้ความสนใจกับเรื่องอื่น
- 2.22 เกิดความรู้สึกเสียใจ น้อยใจบ่อย ๆ
- 2.23 มีอาการเครียดทางประสาท
- 2.24 ไม่ใส่ใจกิจกรรมทางประสาท
- 2.25 มีความคาดหวังความสำเร็จของชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
- 2.26 มักได้รับความทุกข์ จากจิตประสาทแปรปรวน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น ซึมเศร้า

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย ด้วยความสุข และความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ

ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ส่วนบุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่องทำอะไรก็ล้มเหลว วิตกกังวลสูง เครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธ ในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเองรู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการเข้าสังคม มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ และรู้สึกเสียใจบ่อย (Coopersmith. 1981:132)

สเทียร์ (Satir. 1991:28) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำไว้ดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

แนวคิดในการดำเนินชีวิต

ฉันสามารถรักตนเองและผู้อื่น

วิธีการดำรงชีวิต

สอดคล้อง เหมาะสม สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้

อย่างเหมาะสม

สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

และสิ่งแวดล้อม

มีเหตุผล

มีพลังความสามารถ

มีความเชื่อมั่น

ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ

ยอมรับความแตกต่างระหว่างคนกับบุคคลอื่น

ชื่อ สัตย์ ไว้วางใจ

สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้

ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

แนวคิดในการดำเนินชีวิต

ฉันต้องการเป็นที่รัก

วิธีการดำรงชีวิต

ไม่สอดคล้อง ไม่เหมาะสม

มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ยอมผู้อื่น

ตำหนิผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก หรือ

การเสแสร้งไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ

ไม่ยืดหยุ่น

ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์

ยึดความน่าจะเป็นมากกว่าความจริง

ใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง เก็บกดอารมณ์

ความรู้สึก

อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ

ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง

จากลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวให้เห็นว่าคุณค่าใดที่มีลักษณะต่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งระดับสูง นับว่าเป็น ผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานพอเพียงสำหรับการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ขั้นถัดไป คือ การบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดแห่งตน (Self - Actualization) อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวทศณะของ มาสโลว์ (Maslow. 1970:286)

ส่วนผู้ที่มีลักษณะต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่ขาดพื้นฐานมั่นคงที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนแล้ว ยังเป็นผู้ที่มีอุปสรรคขัดขวาง และบั่นทอนที่ทำให้การพัฒนาตนเป็นไปได้อย่างยิ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับต่ำนั้น นอกจากจะเป็นอุปสรรคเป็นผลเสียต่อพัฒนาการแล้วยังจะก่อให้เกิดปัญหามานานประการทั้งแก่ตนเอง แก่สังคม และชุมชน ประเทศชาติที่จะต้องรับภาระในด้านการบำบัดรักษา เพื่อลดหรือขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับต่ำ ดังที่ ซัลลิเวน (Sullivan. 1953:1) จิตแพทย์ในกลุ่มฟรอยด์ใหม่ (Neo Freud) ผู้พัฒนาทฤษฎีจิตเวชศาสตร์ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory of Psychiatry) มาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิตแบบได้ถ่ายทอดประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับการบำบัดรักษาให้เป็นที่ทราบว่าคุณค่าที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำตามปกติทั่วไปนั้นเป็นบุคคลที่ได้กระทำ ตนให้เป็นคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองเป็นตนเอง (not very estimable) เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเขาได้รับและยอมรับเคราะห์กรรมจากประสบการณ์ซึ่งยังผลให้เกิดความคิดว่าตนเองต่ำต้อย จนกระทั่งก่อให้เกิดความเสื่อม ถอยให้ด้านแรงจูงใจต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กันด้วย

ลักษณะต่าง ๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับสูงและต่ำ บ่งบอกให้ทราบถึงบุคลิกภาพที่ต่างกันอย่างชัดเจน อันเป็นผลพวงมาจากพัฒนาการของแต่ละคน ทุกข้อได้รับการคัดสรรเพื่อให้เป็นส่วนสำคัญของรายการสำรวจที่ คูเปอร์สมิท นำเสนอสำหรับการตรวจสอบคุณสมบัติด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้แต่ละคนพิจารณาตัดสินใจว่า ตนเองมีลักษณะตรงกับข้อใดของการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ระดับ

ซัลลิเวนให้ข้อสังเกตว่าคุณค่าที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ นอกจากจะแสดงความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่นได้ยากแล้ว ยังมีความรู้สึกวิตกกังวลอย่างมากกระทั่งต้องหาทางลดลงไป เช่น โดยการแยกตัวออกจากสังคม (social isolation) หรือ การปรับตัวความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเข้าไปสู่แนวทางแสวงหาผลประโยชน์ (exploitative attitude) หรือเข้าไปสู่กระบวนการทดแทน (substitutive processes) หรือกระบวนการแยกตัว (dissociate processes)

1.7 แนวทางการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนได้และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการสัมมนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Gurney. 1988:17-28; citing Coopersmith. 1959) กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
2. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่ง มีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
3. มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน

แซสซี (Sasse. 1978:48) ได้เสนอวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจ หรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์หรือหลาย ๆ เดือน
- บรูโน (Bruno. 1983:363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่นหรือตนเอง แนะนำตนเอง ก็ได้วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิธีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จ แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอการที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน

3. การลดความคาดหวังลงบ้างการลดความคาดหวัง โดยยังสามารถคงในสิ่งที่ตนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลความสูญเสียและโศกเศร้าเสียใจน้อยลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีความอยู่แล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า “อะไรคือคุณค่าของฉัน” นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลนั้นเลิกตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโนและอีเวอร์รี่ (Girdano;& Every. 1979:146-149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. การใช้ภาษาทางบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ของตน โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่น หรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อบุคคลโดยยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากที่ท่าหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทนวิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองไปในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก

1.8 สาเหตุการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะส่งผลต่อการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ แอทชิลีย์ (Atchly, 1988:107-108) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการสูญเสียคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยสาเหตุที่สำคัญดังนี้

1. ความเสื่อมโทรมในความสามารถของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะส่งผลต่อการได้รับการยอมรับของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ส่งผลต่อการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปลี่ยนแปลงนี้ เพราะว่ามีผลกระทบต่อภาพลักษณ์แห่งตนของผู้สูงอายุนั้นเอง

2. มีความไม่มั่นคงในภาพลักษณ์แห่งตนอยู่แล้ว ความไม่แน่ใจหรือความไม่มั่นคงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ส่งผลกระทบต่อการกระทำ โดยจะมีการพึ่งพาสังคมมากขึ้น และ มีการระมัดระวังในบทบาทของตนมาก

3. สูญเสียการควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เมื่อตนเองสูญเสียการควบคุมในสิ่งที่ตนควบคุมได้ หรือสิ่งที่ตนเคยมีอิทธิพลเหนือกว่าจะทำให้กลไก การป้องกันตนเองตามธรรมชาติของผู้สูงอายุเสียไปและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.9.1 งานวิจัยในประเทศ

เพศ จากผลการศึกษาโดยมีผู้วิจัยกล่าวถึง มีดังนี้

พลสิทธิ์ และคณะ(2523:137-139) พบว่า เพศชายมีการประเมินตนเองไปในที่มีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง กล่าวคือ ผู้สูงอายุเพศชายประมาณ ร้อยละ 46 เท่านั้น ที่มองตนเองมีคุณค่า ในทำนองกลับกัน มีเพศชายร้อยละ 9 เท่านั้น ที่มองตนเองว่า ไม่มีคุณค่าเลย ขณะที่กลุ่มเพศหญิงมีถึงประมาณร้อยละ 25

อภิญา กังสนารักษ์ และนัยพินิจ คชภักดี (2533:14-24) ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพียงแต่พบว่า ค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

สุรินทร์ มีลามลัน (2539:122-123) การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหว้าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสำนึกตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

จากผลงานการวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า เพศเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันได้

สถานภาพสมรส จากผลการศึกษาโดยมีผู้วิจัยกล่าวถึง มีดังนี้

สุรินทร์ มีลามลัน (2539:122-123) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรือหย่าร้าง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสดมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

อัมพา วรวิวัฒน์ชัย (2532:109) ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ข้าราชการที่ยังอยู่กับคู่สมรส มีการปรับตัวที่ดีกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสหม้ายและหย่าร้าง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่า สถานภาพเป็นตัวแปรหนึ่งที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุเป็นโสด หม้าย และหย่าร้าง

ระดับการศึกษา จากผลการศึกษาโดยมีผู้วิจัยกล่าวถึง มีดังนี้

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529:107) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและไม่ได้รับการศึกษา ซึ่งคล้ายคลึงกับผลศึกษาของอภิญา กังสนารักษ์ และพินิจ คชภักดี (2533:14-24) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับวิทยาลัยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา

ปริญญา โตมานะ; และระวีวรรณ ศรสุชาติ (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2548:35) ที่ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกี่ยวเนื่องอื่น ๆ พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษานุปริญญาถึงปริญญาตรี จะมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

จากผลงานวิจัยข้างต้น พบว่า ระดับการศึกษา มีความเกี่ยวข้องกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาต่ำ

ฐานะทางเศรษฐกิจ จากผลการศึกษาโดยมีผู้วิจัยกล่าวถึง มีดังนี้

สุรินทร์ มีลาภลัน (2539:122-123) การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความลำบากตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตจังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ

ชนิดา สุวรรณศรี (2542:138) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ จำนวน 20 คนและมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากหลังทดลอง

รียา ศิริมังคลาภรณ์ (2543:62) ศึกษาการศึกษารายกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเอง จะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และมีความรู้สึกที่ ตนเองสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้อีก

รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547:85) ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองความว่าเหว่และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจังหวัดจันทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง มีความรู้สึกด้อยคุณค่าและเกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกเจ็บเหงา และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานวิจัยข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและมั่นคงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ

1.9.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลินน์ (Lynn. 1991:78) ได้ศึกษาถึง “โปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุพพลภาพ” กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชาย

จำนวน 13 คน ในโรงเรียนมัธยมให้การฝึกปฏิบัติเพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวล และการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองเด็กทุกกลุ่มพบมีการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวลและมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

โอมิโซ (Omizo. 1998:167) ได้ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนเชื้อชาติฮาวาย หรือเชื้อชาติผสม จำนวน 50 คน ที่มีอายุระหว่าง 8-11 ปี พบว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จอห์น เอ็ม ทวิงเง้ (Jean M. Twenge. 2002: 59-71) ได้ศึกษาถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับการประกอบอาชีพและการศึกษา

ซันด์สตรอม (Sundstrom. 2003: Online) ศึกษาเรื่องสัมพันธภาพเครือข่ายและการสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุในสวีเดน โดยศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี พบว่า คู่สมรสเป็นแหล่งสนับสนุนหลักของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ชีวิตจะให้ความไว้วางใจลูกหลานในการดูแล และส่วนมากจะใช้บริการการดูแลของสถานดูแลผู้สูงอายุ

อภิเชษฐ์ อาการ์เวล (Abhishek Agarwal . 2550:Online) ศึกษาเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุแนวสร้างใหม่และช่วยให้พวกเขาได้เห็นคุณค่าในตนเองป้องกันการเสื่อม การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการแต่งหน้าจิตใจของแต่ละบุคคลและจิตวิทยา การเห็นคุณค่าในตนเอง มีการดูเป็นพื้นฐานของจิตวิทยามนุษย์และแต่ละคนค่อนข้างรู้เห็นคุณค่าในตนเองของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการเปลี่ยนแปลงในบทบาท เป็นผู้สูงอายุเป็นมากขึ้น ก็เริ่มรู้สึกว่าพวกเขาจะไม่สำคัญ การเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุหน้าในแง่ของ reversals การสูญเสีย คู่สมรสของตนได้ยากมากที่จะรับมือ ตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่พวกเขาเลิกเป็นประโยชน์กับใคร ในทางใดทางหนึ่งและเพิ่มความรู้สึกนี้ของพวกเขาไร้ค่า เสียดายและความคิดของพวกเขาในชีวิต ในทั่วไปเริ่มหายไป สูญเสียเจ็บปวดเสมอไม่ว่าจะเป็นความสูญเสียของคู่สมรส การเคลื่อนไหว สุขภาพ หรือความเป็นอิสระ ผู้สูงอายุจะประสบของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพที่จะป้องกันไม่ให้ความสุขกับชีวิต

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เฮอโรลด์ (Herrold.1952:492-504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหาหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

เรกอน และเชฟเพิร์ต (Regon and Shepherd.197:197) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ คือ การศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้น ขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกันมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้อภิปรายการเตรียมการและการประเมินผลงานร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะได้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970:6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือ ผู้นำการอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุถึงความหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และ ส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การประชุมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงโมงเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการจัดขึ้นเอง และได้วางแผนร่วมกัน เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ชอลัดดา ขวัญเมือง (2542:221-222) กล่าวว่า เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมให้บุคคลได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันมีการศึกษาพฤติกรรมของตนเองของผู้อื่นและของกลุ่ม จากการทำงานร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสัมพันธภาพและประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกัน เพื่อจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนากลุ่มต่อไป

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544:4) กล่าวว่า บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิสัมพันธ์กันแบบตัวต่อตัว แต่ละบุคคลตระหนักถึงการพึ่งพากันในร่วมมือกันทำตามจุดมุ่งหมาย มีความรับผิดชอบร่วมกัน แต่ละบุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบในฐานะสมาชิกภาพของตนและสมาชิกคนอื่น ๆ สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2545:124) กล่าวว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือร่วมกันปฏิบัติเป็นกลุ่มกลุ่มจะเป็นอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:3) กล่าวว่า การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่จัดให้บุคคลได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม หรือตั้งแต่สองขึ้นไป เพื่อร่วมกันวางแผนหรือหาวิธีแก้ปัญหา และการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถที่จะพัฒนาตนเองหรือสมาชิกในกลุ่ม

2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มนั้น บันทึ้น (Button. 1970:1-2) กล่าวว่า เพื่อช่วยส่งเสริมมนุษยให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะทางสังคม การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพยายามช่วยสมาชิกแต่ละกลุ่มเพื่อให้จุดมุ่งหมายที่กำหนด

เบนเนทท์ (Bennett. 1963:8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้โอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้ มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น รวมทั้ง ได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่โอนอ่อนผ่อนตามและนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคล บรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่ว ๆ ไปของปัญหา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:149-151) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

1. เพื่อสร้างความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ทั้งนี้ เพราะว่าแต่ละคนก็มีปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มจะช่วยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้การยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัย ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมาย ต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดี จะทำให้การทำงานของ กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้าง คุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมี จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้ ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้สร้างความเข้าใจใน ตนเองเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพื่อให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมแบบบุคลิกภาพและพัฒนา ตนเองในทางที่พึงประสงค์

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของ “กลุ่มสัมพันธ์” มีหลายทฤษฎี คาร์ทไรท์; และ แชนเดอร์; ซอร์; ฟอสท์. (ทีศนา แชมมณี. 2545:6-9; อ้างอิงจาก Cartwright; & Zamder. 1968; Shaw. 1971; Foresyth. 1990) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1.ทฤษฎีสถานม (Field Theory) ของเคิร์ต เลวิท (Kurt Lewin) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้ คือ

1.1 โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดการรวมกลุ่มของบุคคล ที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 ในการรวมกลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกในกลุ่ม จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปการกระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (Think)

1.3 องค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวไว้ในข้อ 1.2 มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะ แตกต่างกันไปตามลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคล พยายามปรับตัว จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Coesion) และทำให้เกิดพลัง หรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

2. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของเบลล์ (Bales) โฮมาน (Hormans)และไวท์ (Whyth) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

2.1 ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำ กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.2 ปฏิสัมพันธ์ คือ

2.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Intercation)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Intercation)

2.2.3 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional Intercation)

2.3 กิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentiment)

3. ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ คือ

3.1 กลุ่มมีโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งประกอบด้วยกำหนดยุทธศาสตร์หน้าที่ของสมาชิก และการแสดงบทบาทสมมติ อันถือว่าการลงทุน (Input) ทำให้เกิดผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.2 การแสดงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกระทำได้โดยผ่านทางระบบสื่อสาร (Communication) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการแสดงออก

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของโมเรโน (Moreno) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ ดังต่อไปนี้

4.1 ขอบเขตการกระทำของกลุ่มขึ้นอยู่กับความตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่ม ในการเลือกรูปแบบและวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interpersonal choice)

4.2 เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ดี คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) หรือ การใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric Test)

5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ คือ

5.1 เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ (Motivation process) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัล หรือการได้รับผลจากการทำงานในกลุ่ม

5.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลมีโอกาสดำเนินการอย่างเปิดเผยหรือพยายามป้องกันปิดบังตนเอง โดยวิธีต่าง ๆ (Defense mechanism) การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น จิตวิทยาการรับรู้ การเรียนรู้ ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

7. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (General Syntality Theory) ของแคทเทล (Cattell) ทฤษฎีนี้อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมกลุ่ม แนวคิดทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

7.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไป มีดังนี้

7.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population traits) ได้แก่ สติปัญญา ทัศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น

7.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality traits หรือ Personality traits) ซึ่งเป็น ผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของ กลุ่มที่มีอยู่ การกระทำสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

7.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of internal structure) ซึ่ง หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและแบบแผน หรือ ลักษณะในการรวมกลุ่ม

7.2 พลันอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of Syntality) หมายถึง การแสดง กิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิก มี 2 ลักษณะ คือ

7.2.1 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มรวมกันได้ (Maintenance synergy) หมายถึง ลักษณะ ของ ความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิก เป็นไปได้อย่างราบรื่น และก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงรวมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยก หรือสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่ม

7.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ (Effective synergy) หมายถึง กิจกรรม ที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้

8. ทฤษฎีสัมฤทธิ์ของกลุ่ม (A Theory of Achievement) ของ สต็อคดิลล์ (Stodfill) ทฤษฎีนี้ อธิบายว่าสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มโดยทั่วไปมี 3 ด้านคือ

8.1 การลงทุนของสมาชิก (Member input) เมื่อบุคคลรวมกลุ่มกันต่างคนต่างจะ แสดงออก และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้ง ความหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความ เข้าใจของตน ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก

8.2 โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม

8.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal structure) คือ สิ่งที่คาดหวัง จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้มีฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้

8.2.2 โครงสร้างบทบาทของสมาชิก (Role structure) คือ โครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่า จะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่าง เต็มที่บทบาทที่กล่าวถึง ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) การทำตาม ตำแหน่งและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

8.2.3 ผลงานของกลุ่ม (Group outputs) หรือ สัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (Group Achievement) หมายถึง ผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิก ซึ่งได้แก่ การแสดงออก การปฏิสัมพันธ์ และการคาดหวัง ผลโดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้างและการกระทำของกลุ่มผลที่กลุ่มได้รับ มี 3 ประการ คือ

8.2.3.1 ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง หรือ จุดมุ่งหมาย และการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

8.2.3.2 ขวัญกำลังใจของกลุ่ม (Group morale) หากกลุ่มมีโครงสร้างและกระบวนการที่ดีขวัญและกำลังใจของกลุ่มจะมีมากขึ้น

8.2.3.3 ความสามัคคีหรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน

สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มดังกล่าว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการลงทุนของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งหมายถึง การแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ความรับผิดชอบ ของสมาชิก การใช้อำนาจของผู้นำ บทบาทของสมาชิก ทั้งที่เป็นทางการและที่บทบาทเฉพาะตน การคิด และการตัดสินใจร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม

9. ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental interpersonal relations orientations) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหมู่คณะ (Inclusion) ต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือ การยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนั้นยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affection) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น (Control) บุคคลแต่ละคน มีรูปแบบหรือลักษณะเฉพาะในการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปได้ในลักษณะที่เข้ากัน (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (Incompatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม

ทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าวล้วนมีส่วนช่วยในวิทยากรกลุ่มสัมพันธ์พัฒนาขึ้นตามลำดับการศึกษา “กลุ่ม” ในแง่กลศาสตร์ของกลุ่ม (Dynamics of a group) ช่วยให้ได้ข้อความรู้จำนวนมากตามมา เช่น เรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม กระบวนการของกลุ่ม ผู้นำและสมาชิกกลุ่มพฤติกรรมของกลุ่ม เป็นต้น ข้อความรู้นี้ดังกล่าว ได้รับการนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางในวงการต่าง ๆ ทั้งในวงการศึกษาด้วย

2.4 ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม

ทศพร มณีศรีขำ (2539:24-30) กล่าวว่า กลุ่มมีการแบ่งหรือจำแนกออกได้หลายลักษณะ หรือหลายประเภท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.4.1 การแบ่งกลุ่มตามลักษณะของความสัมพันธ์

แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Group) เป็นกลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกพบปะกันอยู่เสมอมี่ ความรู้จักคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี สมาชิกมีความสนใจร่วมกัน นอกจากนั้นอาจจะมีค่านิยม ทัศนคติและ ความเชื่อคล้ายตามกัน บางครั้งอาจเรียกได้ว่าเป็นกลุ่มจิตวิทยา (Psychological Groups) เช่น กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มวัยรุ่น เป็นต้น

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) เป็นกลุ่มที่มีสมาชิกมีความสัมพันธ์กันน้อยไม่สนิทสนมเหมือนอย่างกลุ่มปฐมภูมิ และร่วมกันอยู่ได้ เนื่องจากเป็นผลประโยชน์เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง การติดต่อสัมพันธ์กันมักจะเป็นทางการ เป็นไปตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้จำนวนสมาชิก ก็มีมาก และสถานภาพที่แตกต่างกันออกไป บางครั้งอาจเรียกกลุ่มเหล่านี้ว่า กลุ่มสังคม (Social Group) เช่น กลุ่มร่วมอาชีพ สมาคมสัมพันธ์ต่าง ๆ หรือ สถาบันทางราชการประเภทต่าง ๆ

2.4.2 การแบ่งกลุ่มตามลักษณะของความสัมพันธ์

การแบ่งกลุ่มลักษณะนี้ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

กลุ่มปฏิบัติงาน (Task Groups) เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีภาระหน้าที่ต้องปฏิบัติงาน โดยที่งาน ชี้้นนั้นอาจจะต้องร่วมกันกระทำโดยบังเอิญก็ได้

กลุ่มพัฒนา (Growth Groups) เป็นกลุ่มที่สมาชิกส่วนมากสนใจ ในการเปลี่ยนแปลงไม่ชอบ สิ่งจำเจจนน่าเบื่อ ส่วนมากเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มมากกว่าภายนอกและเป็นการ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่คาดหวังจะดีขึ้น (Positive Direction)

กลุ่มมิตรภาพ (Friendship Groups) เป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่จะตอบสนองความพึงพอใจของสมาชิก เช่น พวกกันไปเที่ยวเตร่สนุกสนาน จับกลุ่มตามความพอใจ จัดตั้งวงไพ่ เล่นกีฬา ร่วมกัน กลุ่มมิตรภาพมักจะเกิดขึ้นเองโดยความพอใจของสมาชิก ไม่มีใครบังคับให้กระทำจาก ภายนอกกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้จึงทำการค้นคว้าวิจัยโดยกรทดลองได้ยาก เพียงแต่สังเกตได้จาก การ ติดตามดูเท่านั้น ไม่อาจบังคับกะเกณฑ์จากภายนอกได้ อย่างกรณีของสองประเภทแรก

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542:7) กล่าวถึงประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primay group) กลุ่มปฐมภูมินี้ นับเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของการจัดระเบียบทางสังคม ลักษณะที่สำคัญของกลุ่มปฐมภูมิ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิก อีกสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่าและทัศนคติที่มีสมาชิกแสดงออกร่วมกัน ตลอดจนถึงค่านิยมที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่สมาชิกมาทำร่วมกัน เช่น กลุ่มพี่น้องในวงศ์ญาติญาติเดียวกัน เป็นต้น

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) หมายถึง กลุ่มต่าง ๆ ในสังคมที่ไม่มีลักษณะของกลุ่มปฐมภูมิ โดยทั่วไปกลุ่มทุติยภูมิจะมีลักษณะเป็นกลุ่มใหญ่จัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ

มีการกำหนดหน้าที่มอบหมายความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์อันเป็นที่คาดหวังของแต่ละบุคคล ในกลุ่ม เช่น กลุ่มอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เป็นต้น สัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่มทุกข้อมูมนี้ค่อนข้าง จะมีลักษณะเป็นแบบทางการตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผล และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกจะดำเนินไปตามสถานการณ์ของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ เป็นต้น

พอไซท์ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544: 110; อ้างอิงจาก Forsyth. 1999) กล่าวถึง การจัด ประเภท ของกลุ่มบำบัดไว้ 3 แบบ คือ

1. กลุ่มจิตบำบัด (Group psychotherapy) กลุ่มจิตบำบัดใช้ได้ผลดีกับคนไข้ที่มีปัญหา สุขภาพจิต ผู้ที่ปัญหาติดสารเสพติด โรคซึมเศร้า สุขนิสัยในการบริโภค และบุคลิกภาพแปรปรวน
2. กลุ่มพัฒนาบุคคล (Interpersonal learning group) กลุ่มแบบนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง และปรับปรุงทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ
3. กลุ่มช่วยตนเอง (Self – help group) เป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน ช่วยกันให้กำลังใจและเรียนรู้ปัญหาของกันและกันและกลุ่มแบบนี้อาจเรียกว่า กลุ่มสนับสนุน (Support group)

2.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544:107) กล่าวถึง ขนาดกลุ่มที่พอเหมาะ คือ 4 – 6 คน กลุ่มขนาดนี้ สมาชิก จะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุน ในกลุ่มทำให้ได้งาน แต่สำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะทางสังคม ควรจัดกลุ่ม 2- 3 คน

ทิสนา แชมมณี (2545:153) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็ก บางกิจกรรมต้องการ กลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมยืดหยุ่นขนาดกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กมักประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2- 5 คน ขนาดใหญ่ประมาณ 10-20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกัน คือ ขนาด 6-8 คน

เปรมใจ บุญประสพ (2545: 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:18) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มเกี่ยวกับการทำงาน หรือการเรียนการสอน สมาชิกที่เหมาะสมคือ 5-10 คน โดยครูควรเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อหาและ กิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มขนาดเล็กที่สมาชิกไม่เกิน 15 คน จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ง่าย ถ้าสมาชิกมากเกินไป อาจมีผลต่อการแสดงความคิดเห็นและความต้องการได้ไม่ทั่วถึง สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจและอาจออกไปจากกลุ่ม

ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2539:63-70) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1996:7) กล่าวไว้ว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้น ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9 – 10 คน จึงจะทำให้การทำงานให้เกิดผลดีที่สุด

มาชเลอร์ (Mahler. 1969:54-55) กล่าวว่าสมาชิกในกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกไม่สนใจเท่าที่ควรโอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมากผู้นำจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่

ทรัมป์และมิลเลอร์ (Deighton. 1971:225;citing Trump;& Miller.n.d.) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่า เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ ก็ไม่เหมาะสมเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

เทรปปาและไฟรด์ (จินดาพร แสงแก้ว. 2541:36-37; อ้างอิงจาก Treppa;& Frike. 1972:466-468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย จำนวน 11 คน พบว่า กลุ่มที่ได้รับฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าในการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง และความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

ชอร์ (Show. 1981:4) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อย ควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จากขนาดของกลุ่มของเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมควรมีสมาชิกตั้งแต่ 6-8 คน และควรมีสมาชิกมากที่สุด ไม่เกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุดเพราะถ้าสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปจะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549:19; อ้างอิงจาก Patterson. 1973:105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมितिโกร. 2527:18–19; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977:57) ให้ความเห็น พอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้ง ในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ได้ก็ยิ่งเป็นการดี

2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พิษโสภ (2542:50–51) กล่าวถึง ขั้นตอนของพลวัตกลุ่มไว้ดังนี้

1. ค้นหาปัญหา (Problem Identification) เป็นขั้นตอนแรกของการทำงาน คือ พยายามค้นหาว่า ปัญหาคืออะไร สาเหตุมาจากอะไร อาจใช้แบบฟอร์ม เพื่อช่วยในการค้นหาปัญหา
2. รวบรวมข้อมูล (Data gathering) สมาชิกในที่มาร่วมกันเก็บและรวบรวมข้อมูล โดยพยายามหาข้อมูลที่เที่ยงตรงและแม่นยำมากที่สุด เพื่อที่จะได้ค้นพบถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การเก็บรวบรวมข้อมูลอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถามหรือการประชุมตามความเหมาะสมของหน่วยงาน
3. วิเคราะห์ข้อมูล (Diagnosis) หลังจากที่ได้ข้อมูลแล้ว ให้ทีมงานช่วยกันวินิจฉัยข้อมูลและสรุปตามความสำคัญ โดยอาจแบ่งปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ ปัญหาที่ผู้อื่นหรือหน่วยงานอื่นควรแก้ไข ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้เลย หลังจากนั้นให้พยายามหาว่าปัญหาเหล่านี้ มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของทีมงานหรือไม่ อย่างไร
4. วางแผนงาน (Planning) ทีมงานร่วมแรงร่วมใจกันวางแผนเพื่อแก้ปัญหา มีการระดมความคิดในการวางแผน และการวางแผนต้องกระทำอย่างรัดกุม ในกรณีที่สมาชิกขาดทักษะในการวางแผนและแก้ไขปัญหาร่วมกัน สมาชิกจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการวางแผนโครงการและการทำงานเป็นทีม

5. การทำงาน (Implementing) เป็นขั้นตอนที่นำเอาแผนงานที่วางไว้ไปดำเนินการ ซึ่งหัวหน้าทีมงานควรจะเป็นผู้รับผิดชอบ เพราะถ้าหัวหน้าไม่รับผิดชอบต่อแผนงานที่วางไว้ แล้วสมาชิกอาจไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร

6. การประเมินผล (Evaluating) หลังจากที่ได้ดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้แล้วหัวหน้าทีมมีหน้าที่ที่จะต้องติดตามและประเมินผลงานว่ามีปัญหาอะไรในการดำเนินการ ทีมงานได้ดำเนินงานตามจุดประสงค์ที่วางไว้หรือไม่เพียงไร มีข้อใดที่ต้องปรับปรุงแก้ไขและหัวหน้าทีม ควรฝึกให้สมาชิกสามารถ ประเมินผลงานได้ด้วยตนเอง

ทิสนา แชนมณี (2545:147) กล่าวถึง กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศ ให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกและการเรียนที่เกิดขึ้น

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นตอนของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือค่าใช้จริงในชีวิตประจำวัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:29) กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่ม (Developmental phases of group) จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่มจึงจะเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์ ซึ่งมักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ ดังนี้

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันและศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually centered, Competitive phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติ แล้วบุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งลำบากทั้ง ๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันซึ่งกันและกัน บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อเขาทั้งหลาย

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and conflict phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity group หรือ T group) มาใช้ช่วยกลุ่มในการพัฒนาขึ้น โดยหวังว่าอาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าวไม่สามารถจะทำได้สำเร็จ สมาชิกเป็นปรปักษ์ต่อผู้นำ

และมองไปในแง่เป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหนึ่ในด้านความล้มเหลว แทนที่จะช่วยกันพัฒนาที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ในระยะนี้สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกัน จะมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี (Group harmony phase) ความคิดที่สอดคล้องกัน จะพัฒนาขึ้นในระยะนี้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะมี ความพอใจและความสบายใจตามมาด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน จะคอยหลีกเลี่ยงความขัดแย้งแต่ไม่ค่อยมีผลงาน เขาทั้งหลายจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธ และ นอกจากนี้จะมีการเก็บกอดความต้องการของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group centered, Productive phase) สมาชิกทั้งหลายยังคงแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มและพัฒนาสัมพันธภาพในการทำงาน สมาชิกทั้งหลายได้พัฒนาความอดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

จากลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มนั้น จะประกอบไปด้วย ขั้นตอนมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ขั้นตอนปฏิบัติการ ขั้นวิเคราะห์ ประสพการณ์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการเพื่อนำไปใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิก ร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ตนเองได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

2.8 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2545:142) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยการสอนมีหลายวิธี ดังนี้

1. เกมส์ (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยครูผู้สอน สร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้เป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้นวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูล ที่ตนเองได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล ซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้อีกมีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้อีกมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้นนอก จากนั้นยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน การเผชิญและการปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เรียนได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในเรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเสี่ยงผลที่จะได้รับมากจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small group discussion) เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยต่าง ๆ กัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง (Brain storming) การอภิปรายกลุ่มแบบฟิลลิป 66 (Philip 66) หรือกลุ่มหึ่ง (Buzz group) การอภิปรายกลุ่มแบบ เวียนรอบวง (Circular response) และการอภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน (Fishbow technique) เป็นต้น

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.9.1 งานวิจัยในประเทศ

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541:60) ศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัว ด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และนักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนพยาบาลที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิลโลว์ พังสะอาด (2542:66) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้แม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนวังตะเคียนวิทยานิคมอำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยการศึกษาผลการเรียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบ ซึ่งแสดงโดยนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้แม่แบบมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนัดกิจ ยามาลี (2543:53) ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ผู้รับการคุ้มครองมีคะแนนการทำงานร่วมกันโดยรวมสูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผู้รับการคุ้มครองมีคะแนนการทำงานร่วมกันในแต่ละด้านสูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545:49) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน รวม 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นันท์วัฒน์ ชุนชี (2546:46) ได้ศึกษาการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับเพศที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียน นักเรียนที่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม จะมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนหญิงมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธรรมนันทิกา แจ่มสว่าง (2546:46) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะ ด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วย บทบาทสมมติ กับตัวแบบกับเพศของนักเรียนที่มีต่อจิตสาธารณะ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย 17 คน เพศหญิง 17 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทสมมติ กับตัวแบบมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทสมมติ กับตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทสมมติกับตัวแบบกับเพศของนักเรียนที่มีต่อจิตสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนา นักเรียนและกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ได้ ในด้านต่าง ๆ ซึ่งทำให้การฝึกอบรมในด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเต็มตามศักยภาพของแต่ละกลุ่มของบุคคล

2.9.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1978:3953 – A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยให้เข้าร่วมกลุ่ม การสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคร ได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังให้เรียนปกติ ปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเอง ทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

เทรปปาและไฟร์ค (Treppa ;& Frike. 1979:466–477) ได้ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจในตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้าง มนุษย์สัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เบริกเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985:103) ศึกษาผลกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียน 3, 4, 5 จำนวน 77 คน ซึ่งอยู่ ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เดวิส (Davis. 1988:3263) ศึกษาของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มนักเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน

104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียน ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

เบอร์แมน (Boardman. 1988:1952) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มไปใช้โปรแกรมเด็กบุหรี โดยอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกโปรแกรมนี้ ผลของการศึกษาพบว่า เทคนิคกระบวนการกลุ่มจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าว สังเกตได้จากอัตราผู้งดบุหรีที่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม การฝึกทักษะทางสังคม การปรับตัวทางสังคม การสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการลดความรู้สึกว่าเหงาได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ทำให้บางคนถึงแม้จะมีอายุ 75-80 ปี แต่ร่างกายแข็งแรงอยู่ ยังสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ดี เช่นเดียวกันกับวัยกลางคน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO] ,1994) จึงได้แบ่งพัฒนาการของผู้สูงอายุเป็น 3 ช่วง คือ วัยสูงอายุตอนต้น (Young old age) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี วัยสูงอายุตอนกลาง (Middle old age) มีอายุระหว่าง 75-85 ปี และวัยสูงอายุตอนปลาย (Old old age) มีอายุมากกว่า 85 ปี (สรินดา น้อยสุข. 2545:7) และในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผู้มีอายุมาก ซึ่งสอดคล้องกับสุนันทา คุ่มเพชร (2545:15) ที่ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานของสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือดูแลอุปการะจากคนในครอบครัวและสังคม เพื่อให้มีความสุข

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมหงอก หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่า "ชรา" ว่าแก่ด้วยอายุ , ชำรุดทรุดโทรม (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2544:88;อ้างอิงจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.2530:163) และความหมายของคำว่า "ผู้สูงอายุ" ได้มีผู้ให้ความหมายและลักษณะของผู้สูงอายุไว้หลายแนวคิด ซึ่งเกณฑ์ในกำหนดความเป็นผู้สูงอายุนั้นแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคม เพื่อนำไปใช้การกำหนดการเข้าสู่วัยสูงอายุนี้นี้

ทัศนีย์ ทองมาก (2540:19) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ โดยถือเอาอายุ 60 ปีขึ้นไป

กระทรวงสาธารณสุข (2541:1) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า คือ ผู้ที่มีขบวนการพัฒนาการทางร่างกายตามปกติ โดยมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและดำเนินไปจนในที่สุดอวัยวะต่าง ๆ ได้รับความเสียหาย

สุรกุล เจนอบรม (2541:6-7) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมารวมพิจารณาด้วย
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

อรรถสิทธิ์ สิริสุนทร (รัตนา สนิธิรภาพ. 2541; อ้างอิงจาก อรรถสิทธิ์ สิริสุนทร.2506) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุว่า ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมสภาพ มีกำลังถดถอย เชื่องช้า
3. เป็นผู้ที่เหมาะสมควรให้อุปการะ
4. เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับการช่วยเหลือ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542:347) ให้ความหมายคำว่าชราว่าแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวังทั้งนี้จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดยพล.ต.ต.หลวงอรรถ สิริสุนทร เป็นประธานได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ แทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

บรรลุ ศิริพานิช (2542:24) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

สิทธิอาภรณ์ ชนวนปี (2543:8) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อมถอย ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ์ (2543:ออนไลต์) อธิบายว่าวัยสูงอายุ คือ วัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอยู่ในช่วงปลายชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไป เมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่า ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544:10-11) ได้เสนอข้อคิดเห็นของ บาร์โรว์และสมิท (Barrow and Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ 65 ปี เป็นต้น

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” ละส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตประจำวันสิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและจิตใจ คนทั่วไป

จึงกำหนดว่า วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้นยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง 60-65 ปีขึ้นไป

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2546 กำหนดว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ และมีสัญชาติไทย (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2548: 3)

รวิวรรณ ลีมาสวัสดิ์กุล (2547:9) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง เป็นวัยที่ต้องปรับตัวในด้านต่าง ๆ ตามที่ควรเป็น เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างภาคภูมิใจและสุขภาพกายและจิตใจดี

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่าเป็น “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่าอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่นๆประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพบางคน อายุประมาณ 50 – 55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีโรคร้ายและทำงานไม่ไหว ผมงขาว หลังโกง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็รู้สึกว่เริ่มแก่และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลดลง กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อ ตัวเลข อายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

ศิริพร จิรวัดมนกุล (อ้างถึงใน จุฑามณี สมบูรณ์สุทธิ. 2547:12) ได้อธิบายว่า การที่จะบอกว่าใครเป็นสูงอายุนั้น สามารถพิจารณาได้จากเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. เกณฑ์ระดับอายุ (Chronological age) เป็นการกำหนดว่าอายุเท่าใดให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ เช่น เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป หรือ 65 ปีขึ้นไป เป็นต้น เกณฑ์นี้ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่ก็มีปัญหาอยู่บ้าง เนื่องจากเมื่อใช้เกณฑ์อายุแล้วก็ได้คำนึงถึงสภาพร่างกาย จิตใจ และสถานะทางสังคม ทำให้ข้อมูลของบุคคลนั้นถูกจำกัดลดลง นอกจากนี้หลายสังคมก็ใช้เกณฑ์อายุไม่เท่ากัน เช่น สังคมดั้งเดิม (Primitive Social) มักกำหนดการเป็นผู้สูงอายุเมื่อ 45 หรือ 60 ปี ส่วนสังคมสมัยใหม่ (Modern Society) มักกำหนดไว้ที่อายุ 60 หรือ 65 ปีขึ้นไป

เช่นเดียวกับองค์การสหประชาชาติ ที่ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและพัฒนาสังคม. 2543:1 อ้างอิงจากจุฑามณี สมบูรณ์สุทธิ. 2547) และที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุได้ตกลงให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกสำหรับกำหนดผู้ที่ถูก เรียกว่า ผู้สูงอายุ (สุมาลย์ ไทมัส. 2534)

2. เกณฑ์ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย (Function age) เกณฑ์นี้ยึดหลักการเปลี่ยนแปลง หรือ ความเสื่อมของร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งมีเกณฑ์ย่อยอีก 4 เกณฑ์ไว้พิจารณา คือ

- 2.1 การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะและการรับรู้
- 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและหน้าตา
- 2.3 การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม
- 2.4 การเปลี่ยนแปลงทางการทำงานของร่างกาย

เกณฑ์ที่สังคมกำหนดว่า บุคคลใดเป็นผู้สูงอายุ นั้น แตกต่างกันไปตามสภาพสังคม ซึ่งได้มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ว่า ชัน ฮอลล์ (ระพีพรรณ คำหอม; และคณะ. 2547: 11-12 อ้างอิงจาก Hall., 1976: 3-4) ได้แบ่งการสูงอายุของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุมากน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิต แต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุการแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

เกณฑ์เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ (Historical age) เป็นการชี้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือความสามารถในการจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาเป็นตัวกำหนดการสูงอายุ เช่น คนยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ช่วง 14 ตุลา เป็นต้น

เกณฑ์จากภาวะทางสังคม (Social age) เกณฑ์นี้ใช้จุดเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งรวมถึงบทบาทในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นหลักในการพิจารณา เช่น เมื่อเปลี่ยนบทบาทจากแม่ไปเป็นป้า ย่า ยาย ก็ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ หรือการเกษียณอายุราชการเป็นจุดเปลี่ยนที่สังคมกำหนดว่าเป็นผู้สูงอายุ เป็นต้น

ที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุแห่งโลก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ.2525 ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2548: 25)

จากความหมายของผู้สูงอายุ ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีชีวิตอยู่ช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ไปในทางเสื่อมลง หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมลดลง ควรได้รับการช่วยเหลือดูแลอุปการะ เพื่อให้มีความสุข และเป็นวัยที่ต้องปรับตัวในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างภาคภูมิใจ

3.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคตะวันออก (2543:8) ได้เสนอข้อมูลการแบ่งช่วงอายุผู้สูงอายุของประเทศไทย ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. อายุตั้งแต่ 70-79 ปี
3. อายุ 80 ปีขึ้นไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545:54) ได้แบ่งช่วงอายุออกเป็น 4 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อแยก (The young – old) ช่วงนี้อายุประมาณ 60 – 69 ปี เป็นช่วงที่คนประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งของสังคม โดยทั่ว ๆ ไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้มีข้อเสนอแนะว่าควรใช้แบบ “Engagement” คือ ยังเข้าร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (The middle – age old) อายุประมาณ 70 – 79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ ๆ กันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้นเข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “Disengagement” คือไม่ค่อยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมนักอีกต่อไป

3. ช่วงแก่จริง (The old – old) อายุประมาณ 80 – 90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้นเพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่ถนัดง่าย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ตามวัย

(Both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

4. ช่วงแก่จริง ๆ (The very old old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่า เป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไร ๆ ที่พอออกพอใจในชีวิตสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

บรรลุ ศิริพานิช (รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. 2547:10; อ้างอิงจาก บรรลุ ศิริพานิช. 2538:125) แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอายุและภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป ได้แก่

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยา ยังไม่เปลี่ยนแปลงมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่

2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยา เริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่องเริ่มต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง

3. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยา เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

ประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุทุกช่วงวัย มีตั้งแต่ผู้ยังมีสมรรถภาพ เต็มไปด้วยความรู้ ความคิด ความเชี่ยวชาญ ความมีชีวิตชีวา เรื่อยไปถึงผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์จิตใจ สุขภาพ สังคมไปจนถึงผู้แก่หง่อม ที่ช่วยตนเองไม่ได้และหรือผู้ที่เลอะเลือน

อัลเฟรด (รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. 2547:10; อ้างอิงจาก Alfred. n.d.) อธิบายว่า ผู้สูงอายุ มิได้มีกลุ่มเดียว และมีได้ลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่มีลักษณะที่แตกต่างกันตามปฏิทินอายุ 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น มีอายุต่ำกว่า 74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย มีอายุระหว่าง 75 - 84 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยสุดท้าย มีอายุตั้งแต่ 84 ปี ขึ้นไป

ยูริค และคนอื่น ๆ (Yuriek and others . 1980:31) เสนอการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young - Old) มีอายุ 60 - 74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old - Old) มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

นักวิจัยและนักสถิติ แห่ง American Nurse Association, McClymont et al. (1991) แบ่งผู้สูงอายุออกเป็นช่วง ๆ ดังนี้ (อนุสรณ์งานศพนวลเพ็ญ ภัทรเลาหะ. 2547: 129)

1. ช่วงอายุ 65 – 74 ปี คือ วัยสูงอายุตอนต้น (Early old , Younger – age หรือ Young old)
2. ช่วงอายุ 75– 84 ปี คือ วัยสูงอายุตอนกลาง (Middle old age , Old age , Old-old หรือ Old - elderly)
3. ช่วงอายุ 85 ปี คือ ผู้สูงอายุวัยปลาย (Late old age หรือ The very old)

ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ต้องมีเกณฑ์ในการกำหนดร่วมกันว่าจะใช้อายุเท่าไรเป็นตัวกำหนด เพื่อจะได้เข้าใจเกี่ยวกับวัยผู้สูงอายุได้ตรงกันและชัดเจน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ใช้เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตาม บรรลุ ศิริพานิช ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปความหมายของผู้สูงอายุได้คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจไปทางเสื่อมลง และการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ต้องมีเกณฑ์ในการกำหนดร่วมกันว่าจะใช้อายุเท่าไรเป็นตัวกำหนด เพื่อจะได้เข้าใจเกี่ยวกับวัยผู้สูงอายุได้ตรงกันและชัดเจน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ ตามบรรลุ ศิริพานิช

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนั้น ได้มีผู้คิดและผู้ที่นำมาปรับปรุงแนวคิดต่าง ๆ จากอดีตและปัจจุบัน ซึ่งแบ่งเป็นทฤษฎีใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory)
2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)
3. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)
4. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory) เน้นคนเป็นสิ่งมีชีวิต ที่มีการวิวัฒนาการอยู่เสมอ และจะอยู่รอดได้แม้สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีอายุมากขึ้น ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ตลอดไปได้

2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่อยู่บนพื้นฐานของยีนส์ (Gene) และการเปลี่ยนแปลงของในระดับ เซล (Cell) และเนื้อเยื่อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ทฤษฎีหลักและทฤษฎีย่อยสนับสนุน ดังนี้

2.1 ทฤษฎีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม การเปลี่ยนแปลง ในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนในร่างกายคล้ายคลึงกัน

หลายชั่วอายุ คนเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ซึ่งลักษณะดังกล่าว จะพบในบางคนเท่านั้น แม้จะมีอายุเท่ากัน ทฤษฎีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมนี้ ยังได้กล่าวถึง การสร้างโปรตีน โดย DNA ซึ่งมีเอนไซม์ (Enzyme) เป็นตัวควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ โดยแบ่ง แยกย่อยได้อีก 3 ทฤษฎี

2.1.1 ทฤษฎีว่าด้วยความเสียหาย ของ DNA (DNA Damage Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ในโมเลกุลของ DNA มีข้อมูลต่างๆ ในการสร้างโปรตีน และ เอนไซม์ แต่ละชนิดให้แก่อวัยวะต่างๆ ตามความต้องการของอวัยวะเหล่านั้นและเหมาะสมกับอวัยวะแต่ละชนิด เพื่อช่วยให้เซลล์ของ อวัยวะเหล่านั้น ทำหน้าที่ต่อไปได้ ความเสียหายที่เกิดขึ้นในโมเลกุลของ DNA ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ คลาดเคลื่อนไปหมด ทำให้โปรตีนและเอนไซม์ต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นมาผิดพลาดไปด้วย เป็นเหตุให้เซลล์ ของอวัยวะต่าง ๆ ต้องตายไป

2.1.2 ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าภาวะการแบ่งตัวผิดปกติของเซลล์ร่างกาย ทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็วขึ้น เซลล์ที่ผิดปกตินี้จะมีโครโมโซมที่ผิดปกติเพิ่มมากขึ้น ความผิดปกติของโครโมโซมจะทำให้ยีนส์ หรือ DNA บกพร่องเป็นสาเหตุให้เซลล์ตายเร็วขึ้น

2.1.3 ทฤษฎีว่าด้วยความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อคนมีอายุมากขึ้น ยีนส์จะค่อยๆ เกิดความผิดพลาดและความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุด ที่ทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

2.2 ทฤษฎีที่ไม่เกี่ยวข้องกับยีนส์ (Non Genetic Theory) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในระดับเซลล์และระดับเนื้อเยื่อ แบ่งแยกย่อยได้อีก 7 ทฤษฎี ดังนี้

2.2.1 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) เชื่อว่า ถ้าหน้าที่ ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ ก็จะทำให้เกิดการหมดอายุ ถ้ามีการใช้มากมีผลทำให้เกิดการสูงอายุ เร็วขึ้น

2.2.2 ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมที่บกพร่อง (Deprivaton Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็น ผลให้มีการดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ในเลือดไปสู่เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่สมบูรณ์ ทำให้เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ได้รับความออกซิเจนและสารอาหารไม่เพียงพออวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมลง

2.2.3 ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accmalation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ในน้ำเหลือง (Serum) ของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุ พบว่า มีการสะสมของสารบางอย่างซึ่งมีผลทำให้หยุด การเจริญเติบโตของเซลล์และสารนี้จะไม่พบในน้ำเหลืองของคนและสัตว์ที่มีอายุน้อย

2.2.4 ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึง การให้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่น ๆ จะทำให้เกิดพวก เบริคัลอิสระ (Free Radical Theory) อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสภาพ

2.2.5 ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Cross-Linkage Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟบรัสโปรตีน จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกิดการจับตัวมากขึ้น ทำให้เส้นใย (Collagen Fiber) หดสั้นเข้าในวัยชราทำให้เกิดความสูญเสีย การยืดหยุ่น เช่น ผิวหนัง และเส้นเลือด มีรอยย่นปรากฏ

2.2.6 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunologic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การสูงอายุ เกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี จึงเกิดความเจ็บป่วยง่าย และมักจะเป็นรุนแรงอันตรายถึงชีวิต

2.2.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียด (Stress Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่ วัยสูงอายุเร็วขึ้น

3. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความสำคัญของจิตใจ ดังที่ จุง (Jung) กล่าวว่า ความสำคัญของชีวิตในครึ่งหลัง จะมีผลมาจากครึ่งแรกของชีวิต อันเป็น สาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเป็นสุข หรือทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการสัมมนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็น อย่างดีก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุขในชีวิตบั้นปลาย

3.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยัง ปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ ก็ด้วยเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง ๆ อยู่ มีการค้นคว้าและ พยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอย โดยไม่เดือดร้อนเป็นเครื่องเกื้อหนุน

4. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลง รวดเร็ว ก็จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วยและสถานะของผู้สูงอายุ หรือคนชราในสังคมใดจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น (ดวงฤดี ลาสุชะ. 2526: 14) นอกจากนี้ ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุลูกหลานและชุมชนมักจะให้ ความสำคัญและความสนใจน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ควรจะเป็นตัวของตัวเองลดความรับผิดชอบลง

และพยายามรักษาสุขภาพไว้ให้ดี เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในบ้านปลายอย่างมีความสุข โดยมีแนวทฤษฎี 2 แนวทางที่เสนอแนะ การดำรงตนของผู้สูงอายุทางสังคม ดังนี้

4.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอนตัวออกไป ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ

กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ที่ทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกายกิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (Barrow;& Smith. 1979:53)

4.2 ทฤษฎีไร้ภาวะผูกพัน (Disengagement Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมถอย รวมถึงความตายที่ค่อย ๆ มาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงหนีถอนตัวออกจากสังคม เพื่อลดความเครียดและพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันระหว่างตนเองกับสังคมต่อไป (Dowd. 1975:587)

4.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรม หรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำมาแต่เก่าก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป คนใดพอใจรักชีวิตที่อยู่อย่างสบาย สันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุว่า จะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่างในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ เป็นต้น

4.4 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การสัมมนาการทางด้านจิตสังคมของคนในวัยสูงอายุ เป็นช่วงชีวิตที่จะรู้สึกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่า มีความมั่นคงจะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเกิดความรู้สึกสุขสงบทางใจและสามารถยอมรับได้ว่า ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่ยอมรับจะมีความรู้สึกว่าตนนั้นมีโอกาสเลือกได้น้อยและต้องการให้มีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนนั้น ไร้ค่าและความสามารถที่จะเผชิญต่อความสูงอายุลดน้อยลงด้วย

4.5 ทฤษฎีของเพค (Peck's Developmental Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าผู้สูงอายุวัยต้น (55-75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตสังคม เขามีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการ 3 ประการ คือ

4.5.1 ความสามารถในการแยกความแตกต่างของคน กับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน เมื่อเกษียณอายุบางคนจะมีความรู้สึกว่าไร้คุณค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงาน ไม่ได้มาจากตำแหน่งที่ที่เคยทำ หลังเกษียณอายุความรู้สึกนั้นก็ยังคงมีอยู่ เช่น ผู้ที่ชอบปลูก

ต้นไม้หรือเล่นกอล์ฟ ก็จะมีพียงพอใจหลังเกษียณ ที่จะได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำเป็นประจำ

4.5.2 ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับร่างกายที่แข็งแรง เมื่อยังทำงานอยู่ทักษะทางด้านนี้ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลงและพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตก็จะเกิดความผาสุก แต่ถ้าถึงความถดถอยของร่างกายก็จะทำให้ความสุขและความพอใจในวัยสูงอายุลดน้อยลง

4.5.3 การยอมรับว่า ร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับสภาพร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาติ ทำให้คนยอมรับความตาย โดยไม่รู้สึกลัวตาย การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงกันข้ามคนที่ยึดถือสภาพร่างกาย ขณะที่อยู่ในวัยที่อ่อนกว่า ก็จะพยายามยืดชีวิตไว้ได้ยาวนานที่สุด และไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ หลีกเลี่ยงความตาย

จากทฤษฎีข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิต ความรู้ความสามารถ ภาวะสุขภาพ ประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อ และมาตรฐานทางสังคมของคน ๆ นั้นซึ่งอาจเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันในแต่ละบุคคล

3.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

มีผู้ศึกษาและอธิบายถึงสภาพของการเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ ที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเสื่อมโทรมของร่างกาย ทั้งนี้ วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539:10) ได้เสนอสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง 3 ประการใหญ่ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง

1.2 ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก นวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังพืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

1.4 ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเคลือบฟันเริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีฟันเหลือ ต้องใส่ฟันปลอมทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย

1.5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชายต่อมลูกหมากโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อยลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลง และผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิง รังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูกมีขนาดเล็กลง

1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไธรมอยด์จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนักลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบภาระหน้าที่และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความคล่องตัว ในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น ความมีเหตุผลและการคิดเป็นไปในทางลบเพราะ สังคมมักจะประเมินว่า ความสามารถ ในการปฏิบัติลดลง ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนแสดงให้เห็นว่า ความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาท และหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2541:37-38) ได้นำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงวัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลา โดยในผู้สูงอายุ มีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ ทั้งนี้ การเสื่อมโทรมทางจิตจะทำให้มีความรู้สึกที่โดดเดี่ยว อ้างว้าง

2. ระบบหายใจ เสื่อมสภาพลงเพราะ อวัยวะในการหายใจ เข้า-ออก ลดความสามารถ ในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ถุงลมแตกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

3. ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจหลอดเลือด มีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลง หลอดเลือดแข็งตัวและแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณ

4. สถิติปัญญาของผู้สูงอายุ สถิติปัญญาเริ่มเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลาในการคิดวิเคราะห์ ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผลและประสบการณ์ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจ แต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ หรือ เทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุเป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลาเรียนรู้นานกว่าที่จะรู้ ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้แต่การเรียนรู้ ที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำอยู่ว่าง ๆ จะรำคาญ และคิดฟุ้งซ่านหรืออาจจะบ่นพึมพำ

6.2 บางช่วงจะหลง ๆ ลืม ๆ

6.3 สายตาไม่ดี อ่านหนังสือที่มีขนาดอักษรตัวเล็กเกินไม่ได้และอ่านได้ไม่นาน

6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าวความก้าวหน้า และความเป็นไปของบ้านเมืองมากกว่าบันเทิงหรือ ตำราวิชาการ

6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนานและมีสมาธิดี ถ้ามีความตั้งใจจะทำสิ่งใด

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่เป็นผลมาจากอายุที่เห็นชัด ได้แก่ (สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2547:15-17)

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายดังนี้

1. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ฝ่อลีบ ไม่แข็งแรง ไม่สามารถพยุงข้อไว้ได้ ทำให้ การเคลื่อนไหวช้าลง ร่วมกับความไวของการตอบสนองของเซลล์ประสาทลดลง อวัยวะเกี่ยวกับการทรงตัวในหูชั้นในเสื่อมไป ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะเปลี่ยนอิริยาบถเคลื่อนไหวหรือตอบโต้ เมื่อจำเป็นต้องใช้ความเร็วมากกว่าปกติได้ จึงมีการเสี่ยงที่จะเสียการทรงตัว พลัดหกล้มง่ายและ เมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วมักจะเกิดความผิดปกติ ที่รุนแรงและทุพพลภาพได้

2. ระบบประสาทสัมผัสพิเศษ ได้แก่

2.1 สายตามีปัญหาการมองเห็นชัดจากสายตาวาย ต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ทำให้การรอกตาตามการมองภาพเคลื่อนไหวไม่ชัด

2.2 การได้ยินมีแนวโน้มลดลง เนื่องจากประสาทรับเสียงในหูชั้นในเสื่อมจากอายุที่มากขึ้น

2.3 การรับรสและกลิ่นมีแนวโน้มลดลง ลิ้นรับรสได้น้อยลง โดยเฉพาะรสหวานทำให้ ผู้สูงอายุ มีแนวโน้มรับประทานรสหวานมากขึ้น

3. ระบบผิวหนังและเยื่อต่างๆ รวมทั้งเยื่อในช่องปาก มีความยืดหยุ่นลดลง ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง เกิดการเหี่ยวบางลง บาดเจ็บและเกิดรอยแผลได้ง่าย

4. ระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต หลอดเลือดที่แข็งตัวจากการเสื่อมตามวัยเป็นสาเหตุหนึ่งของความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ซึ่งถ้าเป็นมากอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ เกิดอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก หน้ามืดเป็นลมได้

5. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงของต่อมน้ำลาย ที่ขับน้ำลายออกน้อยลงลงน้ำย่อยในกระเพาะที่ลดลง ทำให้การกรืนและการย่อยอาหารทำได้ไม่ดี การดูดซึมน้อยลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ที่ลดลง ทำให้ท้องอืดหรือท้องผูกเพิ่มขึ้น

6. ระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีอัตราลดลง ทำให้การใช้พลังงานของร่างกายลดลง เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนง่าย

7. ระบบอื่นๆ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนลดลง เช่น ตับอ่อน ผลิตอินซูลินน้อยลง อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานง่ายกว่าวัยอื่น ระบบการตอบสนองต่อการอักเสบและระบบภูมิคุ้มกันที่เสื่อมไปตามอายุที่มากขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั้งทางร่างกายและช่องปากในผู้สูงอายุ

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่

2.1 การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก เพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว

2.2 การแสดงออกทางอารมณ์แสดงออกในลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และซึมเศร้า

2.3 ความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุ จะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มากกว่าเรื่องของผู้อื่น

2.4 การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นภาระกับผู้อื่น และพึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง

2.5 ยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะใช้เวลาส่วนใหญ่ ในการศึกษาปฏิบัติ ตามคำสอนในศาสนา บางคนอยากอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีดังนี้

3.1 ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไป จากสังคม

3.2 คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญ หรือไม่ให้ความรับผิดชอบ

3.3 จากบทบาทที่เคยเป็นผู้นำครอบครัวจะกลายเป็นผู้อาศัยหรือผู้ตามในครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น มีการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งบุคคลในครอบครัว ชุมชนควรรีบบำรุงดูแลและสนับสนุน

จากข้อมูลการศึกษา การเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุข้างต้น สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลง ดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

3.5 ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

ภาวะสุขภาพสูงอายุ เป็นปรากฏการณ์ทางชีวภาพ และ ทางสังคมที่เกิดขึ้นในสังคมทั่วไป เมื่อสมาชิกของสังคมมีอายุมากขึ้น (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. 2539:7)

ประเวศ วะสี (2543:4) ให้ความหมายของภาวะสุขภาพผู้สูงอายุว่า เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังไม่พิการ มีเศรษฐกิจ หรือ ปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึง ทางกายภาพด้วย

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไตที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัว ที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีระบบการบริการที่ดีมีความเป็นประชาสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

ภาวะสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย ภาวะที่มีสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วยสลับสับนุนหรือต่อเนื่องกันไปและเป็นประสบการณ์ตลอดชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การรับรู้ของบุคคลต่อภาวะสุขภาพนั้น จะดำเนินไปตามแกนความต่อเนื่องของภาวะสุขภาพดีและภาวะเจ็บป่วย แต่การรับรู้ มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล คือ บางคนรับรู้ถึงความเจ็บป่วยเป็นสิ่งผิดปกติเล็กน้อยและไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการรับรู้ของบุคคลเหล่านี้ความเจ็บป่วย จึงเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นในกระบวนการของการพัฒนาและการเจริญเติบโต ขณะที่บางคนมีการรับรู้ถึงความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้และคุกคามต่อชีวิตอย่างมาก ทำให้สูญเสียความเป็นบุคคล ผลที่ตามมาคือ ความกลัว ความท้อแท้ การรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกันนี้ มีอิทธิพลต่อกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาที่เข้ามาบรรเทาชีวิตแตกต่างกันด้วย

ภาวะสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะพัฒนาการ โดยผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุมีความรู้สึก สูญเสียอำนาจบทบาทและสถานะทางสังคมมีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย นิยามสุขภาพจึงอาจเปลี่ยนไปตามปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้ไวไลวรรณ ทองเจริญ (2539: 119-122) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดั้งนี้บ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจึงประกอบด้วยการมีกำลังทำในสิ่งที่ต้องการพึ่งพาตนเองได้ในกิจวัตรประจำวันและมองโลกในแง่ดีสามารถเผชิญกับความเป็นจริงและยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้ (ประคอง อินทรสมบัติ. 2539:2-3)

กล่าวโดยสรุปว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง สุขภาวะที่เป็นความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

3.6 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ศรีทัตทิมา พาณิชพันธ์ (2545:27) อธิบายถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวหรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ทางจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจ จึงหันไปพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคล ภายนอกครอบครัว หรือองค์การสังเคราะห์ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวของตน ควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจเป็นอาสาสมัคร องค์การภาครัฐ เอกชน หรือองค์การทางศาสนา

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคม ประเภทประกันการชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพเล็กน้อยประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามอัตภาพในบั้นปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระบุตรหลาน

3. ความต้องการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภท ในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง

4. ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุ รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบ้านปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

5.1 ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม

5.2 ความต้องการยอมรับและความเคารพจากครอบครัวและสังคม

5.3 ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดี กับบุคคลในครอบครัว ชุมชน สังคม และสามารถปรับตัว ให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้

5.4 ความต้องการเป็นบุคคลสำคัญ ของครอบครัว ของชุมชน และสังคม

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ ได้แก่ ความต้องการปัจจัยสี่ ความต้องการมั่นคงปลอดภัย ปราศจากความวิตกกังวล ความต้องการจะได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้าและความสำเร็จของการทำงานในบ้านปลายของชีวิต

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐจัดหาอาชีพให้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้เพื่อตนเองจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ คือ ต้องการจะช่วยตนเองให้พ้นจากสภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

ความต้องการของผู้สูงอายุ แบ่งได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ดังนี้ (สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2547: 20-21)

1. ความต้องการด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่

1.1 ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

1.2 ต้องการให้มีคนช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด

1.3 ต้องการที่อยู่อาศัย ที่มีอากาศดี สิ่งแวดล้อมดี

1.4 ต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย

1.5 ต้องการมีผู้ดูแลเมื่อยามเจ็บป่วย

1.6 ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ การรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว

1.7 ต้องการได้รับการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ

1.8 ต้องการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

1.9 ต้องการการบำรุงรักษาร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2.0 ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจและอารมณ์ ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อมจะเห็นว่าผู้สูงอายุจะปรับปรุงและพัฒนาจิตใจตัวเองไปในทางที่ดีงามมากขึ้น และสามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาวคนสูงอายุจะมีความสุขุมเยือกเย็นมากขึ้น แต่การแสดงออกขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่พบ ได้แก่

1. การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก

2. การแสดงออกทางอารมณ์จะเกี่ยวกับการตอบสนอง ความต้องการของจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่าสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือ การแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยสมาชิกในครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ

3. ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจของตนเองเท่านั้น

4. การสร้างวิถีชีวิตของตนเองการมีอายุมากขึ้นทำให้เกิดการยอมรับกับสภาพ ดังกล่าว บางคนมุ่งสร้างความสวยงามให้แก่ตนเองมากขึ้น

5. ความผิดปกติในจิตใจและในวัยผู้สูงอายุ แบ่งแยกทางจิตเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มอาการทางจิต เนื่องจากสมองเสื่อม และกลุ่มอาการผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์

3. ความต้องการทางด้านสังคม-เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น

2. ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

3. ต้องการช่วยเหลือสังคม และมีบทบาทในสังคมตามความถนัด

4. ต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัว และ สังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่ รายได้ บริการจากรัฐ

5. ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม

6. ต้องการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร (ที่แสดงออกโดยตรง)
7. ต้องการประกันรายได้ และประกันความชราภาพ
8. ต้องการมีอาชีพเสริม เพื่อให้มีรายได้เลี้ยงชีพ รักษาตัว และ ทำบุญตามสมควร

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการหลายด้าน ทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจและสังคม หากผู้สูงอายุได้รับสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าวในปริมาณที่เหมาะสมก็จะทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจแต่หากความต้องการดังกล่าว ไม่ได้รับการตอบสนองก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจได้เช่นเดียวกัน

3.7 ปัญหาของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ คือ วัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนหน้าที่การงาน และบทบาททางสังคม ซึ่งจากการเสื่อมถอย ดังกล่าวนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542:178-184)

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย เนื่องจากความเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้สูญเสียความแข็งแรงและความกระปรี้กระเปร่า ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่แข็งแรงเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และชี่หลงชี่ลืม
2. ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งอาจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น มีความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วย มีอาการหงุดหงิด หวาดระแวงซึมเศร้า ท้อแท้ หลงผิด ประสาทหลอนจากความผิดปกติของระบบประสาทต่าง ๆ นอกจากนี้อาจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด การสูญเสียอำนาจหน้าที่การงาน และการยกย่องจากบุคคลในครอบครัวและสังคม เป็นต้น
3. ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุมักขาดเพื่อน เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่อาจไปมาหาสู่กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือเพื่อนฝูงตายไป และอาจขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลรุ่นเยาว์ได้ง่าย เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนเกินของครอบครัวของลูกหลานรู้สึกถูกทอดทิ้ง
4. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ ต้องพึ่งพาบุตรหลานในด้านการเงินและการกินอยู่ ถ้าบุตรหลานมีรายได้น้อย หรือกรณีผู้สูงอายุไม่มีบุตรหลานอุปการะ ก็จะมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจมาก ส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเอง ก็จะไม่ประสบปัญหานี้
5. ปัญหาการปรับตัว การเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม และขาดการเตรียมตัวเตรียมใจ ทำให้ปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด

6. ปัญหาการพัฒนาความรู้ ผู้สูงอายุขาดโอกาสได้รับการพัฒนาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเอง และความรู้ใหม่ ๆ

นอกจากนี้ จากผลสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม (2551:1) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเรียงลำดับความสำคัญ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ปัญหาเศรษฐกิจอันสืบเนื่องมาจากรายได้ไม่แน่นอน
2. ปัญหาทางสุขภาพอนามัยทุดโทรม
3. ปัญหาขาดเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
4. ปัญหาไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร
5. ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว
6. ปัญหาเกี่ยวกับทรัพย์สินและอื่น ๆ

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.8.1 งานวิจัยในประเทศ

รัตนา สนิธิธรรมา (2541:85-95) ทำการศึกษาเรื่องตัวแปร ที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสมุทรปราการ โดยศึกษาผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ ในปี 2540 ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 74 ปี จำนวน 300 คน พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตในระดับปานกลาง และความพึงพอใจของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อน หรือ เพื่อนบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพ ที่มีการเกษียณอายุ ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพครอบครัว ในระดับปานกลางและผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า

ดวงสมร เหว่วิวัฒน์ (2542:30) พบว่า ผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไป ถือเป็นระยะของการเกษียณอายุ ไม่ว่าจะประกอบอาชีพรับราชการ หรือ ทำธุรกิจส่วนตัว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ การสูญเสียตำแหน่ง หน้าที่การงาน รายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาท มาเป็นผู้อาศัยในครอบครัวหรือถูกทอดทิ้งจะก่อให้เกิดความหวาด หวั่น หวาดระแวงและกลัวความตาย

จารุวรรณ ปราชญากุล (2543:103) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี มีการยึดมั่นถึงความหลังมากและมีการศึกษาระดับสูง มีการยอมรับความตายมาก เพราะมีสัมพันธภาพในครอบครัวดี เกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไรให้เกียรติยกย่อง เคารพเชิดชู จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมั่นคง มีขวัญดี ไม่เศร้าสร้อย มีชีวิตชีวา ทำให้ยอมรับ

ความสูงอายุและความตายของผู้ใกล้ชิดและตนเองได้ รวมทั้งความสามารถมองย้อนอดีตผู้ชีวิตที่ผ่านไปได้อย่างภาคภูมิใจว่าได้มีชีวิตที่ดีที่สุดและมีคุณค่า

นันทน์ภัท หงส์เวียงจันทร์ (2546:118) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัด สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มี เพศ อายุ การศึกษา รายได้ โรคประจำตัว สถานภาพการเป็นอยู่ในปัจจุบัน และประสบการณ์การเกิดอุบัติเหตุในบ้านต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านแตกต่างกันและผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ การศึกษา รายได้ โรคประจำตัว สถานภาพสมรส และอุปกรณในการป้องกันอุบัติเหตุต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุในบ้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณี อิมสมบัติ (2546:74) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมในกิจกรรมของชมรมของผู้สูงอายุจังหวัดอ่างทอง พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจบชั้นประถมศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ในด้านการวางแผนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 67.5 มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ด้านร่วมจัดกิจกรรมชมรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 68.2 ด้านการรับประโยชน์จากกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 75 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมด้านการประเมินผลกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 87.2 เมื่อพิจารณาในภาพรวมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 68.8 เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ส่วนปัจจัยที่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ภาวะสุขภาพ .01 ส่วนรายได้ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ .01 ตามลำดับ

ภัสสุรีย์ คุณกลาง (2546:66) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชน ในการพัฒนาเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเป็นเพศหญิงใกล้เคียงกัน การศึกษาส่วนใหญ่จบระดับประถม ร้อยละ 38.00 การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชน จำแนกตามขั้นตอนของการมีส่วนร่วมสรุปเป็นภาพรวมได้ว่า การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.10 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงานอยู่

ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.70 การมีส่วนร่วมการรับผลประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.00 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.90 และส่วนใหญ่ คณะกรรมการชุมชนมีส่วนร่วมในขั้นตอนการตัดสินใจ รองลงมาคือ ขั้นตอนการดำเนินการ ขั้นตอนการรับผลประโยชน์และขั้นตอนการประเมินผล ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ กับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาเมืองน่าอยู่ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547:85) ทำการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเองมีความรู้สึกด้อยคุณค่า และเกิดความรู้สึก ความว่าเหว รู้สึกเจ็บเหงาและรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สิริพร สุทธิญา (2550:92) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในระดับสูงและในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง

3.8.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

สกอตต์ (Scott. 1982:62) ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วจาก The National Longitudinal Survey of Mature Men พบว่าระดับอายุภายหลังเกษียณมีผลกับผู้ที่เพิ่งเกษียณจากงานมากกว่าผู้ที่เกษียณจากงานมานานแล้ว หมายความว่า ผู้ที่มีระดับอายุในช่วงต้น ๆ เช่น 60 – 63 ปี อาจพบปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเกษียณอายุ

ดิเกิล (Dickel. 1990:16-19) ได้ศึกษาเรื่องความเป็นอิสระในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าเป็นการยากที่จะจินตนาการได้ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นจะสูญเสียความเป็นอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1990:88) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ พบว่าการตายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นตามความแก่ของอายุ ซึ่งพบว่าร้อยละ 14 ของผู้สูงอายุตายในช่วง 60 ปี ร้อยละ 73 ตายในช่วง 90 ปี

ปรินซ์ และคนอื่น ๆ (Prince, et al. 1997:323) ได้ศึกษาเรื่อง การขาดการสนับสนุนทางสังคม ความโดดเดี่ยว และเหตุการณ์ ในชีวิต เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการสนับสนุนทางสังคมและเหตุการณ์ในชีวิต โดยการสำรวจผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ในลอนดอนประเทศอังกฤษ พบว่า ภาวะซึมเศร้าและ

จำนวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา เช่น การเจ็บป่วย ฆ่าตัวตาย และการถูกขโมย ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พบบ่อยที่สุด มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ส่วนจำนวนของการขาดการสนับสนุนทางสังคมและภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์ระดับสูง ซึ่งจำนวนของการขาดการสนับสนุนทางสังคมขึ้นอยู่กับอายุ ความบกพร่องทางกาย ความโดดเดี่ยว และการใช้บริการของสถานรับดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความโดดเดี่ยว มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้ามากที่สุด

ซันด์ตรอม (Sundstrom. 2003:Online) ศึกษาเรื่องสัมพันธ์ภาพเครือข่ายและการสนับสนุนทางสังคมในสวีเดน โดยศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี พบว่า คู่สมรสเป็นแหล่งสนับสนุนของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ชีวิตจะให้ความหวังใจถูกหลอนในการดูแล และส่วนมากจะใช้บริการดูแลของสถานดูแลผู้สูงอายุ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุ นั้น ต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาสุขภาพพลานามัย ต้องการงาน หาเลี้ยงชีพ ตนเองและครอบครัว ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้สภาวะสุขภาพและจิตเสื่อมโทรม และทำให้เกิดความทุกข์ ทรมานใจ รู้สึกว่าเหว่ซึมเศร้า และอาจแยกตนเองออกจากสังคม ถ้าถึงขั้นรุนแรง อาจฆ่าตัวตายได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูลคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนเขตรามอินทรา นิมิตกรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน ชาย 88 คน หญิง 118 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปในชุมชนเขตรามอินทรา นิมิต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาในตอนต้นที่ 1 และมีคะแนนจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 52 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรามอินทรา นิมิต ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และผู้วิจัยได้ศึกษาแนวการสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1.2 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากเอกสาร ตำรา แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มาสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ข้อความจะมีลักษณะทางบวกและทางลบ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ในแต่ละข้อนำเสนอให้ประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบความถูกต้อง

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.สกลวรรณเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ มณีนรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาจากค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Item – objective – congruency:IOC) โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไปได้จำนวน 30 ข้อ ปรากฏผลการคำนวณค่าความสอดคล้อง มีค่าเท่ากับ 1.00

1.4 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการตรวจสอบจากประธาน คณะกรรมการ และผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็น รายข้อ (Discrimination) ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .34 - .69 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1990:50) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งจะได้ข้อคำถามในแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ

นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่ได้หาค่าความเชื่อมั่นเรียบร้อยแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน และเติมข้อความลงในช่องว่าง.... ซึ่งตรงกับลักษณะเฉพาะของท่านตามความเป็นจริงในปัจจุบันให้ครบถ้วน

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ

60 – 65 ปี 66 – 70 ปี

71 – 85 ปี 80 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่าง ซึ่งตรงกับลักษณะเฉพาะของท่านตามความเป็นจริงในปัจจุบันให้ครบถ้วน โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับความคิดเห็นคือ

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมาก
 ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
0.	ท่านเป็นคนที่มียุคค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
00.	ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อย				
000.	ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า				

เกณฑ์การให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนข้อความในแบบสอบถามมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายด้านบวกและข้อความที่มีความหมายด้านลบ ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายด้านบวก มีการคิดคะแนน ดังนี้

จริงมาก	เท่ากับ	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	เท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อย	เท่ากับ	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	เท่ากับ	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านน้อย มีการคิดคะแนน ดังนี้

จริงมาก	เท่ากับ	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	เท่ากับ	2	คะแนน
จริงน้อย	เท่ากับ	3	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	เท่ากับ	4	คะแนน

มีข้อความทางบวก มีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ 2,5,6,7,9,10,13,16,17,21,22,23,25,26 และ 30

มีข้อความทางลบ มีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ 1,3,4,8,11,12,14,15,18,19,20,24,27,28 และ 29

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนได้มาจากเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากคะแนนด้านบวก และด้านลบ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538:8-11)

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

2.1 โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แล้วนำเสนอให้ประธาน และกรรมการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล

2.1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่ปรับปรุงแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะของประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเรียบร้อยแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มณีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจสอบ จากประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบ ข้อบกพร่องของโปรแกรมตลอดจนเพิ่มเติมเนื้อหาในกิจกรรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นนำมาปรับปรุง แก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ทดลองจริง

โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย ไปยังหัวหน้าชุมชนที่คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย

2. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ ในการนำผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรม

3. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ ใช้สถานที่ในการดำเนินโปรแกรมไปยังหัวหน้าชุมชนที่คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังมีรายละเอียดดังนี้

4.1 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุ ที่คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 206 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

4.2 นำโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไปใช้การพัฒนาตนเองกับผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ระยะเวลาก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกผู้สูงอายุ ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน จากนั้นแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ใช้เวลา 10 ครั้ง

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

3.1 เมื่อสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองแล้ว เก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ทั้งกลุ่มทดลอง

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) และคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ตามสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

กำหนดการจัดโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีรายละเอียดแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 กำหนดการจัดโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา (นาฬิกา)	กิจกรรม
1	8 มีนาคม พ.ศ.2553	09.00 – 10.30	การปฐมนิเทศ / เปิดรับ ปรับตัว ปลงใจ
2	10 มีนาคม พ.ศ.2553	09.00 – 10.30	ฉันรู้สึกอย่างไร
3	12 มีนาคม พ.ศ.2553	09.00 – 10.30	สร้างความเชื่อมั่น
4	15 มีนาคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	เพลงพาเพลิน
5	17 มีนาคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	การยอมรับซึ่งกันและกัน

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา (นาฬิกา)	กิจกรรม
6	19 มีนาคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น
7	19 มีนาคม พ.ศ.2553	10.00 – 11.30	บอกกล่าวเล่าเรื่อง
8	24 มีนาคม พ.ศ.2553	11.00 – 12.30	อยู่อย่างไรให้มีความสุข
9	26 มีนาคม พ.ศ.2553	11.00 – 12.30	การร่วมมือร่วมใจต่อชุมชน
10	29 มีนาคม พ.ศ.2553	11.00 – 12.30	ปัจฉิมนิเทศ

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 62) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest-posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T _{E1}	X	T _{E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
T _{E1}	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T _{E2}	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
X	แทน	กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

4. การจัดการทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การจัดการทำข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการจัดกระทำข้อมูล ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบดูความเรียบร้อยของแบบสอบถามแล้วคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ 206 ฉบับ

2. ตรวจสอบให้คะแนนข้อความแต่ละข้อของแบบสอบถามแต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงในการศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนก เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและก่อนและหลังการทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 โดยใช้ t - test ไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ; อังคณา สายยศ. 2540: 248)

4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2540:246)

2.2 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970:161)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ T-test ไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2540: 248)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เข้าใจตรงกันในการสื่อความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

N	หมายถึง	จำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย
n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
\bar{x}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบ t - distribution
*	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เรียงตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1.การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม

2.การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ทั้งภาพรวมและรายด้าน

ตาราง 4 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 206 คน)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	85	41.30
หญิง	121	58.70
สถานภาพสมรส		
โสด	26	12.60
สมรส	92	44.70
หม้าย	39	18.90
หย่าร้าง	27	13.10
แยกกันอยู่	22	10.70
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 1-6	87	42.20
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6	59	28.60
อนุปริญญา	26	12.60
ปริญญาตรี	19	9.20
อื่นๆ ไปรตระบุ (ไม่ได้เรียนหนังสือ)	15	7.300
ฐานะทางเศรษฐกิจ		
ขาดแคลน	38	18.40
พอใช้	129	62.60
เกินพอใช้	39	18.90

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 58.70 เพศชายมีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 เมื่อพิจารณาด้านสถานภาพสมรส พบว่า มีการสมรสมากที่สุด มีจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 44.70 รองลงมา มีสถานภาพหม้ายมีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90 เมื่อพิจารณาด้านระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 มากที่สุด มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 42.20 รองลงมา สำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 28.60 เมื่อพิจารณาด้านฐานะทางเศรษฐกิจมีฐานะพอใช้มากที่สุดมีจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 62.60 รองลงมา ฐานะทางเศรษฐกิจเกินพอใช้ มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ (N = 206 คน)

ตัวแปร	\bar{x}	S.D.	ระดับ
เพศ			
ชาย	2.99	.57	ปานกลาง
หญิง	2.83	.53	ปานกลาง
รวม	2.91	.55	ปานกลาง
สถานภาพสมรส			
โสด	3.10	.59	มาก
สมรส	3.25	.52	มาก
หม้าย	3.13	.58	มาก
หย่าร้าง	3.08	.53	มาก
แยกกันอยู่	2.70	.51	ปานกลาง
รวม	3.06	.25	มาก
ระดับการศึกษา			
ประถมศึกษาปีที่ 1-6	3.09	.55	มาก
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6	3.25	.46	มาก
อนุปริญญา	3.24	.54	มาก
ปริญญาตรี	3.13	.56	มาก
ไม่ได้เรียนหนังสือ	3.14	.60	มาก
รวม	3.17	.06	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ฐานะทางเศรษฐกิจ			
ขาดแคลน	3.07	.52	มาก
พอใช้	3.19	.55	มาก
เกินพอใช้	3.22	.69	มาก
รวม	3.16	.17	มาก

จากตาราง 5 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปร เพศ พบว่า เพศชาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.99 เพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.83 สถานภาพสมรส พบว่า โสด สมรส หม้าย หย่าร้าง และแยกกันอยู่ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.10, 3.25, 3.13, 3.08 และ 2.70 ตามลำดับ ระดับการศึกษา พบว่า ประถมศึกษาปีที่ 1-6 มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อนุปริญญา ปริญญาตรี และไม่ได้เรียนหนังสือ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.09, 3.25, 3.24, 3.13 และ 3.14 ตามลำดับ และฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า ทั้งผู้ที่ขาดแคลน พอใช้ และเกินพอใช้ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.07, 3.19 และ 3.22 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (N = 206 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านการกล้าเปิดเผย			
1. มีหลายสิ่งที่คุณไม่อยากบอกให้ใครรู้	2.61	.94	ปานกลาง
2. ฉันชอบให้คนอื่นรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉัน	2.41	.92	ปานกลาง
3. ฉันไม่ชอบเปิดเผยตนเองให้คนอื่นรู้จัก	2.80	.92	ปานกลาง
4. เมื่อมีคนถามเรื่องเกี่ยวกับตัวฉัน ฉันไม่กล้าที่จะบอกข้อมูล	2.77	.97	ปานกลาง
5. ฉันสามารถบอกข้อมูลเกี่ยวกับตัวฉัน ถ้าใครอยากจะรู้	2.89	.98	ปานกลาง
6. ฉันไม่มีความลับที่จะพูดกับใคร	2.27	1.04	ปานกลาง
รวม	2.63	.96	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง			
7. ฉันมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ กับผู้อื่น	3.00	.95	ปานกลาง
8. ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเองที่จะพูดแสดงความคิดเห็น	3.00	.88	ปานกลาง
9. ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.07	.92	ปานกลาง
10. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	2.17	.98	ปานกลาง
11. ฉันไม่มีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ	3.09	.95	มาก
12. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจ ถ้าต้องการทำอะไรด้วยตนเอง	2.26	1.06	ปานกลาง
รวม	2.60	.96	ปานกลาง
ด้านการยอมรับในด้านต่าง ๆ ของตนเอง			
13. ฉันยอมรับว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	2.11	.99	ปานกลาง
14. ฉันรู้สึกกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับในตัวฉัน	3.07	.97	มาก
15. บ่อยครั้งที่ฉันนึกอยากเป็นคนอื่น	2.78	.94	ปานกลาง
16. ขณะนี้ฉันมีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้	2.02	.93	ปานกลาง
17. หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันต้องผิดหวัง ฉันยอมรับได้	2.28	.92	ปานกลาง
18. ฉันไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง	2.32	1.00	ปานกลาง
รวม	2.43	.96	ปานกลาง
ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้			
19. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันต้องใช้เวลาานที่จะแก้ปัญหา นั้น	2.28	.92	ปานกลาง
20. บ่อยครั้งที่ฉันหมดกำลังใจเพราะไม่สามารถแก้ไข ปัญหาของตนได้	2.32	1.00	ปานกลาง
21. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะไม่หนีปัญหานั้น	3.12	.85	มาก
เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะพยายามแก้ไขปัญหานั้น	3.17	.85	มาก
ฉันสามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหานั้น	3.09	.85	มาก
24. ฉันมีความรู้สึกกลัวหากเกิดปัญหาที่ทำให้ฉันไม่ สามารถแก้ไขได้	2.53	.98	ปานกลาง
รวม	2.75	.91	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์			
25. ฉันอยากเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	3.11	.82	มาก
26. ฉันอยากทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยการช่วยเหลือผู้อื่น	3.12	.87	มาก
27. ฉันรู้สึกเมื่อไม่ต้องการทำประโยชน์ให้กับใคร	1.93	.96	น้อย
28. ฉันไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม	1.79	.90	น้อย
29. ฉันอยากอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมฉัน	1.91	.92	น้อย
30. ฉันอยากทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว	2.95	.91	ปานกลาง
รวม	2.47	.90	ปานกลาง
รวม	2.90	.65	ปานกลาง

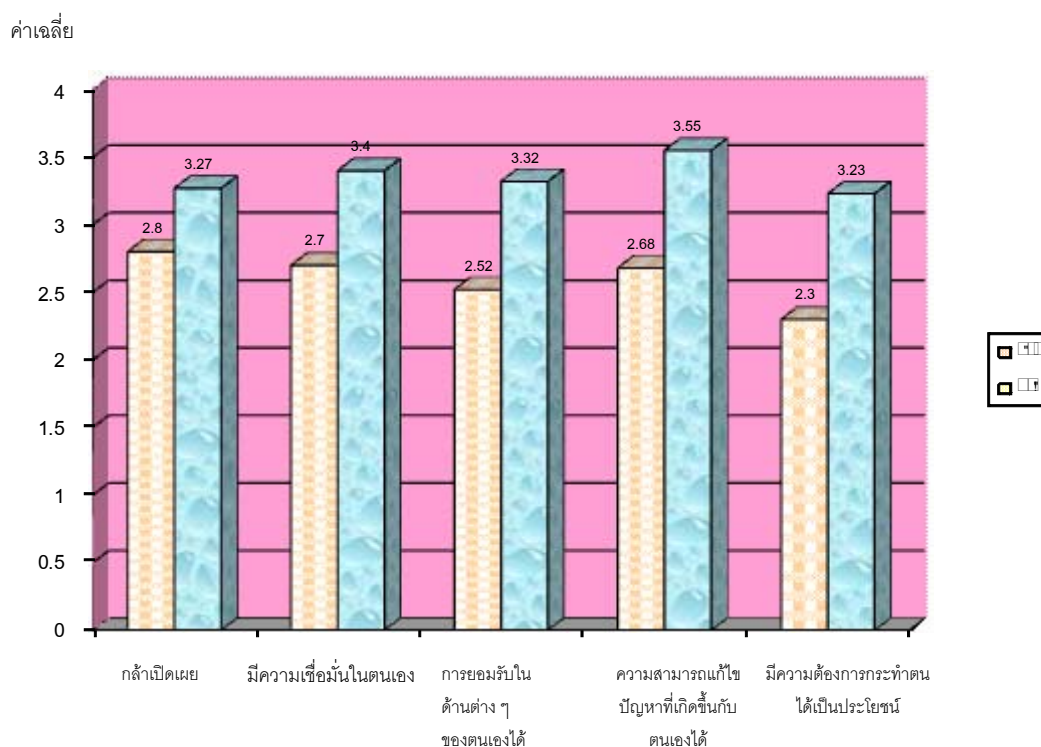
จากตาราง 6 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.90 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .65 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกล้าเปิดเผย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.60 และ ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านการยอมรับในด้านต่าง ๆ ของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.43 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96 ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.75 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 ด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.47 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .90

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตาราง 7 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	\bar{x}	S.D.	ระดับ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านการกล้าเปิดเผย	2.80	.24	ปานกลาง	3.27	.26	มาก
ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.70	.22	ปานกลาง	3.40	.21	มาก
ด้านการยอมรับในด้านต่าง ๆ ของ ตนเอง	2.52	.16	ปานกลาง	3.32	.13	มาก
ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้นกับตนเองได้	2.68	.16	ปานกลาง	3.55	.20	มาก
ด้านมีความต้องการกระทำตนให้ เป็นประโยชน์	2.30	.20	ปานกลาง	3.23	.14	มาก
รวม	2.60	.19	ปานกลาง	3.39	.23	มาก



การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุความสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

จากตาราง 7 และภาพประกอบ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า กล้าเปิดเผย มีความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (n = 10 คน)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	\bar{x}	S.D.	t
ก่อนทดลอง	2.60	.19	.174*
หลังทดลอง	3.39	.23	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จึงกำหนดความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนารูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนารูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูลคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนเขตรวมอินทรา นิมิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน ชาย 88 คน หญิง 118 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในชุมชนเขตรวมอินทรา นิมิต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาในตอนต้น และมิฉะนั้นจากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 52 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรามอินทราภิรมิตที่มีคะแนนจากแบบสอบถามในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ของชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยการค่าสัมประสิทธิ์แบบ ครอนบาค (Cronbach. 1990: 50)
2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยสถิติ t - test ไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ; อังคณา สายยศ. 2540:248)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 206 คน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าเปิดเผย ด้านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการยอมรับในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ด้านความสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และด้านมีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง
2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายดังนี้

1. การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนรามอินทราภิรมิต กรุงเทพมหานคร พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

เพศ จากการศึกษ พบว่า เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเพศหญิง แต่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาของ อภิญา กังสนารักษ์ และนัยพินิจ ศษภักดี (2533:14-24) ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพียงแต่พบว่า ค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มว่า โดยผู้สูงอายุเพศชาย มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง อีกทั้งจากการศึกษาของ อรรถไวยวี (2548:บทคัดย่อ) การรับรู้ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญ .01

สถานภาพสมรส จากการศึกษ พบว่า สถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัมพา วรวิวัฒน์ชัย (2532:109) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ข้าราชการที่ยังอยู่กับคู่สมรส มีการปรับตัวที่ดีกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสหม้ายและหย่าร้าง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งจากการศึกษาของสุรินทร์ มีลาภลัน (2539:122-123) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรือหย่าร้าง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสดมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่าง ส่วนการศึกษาของซันด์สตรอม (Sundstrom. 2003:Online) พบว่า คู่สมรสเป็นแหล่งสนับสนุนหลักของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่ชีวิตจะให้ความไว้วางใจลูกหลานในการดูแล และส่วนมากจะใช้บริการการดูแลของสถานดูแลผู้สูงอายุ ส่วนการศึกษาของ จอห์น อาร์ เอล (John R. Earl. 1997:41-57) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสของเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรือหย่าร้าง

ระดับการศึกษา จากการศึกษ พบว่า ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529:107) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและไม่ได้รับการศึกษา ส่วนการศึกษาของอภิญา กังสนารักษ์ และ

พินิจ คชภักดี (2533:14-24) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับวิทยาลัย จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ปริญญา โดมานะ; และระวีวรรณ ศรสุชาติ (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2548:35) ที่ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกื้อหนุนอื่น ๆ พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษานุปริญญาถึงปริญญาตรี จะมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ฐานะทางเศรษฐกิจ จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของระวีวรรณ ลีมาสวัสดิ์ (2547:85) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง มีความรู้สึกด้อยคุณค่าและเกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกเจ็บเหงา และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาของวิชา ศิริมังคลาภรณ์ (2543:62) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเองจะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และมีความรู้สึกที่ตนเองสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้อีก ส่วนการศึกษาของนิลส์ ครอส (Neal Krause. 2000:Online) พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุ มีความสามารถน้อยในการทำงาน และการเปลี่ยนแปลงอาจมีอิทธิพลต่อความคิดผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาารู้สึกสูญเสียอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ในการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทย ส่วนการศึกษาของจอน์ เอ็ม ทวิงนจ์ (Jean M. Twenge. 2002: 59-71) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับการประกอบอาชีพและการศึกษา

2. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้น มีบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างเป็นกันเองผู้สูงอายุทุกคนมีการพูดคุยกันและปรึกษากัน มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง มีการนำไปสู่การสรุปที่เป็นหลักการที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของบุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2553:567-599) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และกิจกรรมกลุ่ม

สามารถเป็นตัวกลางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ซอลัดดา ชาวญีเมื่อง (2542:220-221) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง อีกทั้ง ทำให้เกิดการเรียนรู้ นำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้

โดยในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งจัดในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม โดยจัดให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และได้ใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น การแสดงบทบาทสมมติ เกมส์ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงให้ผู้สูงอายุได้ออกมาเล่าถึงประสบการณ์ ที่ได้จากการปฏิบัติ รวมไปถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อีกทั้งบารอน (อังศุธร ถิ่นหลวง. 2542:32; อ้างอิงจาก Barron. 1993:439) ได้ทำการศึกษาร่วมกลุ่ม พบว่า การทำงานเป็นกลุ่มทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงมากกว่า การทำงานคนเดียวและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการพิจารณาในการแก้ไขปัญหา โดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง มีการสื่อสาร ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม มีความตั้งใจในการทำกิจกรรม การทำตามกติกาของกลุ่มที่กำหนดไว้ มีการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการซักถามระหว่างทำกิจกรรมทุก ๆ ครั้ง และใส่ใจที่จะพัฒนาตนเองให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม มีความตั้งใจในการทำกิจกรรม การทำตามกติกาของกลุ่มที่กำหนดไว้ มีการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการซักถามระหว่างทำกิจกรรมทุก ๆ ครั้ง

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั่วไป ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

1.2 โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในสถานที่ต่าง ๆ สามารถนำแบบสอบถามและโปรแกรมไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับผู้สูงอายุ กลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนแออัด ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด

2.2 ควรการศึกษาวิชาการอื่น ๆ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการใช้ชุดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อศึกษาว่า วิธีดังกล่าวจะสามารถนำไปใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด

2.3 ควรมีการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และจะต้องปรับเนื้อหา รายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของกลุ่มที่ผันแปรไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:สามเจริญพานิชย์กรุงเทพฯ จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เกษร สัมภาษณ์. (2551). *ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2530). *ผู้ช่วยจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:ภาพพิมพ์.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ:พัฒนาศึกษา.
- คำรวี. (นามแฝง) (2543. กันยายน). *ทักษะชีวิต:สร้างได้วัยเริ่ม. ไลฟ์แอนด์ แฟมิลี*. 5(54):20 -21.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2552). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ:แอคทีฟ พริ้นท์.
- จินดาพร แสงแก้ว.(2541). *การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2553. *ความรุนแรงในผู้สูงอายุ ความจริงที่สังคมไทยคาดไม่ถึง*:หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ กรุงเทพฯ:คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรีอาจ สมิชชัย. (2552). *กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ฐานข้อมูลงานวิจัย. (2551). *ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงใหม่:กลุ่มศึกษาและสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. ถ่ายเอกสาร.
- ชโลมใจ ภัทรวัดณ์ ;และสุรพล หวังดี. (2531). *ระบบข้อมูลและสารสนเทศเพื่อพัฒนาคุณภาพประถมศึกษา*. นครสวรรค์:โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาสน์การพิมพ์.
- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2539). *ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย ศุภวงศ์. (2542). *อยู่อย่างมีคุณค่า*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ:มติชน.

- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นเรียนปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ:ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์. (2542). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถกล นรินทร์ศิริโรจน์. (2525). *ความหมายและความสำคัญของระบบสารสนเทศในการจัดระบบสารสนเทศในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ:กองแผนงาน กรมสามัญศึกษา.
- ทักษิณ สนวนานนท์. (2530). *คอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
- ทศนา แหมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์ : เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: นิซินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ป.
- ทัศนีย์ ทองมาก. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรม. วิทยพยาบาล*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทอง
- อินทร์ วงศ์โสธร. (2526). *ความสำคัญของสารสนเทศ*. กรุงเทพฯ:ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- ธาดา วิมลรัตน์เวที. (2542). *สุขภาพผู้สูงอายุ*. (เอกสารคำสอน). กรุงเทพฯ:ภาควิชาสุขศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ มูลธิยะ. (2530). *ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวด้านทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนพร วงษ์จันทร์. (2543). *ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลแม่ และเด็ก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ธรรมนันธิกา แจ่มสว่าง. (2547). *ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติ กับตัวแบบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทวัฒน์ ชุนชี. (2546). *การใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2553). *การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- นวัตกร ศศิธร. (2544). *กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ*. ผลงานวิจัยการพัฒนาความสามารถในการแสดงท่าทางประกอบเพลงด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ:สืบค้นเมื่อ 19 ก.ย.2551, จาก <http://www.lib.su.ac.th/thesis/showthesis?id=0000003171>.
- นิศารัตน์ ให้อู่; และ นิตยา งามดี. (2551). *สุขภาพดีชีวิตมีสุข*. กรุงเทพฯ:วิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุณย์.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2531). *จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข*. ในเอกสารสอนชุดวิชาสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ชุดที่ 2. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- บุญชนะ อัดถาวร. (2538). *สารสนเทศเพื่อการจัดการ*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: นำทั้งการพิมพ์. (เอกสารการสอน).
- บรรลุ ศิริพานิช;และคณะ. (2532). *พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง*. กรุงเทพฯ:สามดีการพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2548). *ปัญหาของผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2548;จากwww.childthai.org/cia/aoo1.htm.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *ผู้สูงวัยอยู่อย่างไรให้สูงค่า*. กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ.
- ปริญญา โตมานะ; และระวีวรรณ ศรสุชาติ. (2548, มกราคม) *ความรู้สึกรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกี่ยวพันอื่น ๆ*.วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 13(1):28-37.
- ปณิศรา ภาสกาการ. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่ม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี อิมสมบัติ (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีการเห็นคุณค่า ในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2540). การพัฒนาความภูมิใจในตนเองเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายเป็นสื่อ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผกา บุญเรือง. (2526). การจัดและทำให้บริการสนเทศ. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. (2544). คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว “รู้จักผู้สูงอายุเหมือนรู้จักตัวเราเอง.” โครงการศูนย์สูงอายุการศึกษา ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรสิทธิ์ คำนวนคิดป์;สินี กมลนาวิน;และประเสริฐ รักไทยดี. (2523). ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพฯ: รายงานวิจัย สำนักวิจัย สถาบันวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนาบริหารศาสตร์.
- พวงทอง อินใจ. (2544). ผลของการใช้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าของตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ภัศรศรีย์ คุณกลาง. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการชุมชนในการพัฒนาเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถ่ายเอกสาร.
- มะเต๋อ เสมา. (2527). เทคนิคการให้บริการสนเทศ. วารสารแนะแนว, (92), 7-12.

- เมตตา จินดารักษ์. (2525). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รุจิราภา สิทธิปาน. (2531). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัยลพบุรี จังหวัดลพบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา สนิธิธรรมา. (2541). ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลสมุทรปราการ .ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ระพีพรธณ คำหอม; และคณะ. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท. กรุงเทพฯ:สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รวีวรรณ ดีมาสวัสดิ์กุล. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าห่วยและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รียา ศิริมังคลาภรณ์. (2543). ศึกษาการศึกษารายกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา สนิธิธรรมา. (2541). ตัวแปรที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุรพ.สมุทรปราการ. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2540). สถิติวิทยาทางการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- วรุณา กลกิจโกวินท์. (2552). พัฒนาการทางจิตใจในวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ:ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวิชรพยาบาล.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2535) หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช

- วิไล พังสะอาด. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้แม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวังตะเคียนวิทยา* อําเภอบึงนารางบุรี จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์พันธ์ ต้นวิมลรัตน์. (2552). *เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. นักวิชาการศึกษา 6 ฝ่ายเทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริรัตน์ ภู่อกลเจริญศักดิ์. (2531). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพินบูรณประชาสรรค์ กรุงเทพฯ*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีทับทิม พาณิชพันธ์ (2545). *บริการสังคมกับผู้สูงอายุ*. *ครูปริทัศน์*. ฉบับพิเศษ: ขานรับปีสุขภาพผู้สูงอายุ.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2553). *สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น -วัยสูงอายุ* กรุงเทพฯ:ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ์ (2543). *ประชากรศาสตร์ Demography*. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2552, จาก <http://e-book.ram.edu/e-book/s/s0243/s0243.htm>.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2545). *ผู้สูงอายุในประเทศไทย:รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย*. กรุงเทพฯ:สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ศศิวิมล บุราณทวีคุณ. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงบ้านราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สกุลรัตน์ รัตตะมณี. (2534). *เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร*
- สิทธิอาภรณ์ ชวนปี. (2543). *การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเมือง อำเภอมือเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ลักษณะทางจิตวิทยา. สืบค้นเมื่อ 22 เม.ย.2548, จาก Correct.go.th/JIT/psychologycharacter3.html*
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ.(2545). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. วันที่สืบค้นเมื่อ9พฤษภาคม 2547, จาก http://www.msociety.go.th/document/edoc/edoc_895.pdf.*
- สมชาย ทยานยง. (2524). *ระบบการดำเนินงานสารสนเทศทางด้านการศึกษาของประเทศไทย. ในเอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง สารสนเทศในประเทศไทยตามโครงการพัฒนาการศึกษาอาเซียน (หน้า 1-3). กรุงเทพฯ:สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.*
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรือง. (2546). *ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สมศักดิ์ เจริญศรี. (2544). *ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ กม.(การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ:ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.*
- สรินดา น้อยสุข. (2545). *การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่รับบริการในคลินิกจิตเวช. การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*
- สยมพร เค-ไพบูลย์. (2544). *ทำอย่างไรเด็กจึงจะมีความภาคภูมิใจในตนเองและมีความสุข. กรุงเทพฯ:ไทยเจริญการพิมพ์*

- สุนันทา คุ่มเพชร (2545). อิทธิพลของพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง การมีส่วนร่วมในชุมชน และความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล พะยอมรัมย์. (2526). *เรียนเก่งในมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ:บำรุงกิจ.
- สุรกุล เจนอบรม (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุรินทร์ มีลามดัน (2539). *ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ. (2544). *19 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้สึกละและทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- อังคณา ปรีชานันท์. (2537). *เปรียบเทียบผลการใช้ชุดแนะแนวกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความรู้เรื่องเอ็ดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร
- อังศุธร ถิ่นหลวง. (2542). *ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3* โรงเรียนวัดภาชี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อัญชลี จุมพฏจามีกร. (2544). *อยู่อย่างไรให้เป็นสุข*. กรุงเทพฯ:ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2544). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 414211:พลวัตกลุ่ม*. ชลบุรี:ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนรรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). *การสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐในกรุงเทพมหานคร*. นนทบุรี:กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิญา กังสนารักษ์; และนัยพินิจ คุชภักดี. (2523, มกราคม-มิถุนายน). ความสามารถทางสติปัญญา: การเรียนรู้และความจำระยะสั้นกับความรู้สึกละมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 1(2):14-22.

- อัมพา วรวัฒน์ชัย. (2532). *การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่และนอกชมรมผู้สูงอายุ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. (2543). *EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ:ชั้นต่ำการพิมพ์
- อรรชร โภทวิ. (2548). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- อรรวรรณ คำชื่น. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวพระเกียรติ
- อาภากร ชัยสุริยา. (2543). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาประยุกต์) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อำรุง จันทวานิช; ภาณุรัตน์ รัตนาภาส; และเชษฐา อนุธรรมมงคล. (2529). *การพัฒนาระบบสารสนเทศตามโครงการศึกษาความต้องการและการจัดระบบสารสนเทศเพื่อการวางแผนการพัฒนาศึกษาแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ:สำนักนายกรัฐมนตรี.
- Abhishek Agarwal. (2550). *Rebuilding Self Esteem Among The Elderly – Helping Them Regain Their Lost Self Esteem*. Retrieved May 27 2010, From http://EzineArticles.com/?expert=Abhishek_Agarwal
- Anderson, Jon R. (1990). *An Investigation of the effect of Group Social Skill Training on the Inappropriate Social Behave of Mementally Retarded Adult, Dissertation Abstracts International*. 39:3460- A; December.
- Atchely, Robert (1988). *Social Process and Aging: An introduction to social gerontology*. 3 rd ed. Belmont, Calif : Wodsworth.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action:A Social Cognitive Theory*. New Jersey : Englewood Cliffs.
- Bandura, Albert. (1988). *Social Process and Agin: An introduction to social gerontology*. 3 rd ed. Belmont, Calif : Wodsworth.
- Bennett, M.E (1963). *Guidance and Couseling in Groups*, New York : McGraw – Hill.

- Birkhauser, J.C. (1985). *The Effect of Group Dynamics of Self – Conception the Elementary School Classroom Dissertation Abstracts International*. 46(1):103–A.
- Bradshaw, P. (1971). *The Management of Self-Esteem : how people can tell good about themselves and better about their organization*. Englewood Cliffs, N.J.:Prentice Hall.
- Bruno, F. J. (1983). *Adjustment and Personal Growth : Seven Pathways*. 2 nd ed. New York: John Wiley & sons,
- Carpenito, L. (1991). *Mandatory updating : A life time commitment*. Nursing Times.
- Connie Podesta. (2001). *Self – Esteem and The 6 Second Secret*. Corwin press , Inc.
- Coopersmith, S. (1981), *The Antecedent of Self-Esteem*. California:Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1990). *SEI: Self – Esteem inventories*. 8 th ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press Inc.
- Cronbach, Lee J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. 4 th ed. New York: Deighton, Lee.C. (1971). “*Small Group Instruction*” *The Encyclopedia of Education*. New York: the Macmillan Company and Free Press.
- Dickel. C. Timothy. (1990). *Pressing Elder Autonomy:Moral and Ethical Considerations*. America:Cincinnati.
- Durschmidt, B.J. (1978). *Self – Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College, Dissertation Abstracts International*.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity:Youth and Crisis*. New York : Norton.
- Erikson, E.H. (1975). *Childhood and Society*. New York : Norton.
- Jean M. Twenge (2002). *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 6, No. 1. Retrieved May 28, 2010 from [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd= Retrieve &db=PubMed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed)
- John R. Earl (1997) Women, Marital Status, and Symptoms of Depression in a Midlife National Sample. *Journal of Women & Aging*, Volume 10
- Lovell, R.B. (1980). *Adult Learning*. New York : Redwood Books.
- Mahler, C.A. (1969). *Group Counseling in school*. Boston:Houghton Mifflin

- Maslow , Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2 nd ed. New York:Harper 7 & Row Publishers.
- Mcneil, E.B.(1975). *The Psychology of Being Human*. New York:A Department of Publishers.
- McMillan, James H, and others (1995, March). *Self – Oriented Self – Esteem Self Destructs*. *The Education Digest*. 60(7): 9 – 11.
- Neal Krause (2000). *Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life*. Department of Health Behavior and Health Education, School of Public Health Retrieved May 28, 2010 from <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/55/6/S323.abstract>
- Newman, B.M. (1986). *Adolescent Development*. Columbus: Merril.
- Neugaten, B.L. (1961). *The Measurement of Life Satisfaction*.: *Journal of Gerontology*.
- Ohlsen, M.M. (1970). *Group Counseling*. New York:Holt Rinehart.
- Omizo, S.A. (1998). *Career and vocational assessment information for program planning and counseling for students with disabilities*. : School Counselor.
- Osborne, R.E. (1996). *Self an Eclectic Approach* by Allyn and Bacon:Aviacon Company Massachusetts.
- Prince, M.J.; et al. (1997). *Social Support Deficits, Loneliness and Life Events as Risk Factors for Depression in Old Age. The Gospel Oak Project VI*. Retrieved June 7, 2005, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=Pubmed &dopt = Abstract&list_uids=9089825.
- Sasse, C.R. (1978). *Person to Person*. Peoria,Illinois:Bennett..
- Satir,V. (1991). *The Satir Model Family Therapy and Beyond*. Palo Alto:Science and Behavior.
- Scott , H. Berk. (1982). *Adjustment to and Satisfaction with Retirement* , *Journal of Gerontology*. 37:623,September.
- Senn, J.A. (1978). *Information systems in management*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Shaw, M.E. (1981). *Group Dynamics*. New York: McGraw – Hill.
- Sullivan,H.S (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York:Norton.
- Sundstrom, G (2003). *Network and Social Support in Old Age:Evidence from Sweden*. Retrieved April 3, 2005, from http://www.lshtm.ac.uk/cps/famsup/BSPSNWSFAMSUP_

Treppa, J.A.; & Frike, L. (1972,September). *Effects of Marathon Group Experience*, Journal of Counseling Psychology.p. 466–468.

Yurick , A.G ; et al. (1980). *The Aged Person and the NursingProcess*. Connecticut: Appleton Century – crofts.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์

ข้าราชการบำนาญประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มณีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงพระนคร

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่านคำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับที่จะนำไปมาใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ

60 – 65 ปี 66 – 70 ปี

71 – 75ปี 75 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

โสด สมรส หม้าย

หย่าร้าง แยกกันอยู่ อื่น ๆ โปรดระบุ

4. ระดับการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 1-6 มัธยมศึกษาปีที่ 1-6

อนุปริญญา ปริญญาตรี

อื่น ๆ โปรดระบุ

1. สถานะทางเศรษฐกิจ

ขาดแคลน พอใช้

เกินพอใช้ อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบประเมินความคิดและความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งข้อมูลที่ท่านตอบถือว่าเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยแก่บุคคลอื่น ฉะนั้นจึงขอให้ท่านกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด

จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมาก
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
1 มีหลายสิ่งที่คุณไม่ชอบบอกให้ใครรู้				
2 ฉันชอบให้คนอื่นรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉัน				
3 ฉันไม่ชอบเปิดเผยตนเอง ให้คนอื่นรู้จัก				
4 เมื่อมีคนถามเรื่องเกี่ยวกับตัวฉัน ฉันไม่กล้าที่จะบอกข้อมูล				
5 ฉันสามารถบอกข้อมูลเกี่ยวกับตัวฉัน ถ้าใครอยากจะรู้				
6 ฉันไม่มีความลับที่จะพูดกับใคร				
7 ฉันมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับผู้อื่น				
8 ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเองที่จะพูดแสดงความคิดเห็น				
9 ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
10 ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง				
11 ฉันไม่มีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ				
12 ฉันรู้สึกไม่มั่นใจ ถ้าต้องการทำอะไรด้วยตนเอง				
13 ฉันยอมรับว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
14 ฉันรู้สึกกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับในตัวฉัน				
15 บ่อยครั้งที่ฉันนี้ก็อยากเป็นคนอื่น				
16 ขณะนี้ฉันมีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้				
17 หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันต้องผิดหวัง ฉันยอมรับได้				
18 ฉันไม่ยอมรับในความสามารถของตนเอง				
19 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันต้องใช้เวลานานที่จะแก้ปัญหา				
20 บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหมดกำลังใจเพราะไม่สามารถแก้ไขปัญหา ของตนได้				

ข้อความ	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
21 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นฉัน จะไม่หนีปัญหา				
22 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นฉันจะพยายามแก้ไขปัญหานั้น				
23 ฉันสามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้				
24 ฉันมีความรู้สึกกลัวหากเกิดปัญหา ที่ทำให้ฉันไม่สามารถที่จะแก้ไขได้				
25 ฉันอยากเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				
26 ฉันอยากทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยการช่วยเหลือผู้อื่น				
27 ฉันรู้สึกเบื่อไม่ต้องการทำประโยชน์ให้กับใคร				
28 ฉันไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม				
29 ฉันอยากอยู่เฉย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม				
30 ฉันอยากทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว				

ตารางโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค/ กิจกรรม
1.	การปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัย 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกลุ่มเกิดความสนิทคุ้นเคย 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบจุดมุ่งหมายของการโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม 	<p>การเล่นเกมส์/การอภิปรายกลุ่ม/ปฐมนิเทศ “เปิดรับปรับตัว ปลงใจ”</p>
2.	กล้าเปิดเผยตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเปิดใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 	<p>การบอกความรู้สึก / การอภิปรายกลุ่ม/ กิจกรรม “ฉันรู้สึกอย่างไร</p>
3.	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการแสดงออก 	<p>การแสดงละคร/ กิจกรรม “สร้างเชื่อมั่น”</p>

ตารางโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค/ กิจกรรม
4.	มีความเชื่อมั่นในตนเอง (ต่อ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถที่ตนเองมีพร้อมกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มั่นใจที่ได้แสดงความเป็นตัวเองให้มากที่สุด 	การนันทนาการ/ กิจกรรม “เพลงพาเพลิน”
5.	ยอมรับตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง 	การอภิปรายกลุ่ม/ กิจกรรม “การยอมรับซึ่งกันและกัน”
6.	ยอมรับตนเอง (ต่อ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับและแก้ไขปัญหาได้ 	การแสดงละคร/ กิจกรรม “การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น”
7.	สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ที่ผ่านมา 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร 	การแสดงความรู้สึกร่วมกัน/กิจกรรม “บอกกล่าวเล่าเรื่อง”

ตารางโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค/กิจกรรม
8.	สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ (ต่อ)	1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นผู้สูงอายุต้องปรับตัวและใช้เวลาในการแก้ปัญหา 2. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้	การแสดงความรู้สึก/กิจกรรม “อยู่อย่างไรให้มีความสุข
9.	มีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำงานต่อสังคม 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อสังคม	การแสดงความรู้สึก/ กิจกรรม “การร่วมมือร่วมใจต่อชุมชน”
10.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ 2. เพื่อทำการปิดกิจกรรมที่ทำร่วมกันมา และเป็นการขอบคุณสมาชิก	การอภิปรายกลุ่ม/ กิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ”

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 1

สิ่งที่พัฒนา การปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัย
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกลุ่มเกิดความสนิทคุ้นเคย
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบจุดมุ่งหมายของการโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของผู้สูงอายุและกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ การเล่นเกมส์/การอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม กิจกรรมปฐมนิเทศ “เปิดรับ ปรับตัว ปลงใจ”

แนวคิด จุดเริ่มต้นของการเข้าร่วมกลุ่มที่ดี คือ การที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมสร้างสัมพันธ์ที่ดีตั้งแต่ขั้นแรก ซึ่งถ้ามีการสร้างสัมพันธ์ที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในขั้นต่อมาก็จะประสบความสำเร็จด้วยเช่นกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกทุกคนพร้อมใจที่จะช่วยกันอภิปรายในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีความหมาย (คมเพชร ฉัตรสุภากุล. 2546: 20-24)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. สิ่งของต่าง ๆ ตามจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ยาตม แก้ว ขวดน้ำ กระเป๋าตั้งค์ ดินสอ ปากกา ไม้บรรทัด ยางลบ ไม้บรรทัด สมุด หนังสือ ยางมัดผม พวงกุญแจ
2. กล่องใส่ของขนาดใหญ่ กว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 45 เซนติเมตร สูง 30 เซนติเมตร

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวแนะนำตนเองและทักทายผู้สูงอายุ (สวัสดีค่ะ) จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้แนะนำตนเอง โดยบอกชื่อเล่นและชื่อคิดว่าเป็นจุดเด่นที่อยากให้เพื่อนเรียกระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยได้แจกของว่างให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรมที่กำลังจะมีขึ้น และได้ร่วมพูดคุยกับผู้สูงอายุก่อนเข้ากิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

1.3 ผู้วิจัยแจกกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม ร่วมบอกข้อควรปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่ม แนะนำบริเวณสถานที่ทำ ต่อจากนั้นเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 เมื่อผู้สูงอายุแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มเข้าสู่กิจกรรม
- 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุขึ้นมาหยิบสิ่งของในกล่องมาคนละ 1 ชิ้น จากในกล่องที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ โดยต้องซ่อนของที่หยิบได้ ไม่ให้ผู้อื่นทราบว่าสิ่งของที่หยิบได้นั้นคืออะไร
- 2.3 จากนั้นผู้วิจัยให้เวลา 2 นาที เพื่อให้ผู้สูงอายุเดินออกไปสอบถามเพื่อนแต่ละคนและหาสิ่งของที่สามารรถเข้ากับสิ่งของที่ตนมีอยู่ เช่น แก้วกับขวดน้ำ ดินสอกับยางลบ เป็นต้น
- 2.4 เมื่อจับคู่ได้แล้วก็นั่งลงรอจนหมดเวลา 2 นาที เมื่อผู้สูงอายุหาคู่ได้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ผู้สูงอายุออกมานำเสนอเหตุผลของแต่ละคู่ว่า เพราะเหตุใดจึงจับคู่ของสิ่งนั้นเข้ากันได้ให้ออกมาอธิบาย
- 2.5 หลังจากนั้นผู้วิจัยถามผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ออกมาแนะนำเสนอว่า ตัดสินว่าสิ่งของนั้นเข้ากันได้หรือไม่ โดยฟังจากเหตุผลที่นำเสนอ ผู้วิจัยร่วมตัดสินให้มีบางคู่ที่ไม่ผ่าน แต่บางคู่ที่จับของไม่เข้ากันเหตุผลพอใช้ได้ให้ผ่าน แยกคู่ที่ผ่านกับไม่ผ่านไว้คนละฝั่ง และให้คู่ที่ไม่ผ่านมีโอกาสนำเสนอแก้ตัวได้ อีกรอบ รอบที่ 2 เมื่อนำเสนอเหตุผลเสร็จแล้ว ให้เหลือคู่ที่ไม่ผ่านไว้อย่างน้อย 1 คู่

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- 3.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและซักถามเหตุผลในการจับคู่กัน
- 3.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและซักถามเหตุผลว่าเหตุใดจึงยอมบอกให้เพื่อนรู้ว่าตนจับได้สิ่งของอะไร เพราะกำหนดไว้ว่า ห้ามบอกใครว่าจับได้ของอะไร
- 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายและซักถามเหตุผลเมื่อมีการจับคู่กันได้แล้ว สิ่งของบางอย่างเข้ากันไม่ได้เลย เพราะเหตุใดจึงพยายามหาเหตุผลให้สิ่งของนั้นเข้ากันได้
- 3.4 ผู้วิจัยได้ให้รางวัลแก่ผู้สูงอายุทุกกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “เปิดรับปรับตัว ปลงใจ” ผู้วิจัยสรุปเหตุการณ์ที่ทำกิจกรรมทั้งหมด ช่วยกันสรุปว่า เมื่อจับของได้แล้วต้องจับคู่กับเพื่อนให้ได้ โดยต้องเปิดของที่จับได้ ยอมบอกเพื่อนเพราะต้องการมีคู่ หากคู่ให้ได้จาก นั้นต้องปรับหาเหตุผลที่ทำให้เข้ากันได้ ถ้าไม่ได้จริง ๆ ก็ต้องปลงใจยอมรับผลว่าไม่ได้ เปรียบกับ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีความแตกต่างกัน มนุษย์เองก็มีความแตกต่างกัน และควรยอมรับความแตกต่างกัน จึงจะอยู่ร่วมกัน ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เปิดใจยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก ช่วยกันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ปรับตัวเข้าหากันและเข้าใจ ในสิ่งที่ผู้อื่นเป็น ถ้าพยายามปรับตัวเข้าหากันแล้วในบางครั้งก็ต้องปลง วางเฉย ยอมรับให้ได้ว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ไม่เหมือนกัน ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขของสังคมต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอธิบายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ว่าผู้สูงอายุได้สนใจในการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

ใบงานที่ 1

กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
และกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมบอกข้อควรปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม
ในการเข้าร่วมกลุ่ม

กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วันที่ 8 เดือน พ.ศ. 2553 ชุมชนรามอินทราภิรมิต

สถานที่จัดกิจกรรม หรือ ห้องประชุมของชุมชนรามอินทราภิรมิต

09.00 – 09.15 น. พิธีกล่าวเปิดงาน และแนะนำตัวระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ

09.15 – 09.20 น. แจกอาหารว่าง

09.20 - 09.30 น. กำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมบอกข้อควรปฏิบัติตนอย่าง
เหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่ม

09.30 - 10.30 น. เข้าสู่กิจกรรมต่อไป

กำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม

1. ผู้สูงอายุต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกครั้งที่เกิดขึ้น
2. ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ควรพูดจาสุภาพ ไม่พูดจาหยาบค้ายเข้า
หากัน
3. ห้ามทะเลาะหรือมีปัญหาระหว่างส่วนตัวกับสมาชิกในกลุ่ม
4. ห้ามดื่มสุรา หรือของมีเมา และสูบบุหรี่ ในสถานที่ส่วนรวมระหว่างทำกิจกรรม

ข้อควรปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่ม

1. ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น มีข้อคำถาม และข้อเสนอแนะระหว่างทำกิจกรรม
2. ผู้สูงอายุต้องรักษาความลับหรือไม่เปิดเผยเรื่องส่วนตัวของกันและกันให้บุคคลอื่นได้รับรู้
3. ผู้สูงอายุกับสมาชิกในกลุ่มต้องมีความสามัคคี และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ระหว่าง
ทำกิจกรรมร่วมกัน

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 2

สิ่งที่พัฒนา กล้าเปิดเผยตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนเปิดใจต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ การบอกความรู้สึก/การอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “ฉันรู้สึกอย่างไร”

แนวคิด มนุษย์สามารถบอกความรู้สึกให้กับบุคคลรอบข้างว่า ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร โดยไม่คิดว่า ตนเองไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวในสังคม ได้มีการปรับเปลี่ยนความคิดในเรื่องต่าง ๆ ในสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น และ ให้นำถึงสิ่งที่ดีที่ผ่านมาว่า เรามีประสบการณ์ดี ๆ หรือข้อดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองอะไรบ้าง (อ.ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร 2553:4)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง หรือ กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก หรือ ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุได้แนะนำตนเองอีกครั้งก่อนเข้าร่วม

กิจกรรม

- 1.2 ผู้วิจัยได้แจกของว่างให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรมที่กำลังจะมีขึ้น
- 1.3 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุให้เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
- 1.4 ผู้วิจัยดูความพร้อมเพียงของผู้สูงอายุ เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุพร้อมเพียงและมีความสนใจที่

จะเล่นกิจกรรมต่อไป จึงนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึง อดีตที่ผ่านมาสิ่งดี ไม่ดี ของผู้สูงอายุ และได้ให้ให้ผู้สูงอายุได้เขียน ความรู้สึกลงในกระดาษ A4 ให้คนละ 1 แผ่น ให้ปากกาเมจิก คนละ 1 อัน

2.2 ผู้วิจัยให้เวลาผู้สูงอายุในการเขียน 15 นาที สำหรับการเขียนความรู้สึกของตนเองว่ามีข้อดี หรือข้อเสียอะไรบ้างลงในกระดาษ A4

2.3 เมื่อหมดเวลาแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุที่ได้เขียนความความรู้สึกลงในกระดาษ A4 ออกมา พูด ให้สมาชิกคนอื่นได้ฟัง และผู้สูงอายุได้ฟังความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เล่าแล้วแสดงความคิดเห็น หรือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ

3.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ เพื่อน ๆ ในกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “ฉันรู้สึกอย่างไร” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรม สรุปว่า จะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม“ฉันรู้สึกอย่างไร” ของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 2
ใบแสดงความรู้สึก

ข้อดี	ไม่ดี

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 3

สิ่งที่พัฒนา มีความเชื่อมั่นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในด้านการแสดงความรู้สึก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการแสดงออก

เทคนิคที่ใช้ การแสดงละคร

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “สร้างความเชื่อมั่น”

แนวคิด สามารถกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ เพื่อให้มีความมั่นใจต่อตนเอง ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังมีคุณค่า มีความสำคัญและให้ความสนใจต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงสาธารณสุข. 2553:1 – 2)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

บัตรคำดั่งเกี่ยวกับเรื่อง “สร้างความเชื่อมั่น”

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ และทำการแจกป้ายชื่อของแต่ละคนให้กับผู้สูงอายุ แล้วให้ผู้สูงอายุได้ติดชื่อตนเองไว้ที่หน้าอก
- 1.2 ผู้วิจัยได้แจกของว่างให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรมที่กำลังจะมีขึ้นและได้ถามความรู้สึกของผู้สูงอายุในการร่วมกันทำ 2 กิจกรรมที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุให้ออกเป็น 5 คน / 1 กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าแสดงออกและขาดความเชื่อมั่นในตนเองให้ผู้สูงอายุช่วยกันตอบแล้วเขียนคำตอบของผู้สูงอายุลงในกระดาษ A4
- 2.2 ผู้วิจัยแบ่งผู้สูงอายุให้เท่า ๆ กัน

2.3 ผู้วิจัยแจกบัตรคำสั่ง กลุ่มละ 1 ชุด ผู้สูงอายุทุกคนจะได้รับคนละ 1 ใบ ในแต่ละบัตรคำสั่งให้ผู้สูงอายุออกมาทำท่าทางต่าง ๆ กลางวงที่ละคน ผู้สูงอายุที่เหลือทุกคนจะต้องคอยสังเกตดูเพื่อนแต่ละคนที่ออกไปทำท่าทางกลางวง เพราะใบคำสั่งของตนอาจจะสั่งให้ออกไปทำท่าทางต่อจากเพื่อนคนใดก็ได้ ผู้สูงอายุที่กำลังทำท่าทางกลางวง เมื่อเห็นคนอื่นออกมาทำท่าทางต่อจากตนจะต้องรีบกลับเข้าไปนั่งที่เดิมทันที

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยและห้ามไม่ให้สูงอายุนำบัตรคำสั่งของตนเองให้เพื่อนดู หรือถามกัน เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงแจกบัตรคำสั่งให้

2.5 เมื่อแต่ละกลุ่มทำบัตรคำสั่งจนครบทุกคนแล้วผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเริ่มทำใหม่ตั้งแต่คนแรกอีกรอบหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ตนเองสามารถสร้างความมั่นใจและกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ

3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “สร้างความเชื่อมั่น” วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรม สรุปว่า จะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรมเรื่อง “สร้างความเชื่อมั่น” ของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 3

สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าแสดงออกและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ภาพที่ 1 ยิ้ม	ภาพที่ 2 เฉย ๆ
ภาพที่ 3 นอน	ภาพที่ 4 ร้องเพลง
ภาพที่ 5 ร้องไห้	ภาพที่ 6 คิด
ภาพที่ 7 โกรธ	ภาพที่ 8 หน้าอ
ภาพที่ 9 งง	ภาพที่ 10 หัวใจ

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 4

สิ่งที่พัฒนา มีความเชื่อมั่นในตนเอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถที่ตนเองมีพร้อมๆกับผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มั่นใจที่ได้แสดงความเป็นตัวเองให้มากที่สุด

เทคนิคที่ใช้ การนันทนาการ

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “เพลงพาเพลิน”

แนวคิด การส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ มีชีวิตเป็นสุข ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่าง ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า (กระทรวงสาธารณสุข. 2553:1-2)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสิ่งเกี่ยวกับเรื่อง “เพลงพาเพลิน”
2. กระดาษ A4 และปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายผู้สูงอายุ และถามผู้สูงอายุว่า ใครชอบฟังเพลงบ้าง
- 1.2 ผู้สูงอายุสามารถบอกเพลงที่ฟังได้ และมีเพลงอะไรบ้าง

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า ในการฟังเพลงแต่ละแนวมีความแตกต่างกันอย่างไร
- 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และปากกาให้กับผู้สูงอายุและได้จับคู่กันในกลุ่ม
- 2.3 ผู้สูงอายุได้กระดาษ A4 และปากกาเรียบร้อยแล้วให้เขียนชื่อเพลงที่ตนเองชื่นชอบ

เขียนลงในกระดาษ A4 ในเวลา 10 นาที

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัย และถ้าจำชื่อเพลงไม่ได้แต่จำเนื้อร้องได้สามารถถามชื่อเพลงนั้น ๆ กับเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- 3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ตนเองสามารถสร้างความมั่นใจและได้ฟังเพลงเพิ่มมากขึ้น
- 3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ
- 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม“เพลงพาเพลิน” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรม สรุปว่า จะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรมเรื่อง “สร้างความเชื่อมั่น” ของผู้สูงอายุ
- 5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 4
“เพลงพาเพลิน”

เพลงที่ 1	เพลงที่ 2
เพลงที่ 3	เพลงที่ 4
เพลงที่ 5	เพลงที่ 6
เพลงที่ 7	เพลงที่ 8
เพลงที่ 9	เพลงที่ 10

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 5

สิ่งที่พัฒนา ยอมรับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรม “การยอมรับตนเอง”

แนวคิด สามารถยอมรับตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหรือยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ ให้ความสนใจในตนเองมากขึ้น สามารถเผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับความเป็นจริง (แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ. 2553:3)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. สิ่งของต่าง ๆ ตามจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แก่ กระดาษ ดินสอ หรือ ปากกา
2. ภาพเล็ก ๆ 10 ภาพใส่ไว้ในซอง เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ภาพช้อน ส้อม แก้ว ขวดน้ำ กระดาษ กรรไกร เลื่อย กางเกง (จะมีภาพเหมือนกันอยู่ภาพละ 2 ใบ)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ และได้ถามผู้สูงอายุว่า ผู้วิจัยมีชื่อว่าอะไร ถ้าผู้สูงอายุคนใดตอบถูก จะได้ของรางวัลเล็ก ๆ น้อย

1.2 ผู้วิจัยได้ถามผู้สูงอายุว่า กิจกรรมที่ผ่านมาจะมีอะไรที่แนะนำ ปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมอีกหรือไม่

1.3 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุให้เท่า ๆ กัน

1.4 ผู้วิจัยดูความพร้อมและมีความสนใจที่จะเล่นกิจกรรมจึงนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกซองให้กับผู้สูงอายุที่มีภาพให้เลือกคนละ 1 ซอง

2.2 ผู้สูงอายุเปิดซองออกและออกหาคู่ตนเอง เมื่อพบแล้วให้จับคู่สนทนา (พูดเรื่องราวของตนเองให้อีกฝ่ายรับรู้ และให้ยอมรับข้อดี ข้อเสียของกันและกันได้)

2.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุบอกข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองให้คู่ตนเองฟัง ผลัดกันเล่า ฝ่ายที่ฟังจะนั่งฟังหรือจะจดโน้ตในกระดาษให้ก็ได้ ในเวลาที่กำหนด

2.4 เมื่อหมดเวลาที่กำหนดไว้ขอให้ทุกคู่เข้าร่วมกลุ่มใหญ่ให้ผลัดกันออกมาบอกสิ่งที่ประทับใจ จากการฟังสิ่งที่คู่ของตนบอกให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการกิจกรรมในครั้งนี้ มีการยอมรับตนเองมากน้อยเพียงใด

3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ

3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม "การยอมรับตนเอง" ผู้วิจัยสรุปโดยเหตุการณ์ในกิจกรรมที่ทำ มาสรุปว่า สิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้ได้รู้จักการรักษาความสะอาดของร่างกาย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม"การยอมรับซึ่งกันและกัน" ของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 5

ภาพที่ 1 ยาสีฟัน	ภาพที่ 2 ยาสีฟัน
ภาพที่ 3 แปรงสีฟัน	ภาพที่ 4 แปรงสีฟัน
ภาพที่ 5 กระดาษ	ภาพที่ 6 กระดาษ
ภาพที่ 7 ขวดน้ำ	ภาพที่ 8 ขวดน้ำ
ภาพที่ 9 แก้ว	ภาพที่ 10 แก้ว

ข้อดี	ข้อเสีย

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 6

สิ่งที่พัฒนา ยอมรับตนเอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับเหตุการณ์หรือสภาพที่อยู่ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับและแก้ไขปัญหาได้

เทคนิคที่ใช้ การแสดงละคร

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น”

แนวคิด สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจเป็นเหตุให้กระทบต่อความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาพร้อมกันได้ในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ สามารถเผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับความเป็นจริง (แพทย์หญิง ศรีประภา สินธพ. 2553:2-3)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง กิจกรรม “การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น”
2. ภาพเล็ก ๆ 10 ภาพใส่ไว้ในซอง เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ภาพช้อน ส้อม แก้ว ขวดน้ำ กระดาษ กรรไกร เลื่อย กางเกง (จะมีภาพเหมือนกันอยู่ภาพละ 2 ใบ)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุและให้ความเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ
- 1.2 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละมากกว่า น้อยกว่า หรือเท่า ๆ กัน ขึ้นอยู่

จำนวนผู้สูงอายุ

- 1.3 ผู้วิจัยดูความพร้อมของผู้สูงอายุ เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุพร้อมที่จะเล่นกิจกรรมต่อไป จึงนำเข้าสู่

สู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนลดปัญหาความเข้าใจผิด ถึงแม้จะมีสิ่งขัดแย้งกันบ้างก็ควรถือเป็นสิ่งปกติ กิจกรรมในวันนี้จะเป็นเหตุการณ์หนึ่ง และขอให้ผู้สูงอายุจับฉลากเลือกภาพที่จัดมาให้ แล้วหาภาพเหมือนกันมาจับคู่กัน

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุให้เป็นผู้แสดงประชุมกลุ่ม ว่าใครจะแสดงเป็นใคร และกำหนด การแสดงกันเอง ใช้เวลาประชุมกลุ่ม 10 นาที และใช้เวลา 10 นาที

ในบัตรคำสั่ง

ครอบครัวหนึ่งมีตายาย พ่อแม่ และหลาน กำลังนั่งสนทนากันเรื่อง ลูกจะต้องย้ายไปรับราชการต่างจังหวัด ไม่มีใครจะดูแลรับส่งหลานซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นประถม ต้องพาหลานย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดด้วยกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในทำภารกิจกรมในครั้งนี้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ

3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรมที่ทำมาสรุปว่า สิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนที่เกิดจากการจัดสิ่งของ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังกเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม “การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น” ของผู้สูงอายุ

5.2 สังกเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 6

ภาพที่ 1 เสือ	ภาพที่ 2 เสือ
ภาพที่ 3 กางเกง	ภาพที่ 4 กางเกง
ภาพที่ 5 กรรไกร	ภาพที่ 6 กรรไกร
ภาพที่ 7 ไม้ปิงปอง	ภาพที่ 8 ไม้ปิงปอง
ภาพที่ 9 ลูกปิงปอง	ภาพที่ 10 ลูกปิงปอง

ละคร 2 ตายายกับความเหงา

- เสื่อ (ลูกชาย) : พ่อกับแม่ครับ ผมกับฝนต้องย้ายไปอยู่ จ. ภูเก็ต เพราะมีคำสั่งจากหัวหน้า อย่างด่วนครับ
- น้ำฝน (ลูกสะใภ้) : ไร้คะ เราต้องย้ายทั้งครอบครัว ฝนและลูกๆ ต้องตามเสื่อไปด้วยคะ
- เสื่อ (ลูกชาย) : ส่วน บิ๊ก กับ บอส ผมจะให้ไปเรียนที่นั่นครับ ผมหาสถานที่เรียนไว้แล้วครับ
- ตา : ไม่ไปไม่ได้หรอก แล้วพอกะแม่ละ เสื่อ
- ยาย : นั่นสิ แล้วบิ๊กกะบอส ไม่ต้องไปหรอก พ่อกับแม่ ดูแลให้ได้
- เสื่อ (ลูกชาย) : พ่อกับแม่ครับ อยู่ที่บ้านละกันนะครับ เพราะยังมีลุง ป้า และหลานคนอื่น ๆ ช่วยกันดูแล ผมไม่อยากให้พ่อกับแม่ต้องไปลำบาก ครับ
- น้ำฝน (ลูกสะใภ้) : ส่วนลูก แล้วบิ๊กกะบอส พ่อกับแม่ไม่ต้องเป็นห่วงนะคะ ฝนจะเป็นคนไปรับส่งเองคะ
- เสื่อ (ลูกชาย) : ไร้ครับ ปิดเทอมผมจะพาบิ๊กกะบอส มาหาพอกะแม่นะครับ
- บิ๊กกะบอส (หลาน) : พอกะแม่ ผม 2 คนไม่ไปไม่ได้หรอก พวกผมอยากอยู่กะตาจะยาย
- น้ำฝน : ไม่เอานะลูก พอกะแม่ หาโรงเรียนไว้แล้ว พ่อต้องย้ายไปทำงาน กระทั่งหัน ปิดเทอมลงมาหาตากะยายได้สิลูก หรือ ถ้าคิดถึงสามารถโทรคุยกะตายายได้นะ
- ตา : แล้วแต่ละกัน
- ยาย : พอกะแม่หมดความหมายแล้ว ถ้าอยากไปไหนก็ไป ไม่ต้องมาอยู่กะฉัน ฉันจะอยู่ยังไงก็ไม่ต้องเป็นห่วงฉัน

เสื่อ (ลูกชาย) : พ่อกะแม่ครับ เข้าใจเหตุผลผมหน่อยสิ ถ้าผมไม่จำเป็นจริง ๆ ผมก็ไม่ไปหรอก

น้ำฝน (ลูกสะใภ้) : เราสองคนรัก พ่อแม่ นะคะ เราเป็นห่วง ไม่อยากให้ลำบากไปส่งหลาน ๆ กำลังอยู่ในวัยซน เดียวจะดูกันไม่ทัน

เสื่อ (ลูกชาย) : พ่อกะแม่ครับ ผมจะส่งเงินมาให้ใช้ทุกเดือนนะครับ เป็นค่าใช้จ่ายประจำ

ลูกชายกะลูกสะใภ้พูดจบ ตากะยายยิ้ม ๆ ไม่พูดจาและกินข้าว แต่ก็ฟังเหตุผลทั้ง 2 คน แต่ยังไม่ค่อยใจลูกๆทั้ง 2 คน ที่ไม่สนใจพวกเค้าว่าจะอยู่ยังไง ทั้งให้อยู่บ้าน

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 7

สิ่งที่พัฒนา สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาของตนเองได้ที่ผ่านมา
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

เทคนิคที่ใช้ การแสดงความรู้สึก

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “บอกกล่าวเล่าเรื่อง

แนวคิด ผู้สูงอายุส่วนมากเคยถูกระทำรุนแรงทางจิตใจจากบุตรหลาน หรือบุคคลในครอบครัว โดยคำพูด การไม่ให้เกียรติ หรือพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกต่อผู้สูงอายุ ทำให้ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หมุดกำลังใจและผู้สูงอายุได้นึกถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาว่า มีเรื่องที่ดีหรือไม่ดี และประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร (รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2551:

1)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

กระดาษ A4 ดินสอหรือ ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

2.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุและผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้เรียกชื่อเพื่อนแต่ละคนให้ถูกต้องตั้งแต่คนแรก ถ้าเรียกชื่อไม่ถูกต้อง ให้ออกมากินน้ำ 1 แก้ว ที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ให้

2.2 ให้ออกมาร้องเพลง 1 เพลง ที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้

2.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้เลือกเพื่อนเพื่อให้ได้จำนวน 5 คน

2.4 ผู้วิจัยได้ถามตัวแทนผู้สูงอายุว่า ทำไมถึงเลือกเพื่อนมาอยู่ด้วยกัน

2.5 ผู้วิจัยเห็นว่าผู้สูงอายุได้มีความพร้อมและมีความสนใจที่จะเล่นกิจกรรม จึงเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ดินสอหรือปากกา ให้กับผู้สูงอายุ

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องราวของตนเองเป็นยังงัยบ้าง ในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลงในกระดาษ A4 ที่ได้แจกให้

2.3 หลังจากผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องราวของตนเองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยสรุปให้ผู้สูงอายุได้เล่ามาทั้งหมด

2.4 ผู้วิจัยให้เพื่อนของผู้สูงอายุที่นั่งฟัง ช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

31. เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ มีสิ่งที่ทำลงไปทั้งเรื่องดีหรือไม่ดี และประสบการณ์ต่าง ๆ อยากจะกลับไปแก้ไขหรือไม่ ถ้าเป็นไปได้

32. ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ

33. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “บอกกล่าวเล่าเรื่อง” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรมที่ทำมาสรุปว่า สิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้มีอะไรบ้าง แล้วเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม “บอกกล่าวเล่าเรื่อง” ของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 7
เรื่องของฉัน

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 8

สิ่งที่พัฒนา สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย

1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นผู้สูงอายุต้องปรับตัวและใช้เวลาในการแก้ปัญหา
2. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

เทคนิคที่ใช้ การแสดงความรู้สึก

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “ อยู่อย่างไรให้มีความสุข”

แนวคิด ผู้สูงอายุส่วนมากเคยถูกระงับความรู้สึกทางจิตใจจากบุตรหลาน หรือบุคคลในครอบครัว โดยคำพูด การไม่ให้เกียรติ หรือพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกต่อผู้สูงอายุ ทำให้ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หดกำลังใจ และผู้สูงอายุได้อยู่พร้อมหน้ากับครอบครัว อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องกังวลว่าตนเองต้องอยู่คนเดียวอีกต่อไป (รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2551 : 1)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง “อยู่อย่างไรให้มีความสุข”
2. กระดาษ A4 ดินสอ หรือปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ และเล่นเกมสก็้ออ์ดิ้นตริ ก่อนเข้ากิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยถามความรู้สึกผู้สูงอายุว่า กิจกรรมที่ผ่านมามีอะไรที่ต้องเสนอแนะอีกหรือไม่อย่างไร
- 1.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มให้ได้จำนวน 5 คน
- 1.4 เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุมีความพร้อมและมีความสนใจที่จะเล่นกิจกรรมต่อไป จึงนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแบ่งผู้สูงอายุให้เท่า ๆ กัน และถามผู้สูงอายุถึงสาเหตุปัญหาครอบครัวของตนเอง แล้วเขียนในกระดาษ A4 ที่แจกให้

2.2 ผู้วิจัยได้เขียนคำตอบจากผู้สูงอายุทุกคนและช่วยกันคิดคำตอบว่า มีปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองสามารถแก้ไขอะไรได้บ้าง

2.3 ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำอย่างไรให้มีความสุขและอยู่พร้อมหน้ากับครอบครัว

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้สูงอายุ มีความสุขได้อยู่พร้อมหน้ากับครอบครัว มีสิ่งอะไรที่สามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวเข้าหากันอีกหรือไม่อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน

3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “อยู่อย่างไรให้มีความสุข” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรม สรุปว่า ปัญหาครอบครัวที่เกิดขึ้นจะสามารถแก้ไขและปรับตัวเข้าหากันให้มีความสุขจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ ไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม“อยู่อย่างไรให้มีความสุข” ของผู้สูงอายุ

5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ใบงานที่ 8
สาเหตุของปัญหา

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 9

สิ่งที่พัฒนา มีความต้องการกระทำตนให้เป็นประโยชน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำงานต่อสังคม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

เทคนิคที่ใช้ การแสดงความรู้สึก

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “การร่วมมือ ร่วมใจต่อชุมชน”

แนวคิด “สวนรวมแรง ร่วมมือ ร่วมใจต่อชุมชน” ความร่วมมือของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นการสร้างสายใยสัมพันธ์ของผู้สูงอายุเป็นการทำงานร่วมกันเป็นทีม และร่วมกันทำความสะอาดต่อชุมชนให้น่าอยู่ (กระทรวงสาธารณสุข. 2553 : 2)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ไม้กวาดและที่โกยขยะ
2. ถังขยะ
3. ผ้าสำหรับเช็ดโต๊ะ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ และได้ถามความผู้สูงอายุว่า กิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมด มีอะไรเสนอแนะให้กับผู้วิจัย

1.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้แบ่งหน้าที่กันทำความสะอาดเพื่อให้สังคมให้น่าอยู่

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยได้พูดคุยกับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรมว่า จะทำอะไรเพื่อสังคมในปัจจุบันให้น่าอยู่บ้าง

2. ผู้วิจัยแบ่งผู้สูงอายุให้เท่า ๆ กัน กลุ่มละ 5 กลุ่ม 2 กลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุช่วยกันทำความสะอาดลานชุมชน เช็ดโต๊ะ หรือบริเวณใกล้เคียงของ

ชุมชน

4. ผู้สูงอายุได้นำถังขยะไปไว้รวมข้างหน้า เพื่อให้รอรถเก็บขยะต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

- 3.1 เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะถามผู้สูงอายุว่า ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือและทำประโยชน์ต่อชุมชนได้มากน้อยอย่างไร
- 3.2 ผู้วิจัยให้ส่งตัวแทนของกลุ่มบอกความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ
- 3.3 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ได้ฟัง บอกความรู้สึกและช่วยกันวิเคราะห์ของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “การร่วมมือ ร่วมใจต่อชุมชน” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรม สรุปว่า มีประโยชน์ต่อการปรับปรุงตนเอง ในด้านใดบ้าง จึงจะทำให้การทำงานสำเร็จไปได้ดี

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- 5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 10

สิ่งที่พัฒนา “ปัจฉิมนิเทศ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
2. เพื่อทำการปิดกิจกรรมที่ทำร่วมกันมา และเป็นการขอบคุณสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม กิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ”

แนวคิด พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. วิทยุ เทปเพลง
2. แก้วน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายกับผู้สูงอายุ และสรุปกิจกรรมที่ทำมาด้วยกัน หลังจากนั้นดูความพร้อม และ มีความสนใจของผู้สูงอายุ แล้วนำสู่กิจกรรมสุดท้ายที่จะเล่นต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมกันมา เพื่อส่งเสริมและพัฒนาแผนชีวิตในครั้งสุดท้ายของกิจกรรมนี้ ขอให้ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ตนเอง ว่ามีสิ่งใดที่ตนยังปฏิบัติไม่เหมาะสมในเรื่องของการพัฒนาตนเองด้านใด ซึ่งตนแก้ไขให้กลุ่มฟัง แล้วให้ข้อคิดต่อกลุ่มว่าตนเองจะพยายามปรับปรุงในจุดใด

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกท่านยืนขึ้น จับมือกันร้องเพลงใจประสานใจ เปิดเพลงใจประสานใจ คลอไปด้วย จับมือ ประมมือพร้อมกัน

2.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่มาทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้ส่งตัวแทนออกมาพูดคุยในการทำกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมดว่ามีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุร่วมกันสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยอธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ กิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ” ผู้วิจัยโดยสรุปเหตุการณ์ในกิจกรรมที่ทำมาสรุปว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมมีข้อคิดที่จะไปพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้มากขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากความสนใจและร่วมทำกิจกรรม “ปัจฉิมนิเทศ” ของผู้สูงอายุ
- 5.2 สังเกตจากการอภิปรายและการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

ภาคผนวก ค

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ค่าความสอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1

ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อ ที่	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ	ข้อ ที่	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	เกณฑ์ การตัดสินใจ
1	.611	ผ่านการพิจารณา	25	.468	ผ่านการพิจารณา
2	.335	ผ่านการพิจารณา	26	.692	ผ่านการพิจารณา
3	.421	ผ่านการพิจารณา	27	.561	ผ่านการพิจารณา
4	.409	ผ่านการพิจารณา	28	.593	ผ่านการพิจารณา
5	.402	ผ่านการพิจารณา	29	.532	ผ่านการพิจารณา
6	.692	ผ่านการพิจารณา	30	.593	ผ่านการพิจารณา
7	.593	ผ่านการพิจารณา			
8	.472	ผ่านการพิจารณา			
9	.593	ผ่านการพิจารณา			
10	.593	ผ่านการพิจารณา			
11	.692	ผ่านการพิจารณา			
12	.560	ผ่านการพิจารณา			
13	.675	ผ่านการพิจารณา			
14	.474	ผ่านการพิจารณา			
15	.532	ผ่านการพิจารณา			
16	.692	ผ่านการพิจารณา			
17	.593	ผ่านการพิจารณา			
18	.468	ผ่านการพิจารณา			
19	.450	ผ่านการพิจารณา			
21	.341	ผ่านการพิจารณา			
22	.400	ผ่านการพิจารณา			
23	.445	ผ่านการพิจารณา			
24	.506	ผ่านการพิจารณา			

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ.92

ภาคผนวก ง

คะแนนการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง

คะแนนการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายบุคคล

ตาราง 10 คะแนนการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายบุคคล (n = 10)

ผู้สูงอายุ	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
คนที่ 1	2.50	3.83
คนที่ 2	2.73	3.30
คนที่ 3	2.80	3.33
คนที่ 4	2.13	2.93
คนที่ 5	2.57	3.33
คนที่ 6	2.53	3.33
คนที่ 7	2.83	3.53
คนที่ 8	2.57	3.50
คนที่ 9	2.63	3.30
คนที่ 10	2.70	3.57
รวม	2.60	3.40

ภาคผนวก จ
หนังสือราชการ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวชนกภัท ลิมส์ืบเชื้อ
วันเดือนปีเกิด	20 มกราคม พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	2117 อินทราแมนชั่น หมู่ 4 เขตบางเขน แขวงอนุสาวรีย์ กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10220
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ประกอบธุรกิจส่วนตัว
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2545	ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทั่วไป จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร