



ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
EFFECTS OF A PROGRAM TO PROMOTE SOCIAL PARTICIPATION OF ACTIVE AGING
AMONG ELDERLY PEOPLE



เอมฤทัย กำเนิด

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ



ปริญญาโทนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF A PROGRAM TO PROMOTE SOCIAL PARTICIPATION OF ACTIVE AGING
AMONG ELDERLY PEOPLE



EMRUTAI KAMNERD

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ของ

เอมฤทัย กำเนิด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระชน พลโยธา)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	เอมฤทัย กำเนิด
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระชน พลโยธา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสงแจ่มใส

ปัจจุบันโลกได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีพลัง ซึ่งพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมจะเป็นส่วนช่วยที่จะนำผู้สูงอายุไปสู่การมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงกระบวนการสร้างพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยครั้งนี้ได้นำกรอบอ้างอิง PEOP (Person Environment Occupation Participation) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวมทั้งจากส่วนปัจจัยของ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่กระทำเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบรอนดูว์รามาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรม รวมทั้งยังคำนึงถึงภารกิจพัฒนาการของผู้สูงอายุ และทฤษฎีกิจกรรมที่เน้นความสำคัญของกิจกรรมทางสังคม จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพื่อที่จะนำมาสู่การจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม วิธีดำเนินงานวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยทดลองประชากรในงานวิจัยได้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอายุ 60-79 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผลการวิจัย จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1 และผลการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

คำสำคัญ : พัฒนาพลัง,ผู้สูงอายุ,การมีส่วนร่วมทางสังคม

Title	EFFECTS OF A PROGRAM TO PROMOTE SOCIAL PARTICIPATION OF ACTIVE AGING AMONG ELDERLY PEOPLE
Author	EMRUTAI KAMNERD
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Assistant Professor Teerachon Polyota , Ph.D.
Co Advisor	Dr. Supat Sanjamsai

At present, the world is moving towards an aging society. Therefore, encouraging the elderly to interact with society on a regular basis is a key factor for becoming a more powerful elderly person. The active aging of social participation may help lead the elderly towards a higher level of quality of life. Therefore, researchers are interested in studying the process of empowering the elderly to participate in society. This research is based on the approach of the Person Environment Occupation Participation (PEOP) framework that views humanity as a whole from the factors of people, the environment, and the activities in order to participate in activities to their fullest potential. In addition, the researcher applied the learning theory of Bandura as a guideline for organizing the program. As well as taking into account the developmental mission of the elderly and activity theory that emphasizes the importance of social activities. Based on the above concepts, the researcher analyzed the factors of social participation behavior in order to develop a program to promote empowerment of participation among the elderly. The purpose of this research is to develop a program that promotes active aging and social participation among the elderly, and to study the effect of the program to promote social participation of the elderly before and after participating in the program. Method: this study is experimental research. The population in the study was the elderly in the community aged 60-79 years (20 people). The samples were divided into two groups of 10 people, an experimental and a control group. The experimental group received a program to promote active aging through social participation. The results of this research found that the program was considered by four experts and received an IOC value of one. The results showed that after participating in the social participation competency promotion program, elderly people had different scores on the social participation competency than before participating in the program at a statistically significant level of .05.

Keyword : Active aging Elderly people Social participation

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จรูปล่วงด้วยดีเป็นเพราะความกรุณาจาก ผศ.ดร. ธีระชน พลโยธา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้คอยให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง ทั้งข้อแนะนำ ขั้นตอนการทำปริญญาานิพนธ์ รวมถึงได้ส่งเสริมสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ และผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร และอาจารย์ ผศ.ดร.ชัญญา ลีศัตร์พ่าย ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ รวมถึงได้ให้ข้อแนะนำต่างๆ เพื่อมาปรับแก้ไขให้ปริญญาานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รศ.ดร.ฉัฐวัฒน์ สิทธิศิริอรรถ อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และ ผศ.ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญาานิพนธ์ โดยชี้ให้เห็นถึงแนวทางแก้ไขในส่วนของการทำปริญญาานิพนธ์ขั้นต้น และขอขอบคุณอาจารย์แพทย์หญิง อภิสมาัย ศรีรังสรรค์ อาจารย์ชุตินา ตาลสถิตย์ อาจารย์สุพรรณษา ตาใจ และอาจารย์ ผศ.ดร.ชัญญา ลีศัตร์พ่าย ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่าในตลอดระยะเวลาการศึกษา รวมไปถึงการจัดอบรมดูงานในสถานที่ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ขอขอบพระคุณในความเมตตาและความเสียสละของอาจารย์ทุกท่าน

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่ได้ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณครอบครัว ที่เป็นแรงผลักดันคอยช่วยเหลือให้กำลังใจและห่วงใยผู้วิจัย ด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณกัลยาณมิตรที่คอยให้ความช่วยเหลือ คอยให้คำปรึกษาแก้ปัญหาต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยสามารถผ่านอุปสรรคปัญหาต่างๆไปได้

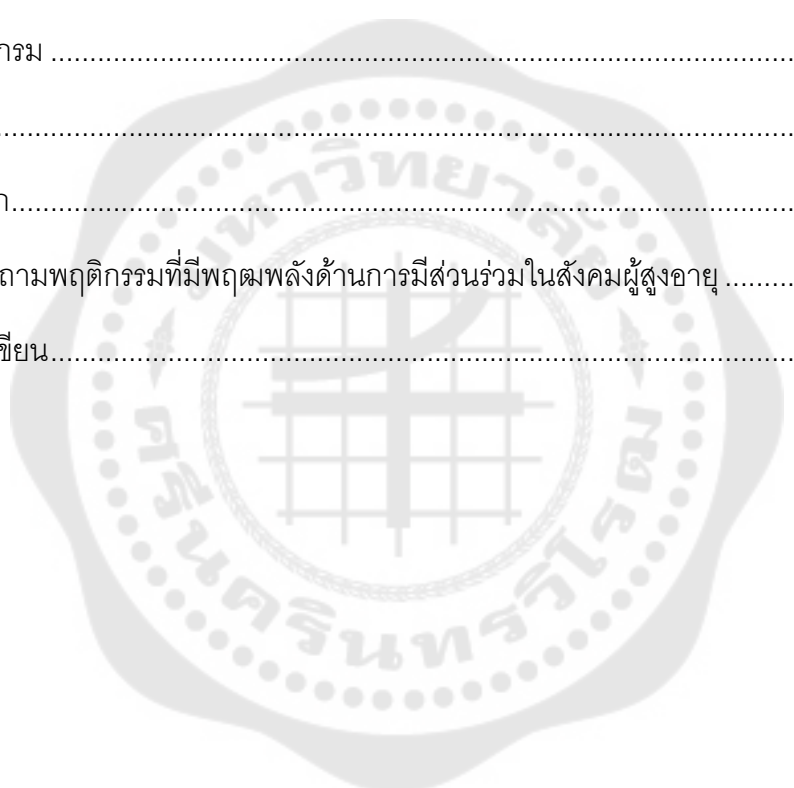
สุดท้ายนี้ งานวิจัยฉบับนี้เกิดขึ้นจากความเมตตาและความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมา ผู้วิจัยขอน้อมบูชาทุกๆท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้ที่ให้ช่วยเหลือผู้วิจัยเป็นอย่างดี คุณประโยชน์หรือสิ่งดีที่เกิดขึ้นจากปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ ขอให้อันนิสงค์แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ประชากร	5
กลุ่มตัวอย่าง	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
นิยามปฏิบัติการ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย	8
1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	8

1.2 พัฒนาการของผู้สูงอายุ	11
1.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	13
2.แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในผู้สูงอายุ	18
2.1 ความหมายของพฤติกรรมในผู้สูงอายุ	18
2.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม.....	21
3.แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคม	28
3.1 แนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม	28
3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม.	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	39
1.การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่าง	39
ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย	39
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย	39
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
3.การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	41
4.การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
5.การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย.....	46
ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	54
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
วัตถุประสงค์การวิจัย	57
สมมติฐานของการวิจัย	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57

ขอบเขตการวิจัย.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลงานวิจัยและการอภิปรายผล.....	59
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....	64
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	64
บรรณานุกรม.....	66
.....	71
ภาคผนวก.....	71
แบบสอบถามพฤติกรรมที่มีพัฒนาการมีส่วนร่วมในสังคมผู้สูงอายุ.....	72
ประวัติผู้เขียน.....	87



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 องค์ประกอบของพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม.....	25
ตาราง 2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม.....	27
ตาราง 3 Randomized Control Group Pretest posttest Design.....	42
ตาราง 4 แสดงรายละเอียด.....	47
ตาราง 4 แสดงรายละเอียด (ต่อ).....	48
ตาราง 4 แสดงรายละเอียด (ต่อ).....	49
ตาราง 4 แสดงรายละเอียด (ต่อ).....	50
ตาราง 4 แสดงรายละเอียด (ต่อ).....	51
ตาราง 5 แสดงการประเมินภาพรวมของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	52
ตาราง 6 แสดงผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมหลังในผู้สูงอายุ.....	53
ตาราง 7 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	54
ตาราง 8 แสดงผลรวมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม.....	55
ตาราง 9 แสดงผลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง.....	55

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 7



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันโลกมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น เฉลี่ยจากผู้ที่มีวัยครบ 60 ปีขึ้นไปที่ร้อยละ 13 เมื่อเทียบกับในประเทศไทยที่สำรวจพบว่านับแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา มีผู้สูงอายุร้อยละ 10.4 และต่อมาในปี พ.ศ. 2560 บ่งชี้ว่า ในไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นราวจำนวน 11 ล้านคน เฉลี่ยเป็นร้อยละ 17 จากจำนวนรวมของคนทั้งประเทศที่ 65.5 ล้านคน จึงเรียกได้ว่า ประเทศไทยได้เป็นสังคมที่มีผู้สูงอายุ (Aged society) กระทั่งในปี พ.ศ.2564 ได้รับการคาดการณ์ว่าประเทศไทยนั้นจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2560) นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มว่า ภายหลังกปี พ.ศ. 2583 จะพบผู้สูงอายุตอนปลาย ที่มีอายุราว 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเร็วกว่ากลุ่มอื่นๆ (ปีทมา ว่าพัฒนวงศ์, 2556)

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าในโครงสร้างประชากรของประเทศจะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้นจนอาจส่งผลกระทบต่อการขับเคลื่อนสังคม ตลอดจนการสนับสนุนดูแลสวัสดิการโดยรวมของสังคม เนื่องจากวัยสูงอายุถือเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย เช่น ผมหงอกขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น ตาพร่ามัว การมองเห็นเปลี่ยน การได้ยินลดลง การทรงตัวไม่ดี ระบบกระดูกกล้ามเนื้อเสื่อมลง ระดับฮอร์โมนภายในร่างกายเปลี่ยนแปลง สติปัญญา ความจำแย่ลง จากการเปลี่ยนแปลงข้างต้น ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา กระทั่งต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งการทำการกรรมการดูแลตนเอง การทำงาน การดูแลบุตรหลาน หรือการมีส่วนร่วมในสังคม รวมไปถึงบทบาทที่ลดลงของผู้สูงอายุ การเกษียณ การว่างงาน รายได้ที่ได้รับลดลง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะพึ่งพิงสูงขึ้น นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เกิดความเครียด วิตกกังวล มีความเหงา ว่าเหว่ ท้อแท้ในชีวิต รวมถึงปัญหาจากบุคคลใกล้ชิดที่ขาดความเอาใจใส่และความรัก ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือมีชีวิตอยู่อย่างไร้จุดหมาย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุลดลง (สุชา จันทน์เอม, 2540) สอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาก่อนหน้านี้ พบว่า บุคลากรวัยทำงานน้อยลง มีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยอาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากร้อยละ 6 ในปี พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 11 ในปี พ.ศ. 2560 และสัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่โดดเดี่ยวกับคู่สมรส ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 21 ทั้งนี้การอยู่เพียงลำพังจำเป็นต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจจัดอยู่ในกลุ่ม “ประชากรเปราะบาง” แต่จากสถิติกลับพบว่าในปี พ.ศ.2560 ผู้สูงอายุมีภาวะการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (ภาวะพึ่งพิง) มากถึงร้อยละ 5 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2560)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจึงประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองแต่กลับตกอยู่ในภาวะที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจากข้อมูลกรมสุขภาพจิตระบุว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุช่วงปี พ.ศ. 2540-2559 พบสถิติที่ควรให้ความสนใจ คือ อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย 60-69 ปี 70-79 ปี และผู้สูงอายุวัย 80 ปีขึ้นไปมีอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มจำนวนใกล้เคียงกัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562; กรมสุขภาพจิต, 2548) ปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตดังกล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางชุมชน/สังคมน้อยลง ซึ่งการมีส่วนร่วมในสังคมนั้นถือเป็นเรื่องที่สำคัญ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมถือเป็นสิ่งจำเป็นในวัยสูงอายุ เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย แต่ผลสำรวจกลับพบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ (Martins Pinto Juliana และ Liberalesso Neri Anita, 2017) การมีกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยลง เป็นปัจจัยสำคัญในการสูงวัยอย่างมีพลัง ที่จะนำไปสู่การมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ทั้งหมดนี้จะช่วยชะลอกระบวนการสูงวัย กล่าวคือ จะสามารถคงความแข็งแรงของร่างกาย และสุขภาพที่ดีของจิตใจได้นานขึ้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับสังคม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องส่งเสริม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของชญาณี ไมเออร์ (ชญาณี ไมเออร์, 2552) ระบุว่า กลุ่มผู้สูงอายุจะรู้สึกมีคุณค่าในการใช้ชีวิตตลอดจนได้รับการยกย่องทางสังคม กระทั่งมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้นนั้น มีสาเหตุมาจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมที่จัดขึ้นตลอดเวลาและส่งเสริมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้นำไปสู่ผลทางบวกกับตัวผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) แสดงให้เห็นว่า ยิ่งบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากเท่าใด จะยิ่งส่งผลให้เกิดการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ดียิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลได้มีการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาและอยู่ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้การแลกเปลี่ยนทักษะ ความรู้ กับคนในสังคมช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และตระหนักว่าตนเองยังคงมีศักยภาพในการทำประโยชน์เพื่อคนในสังคม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้มีเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพลังในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบแนวคิดพัฒนาพลังที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (อวิษฐา จงอุดมสุข,

2560) โดยตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวถึง Active Aging (WHO's Active Aging framework) ว่าเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นถึงการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดี นำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุให้ได้รับความสุขในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ทั้งยังสามารถดูแลตนเองภายใต้ศักยภาพอันสูงสุดของตน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ (1) ด้านสุขภาพดี (Healthy) คืออยู่ในสมบูรณสภาวะ ในการลดความเสี่ยงอันเกิดจากโรคด้วยการมีสภาพร่างกายที่ดี และลดปัจจัยคุกคามที่อาจก่อเกิดโรคที่ตามมา อีกทั้งเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขได้อย่างทั่วถึง (2) ด้านความมั่นคงหรือการมีทรัพย์สินที่ดีในชีวิต (Security) คือ ความปลอดภัยทั้งด้านร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ ทรัพย์สิน อันเป็นฐานรากที่จำเป็น พร้อมมีผู้แนะนำผู้ดูแลอย่างเหมาะสม รายล้อมในสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ดี และ (3) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) คือ การมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน สังคม ทั้งในด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน เพื่อการปกป้องประโยชน์ของผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นรายได้ต่อตน การสร้างประโยชน์อื่น ๆ แก่ส่วนรวมและสังคมตามความต้องการ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (Van Bronswijk, 2003)

ในประเทศไทยเองก็มีความตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่ผ่านมามีแผนและนโยบายเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม เช่น ก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นศูนย์กลางสมาชิกได้ร่วมเสวนา แลกเปลี่ยน ลงมือทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสามัคคี ประองตอง สมานฉันท์ ตื่นตัว ร่าเริง ผ่อนคลาย ใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม และเกิดความสุข ทั้งนี้กิจกรรมทางสังคมที่สำคัญ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมบริการผู้อื่น (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) และจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) พบว่าระดับพหุพลังของผู้สูงอายุไทยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านสุขภาพมีระดับดี ส่วนระดับความมั่นคงด้านการมีสภาพเอื้อ และ ด้านการมีส่วนร่วม อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ แม้จะมีคะแนนดัชนีพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็มีคะแนนต่ำสุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากการมีงานทำของผู้สูงอายุยังอยู่ในระดับที่ต่ำ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่ต่ำเช่นกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560) นอกจากนี้มีการรายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 การเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านและชุมชนในวันสำคัญต่างๆ ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในรอบ 12 เดือน คิดเป็น ร้อยละ 64 หรือราว 7 ล้านคน แต่การเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านและชุมชน ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2560)

จากข้อมูลข้างต้นนั้นผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างมาก แม้หลายงานวิจัยได้ทำการพัฒนาเพื่อเพิ่มพละพลังของผู้สูงอายุ แต่เป็นการพัฒนาในภาพรวมทั้ง 3 ด้านคือ สุขภาพ หลักประกัน และ การมีส่วนร่วม แต่ยังคงขาดงานวิจัยที่มุ่งเน้นในการพัฒนาเฉพาะด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการพัฒนาด้านการมีส่วนร่วมผ่านโปรแกรมที่บูรณาการจากทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการสร้างพละพลังของ กุณฑลี เภาแสงธรรม และคณะ พ.ศ. (2551) ที่ศึกษาถึงการสร้างพละพลังของผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทุกคนต้องทำ ทำเพื่อทุกคน ตระหนักและยินยอมที่จะกระทำ และ ต้องพึงพิงอาศัยตนเอง (กุณฑลี เภาแสงธรรม, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และ พิมล แสงสว่าง, 2551) (ระวี สัจจโสภณ, 2556) ร่วมกับกรอบอ้างอิง PEOP (Person Environment Occupation Participation) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวม ทั้งจากส่วนปัจจัยของ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่กระทำ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ (Baum, Christiansen, และ Bass, 2015) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Albert Bandura) ที่มองว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาผ่านการสังเกต ลอกเลียนแบบ และตระหนักถึงความสามารถของตน มาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมพัฒนากิจกรรม

จากเหตุผลที่มาและความสำคัญดังกล่าว จึงนำมาสู่การศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพละพลังและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเป็นแนวคิดให้กับผู้ที่สนใจนำไปใช้เพื่อก่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุ สังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพละพลังด้านการมีส่วนร่วม

ความสำคัญของการวิจัย

เชิงการประยุกต์ใช้

1. เพื่อได้โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบกิจกรรมที่สามารถใช้กับชุมชนต่างๆ โดยสามารถหาหรือใช้วัสดุ อุปกรณ์ ที่มีอยู่ในชุมชน
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ชุมชน/ชนรมผู้สูงอายุได้นำกิจกรรมในโปรแกรมไปใช้ในพื้นที่ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมสังคมในชุมชนของผู้สูงอายุ

เชิงวิชาการ

1. เพื่อได้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมที่เป็นการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้จริง
2. เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาพัฒนาพลังในด้านของการมีส่วนร่วมทางสังคม

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ประชากรเป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิงที่อาศัยในชุมชนเขตห้วยขวาง ทั้ง 3 ชุมชน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิงที่อาศัยในชุมชนผู้สูงอายุเขตห้วยขวาง โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีคะแนนพัฒนาพลังปานกลางถึงต่ำ จำนวน 20 คน และยินดีเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ที่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

โปรแกรมส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางสังคมทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน โดยรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยสามารถแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน หมายถึง การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน รับรู้ถึงประโยชน์ของตนที่ได้รับจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม และเข้าใจบทบาทของตนในฐานะสมาชิกของชุมชน

2. การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การดูแลบุตรหลาน การดูแลเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัว

3. การมีส่วนร่วมในการทำงาน หมายถึง การทำงาน ทั้งงานที่ได้รับค่าตอบแทน และไม่ได้รับค่าตอบแทน เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม หมายถึง การได้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคม โดยไม่ได้รับการตอบแทนเป็นรายรับ

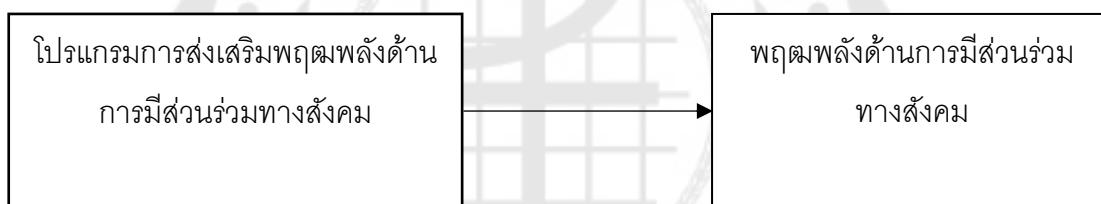
โดยโปรแกรมการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 กิจกรรม ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 วันต่อสัปดาห์ รวม 2 สัปดาห์ ซึ่งกิจกรรมประกอบไปด้วย กิจกรรมการประเมินพลังก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วม กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน” กิจกรรม What I want to do? กิจกรรม “Happy Family time” กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้” กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่” กิจกรรม “อาสาพากันทำ”

นิยามปฏิบัติการ

พลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมร่วมกับสังคม ทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน โดยรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบประเมินพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย จำนวน 20 ข้อ โดยเป็นแบบ Likert Scale 5 ระดับ แบ่งเป็น คะแนน 100-67 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับสูง คะแนน 67-34 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนต่ำกว่า 34 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

กรอบแนวคิดของการวิจัย

แนวทางการวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมที่บูรณาการจากทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ ทั้งกระบวนการสร้างพลังของ กุณฑลี เงามแสงธรรม และคณะ พ.ศ. (2551) ที่ศึกษาถึงการสร้างพลังของผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทุกคนต้องทำ ทำเพื่อทุกคน ตระหนักและยินยอมที่จะกระทำ และ ต้องพึ่งพิงอาศัยตนเอง (กุณฑลี เงามแสงธรรม และคณะอื่น ๆ, 2551) (ระวี สัจจ โสภณ , 2556) ร่วมกับ กรอบอ้างอิง PEOP (Person Environment Occupation Participation) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวม ทั้งจากส่วนปัจจัยของ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่กระทำ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ (Baum และคณะอื่น ๆ, 2015) ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Albert Bandura) ที่มองว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาผ่านการสังเกต ลอกเลียนแบบ และตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน เพื่อให้เกิดพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

พิจารณาจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับพลังที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

2. หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วม

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ
ดังนี้

1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1.ความหมายของผู้สูงอายุ

1.2.พัฒนาการของผู้สูงอายุ

1.3.ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

2.1.ความหมายของพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

2.2.องค์ประกอบของพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

2.3.เครื่องมือการวัดที่ใช้ประเมินพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

3.แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพลังทางสังคม

3.1.แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม

3.2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมทาง

สังคม

1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ไม่ได้กำหนดอายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐานของคำจำกัดความ “ผู้สูงอายุ” (elderly) เพียงยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึงบุคคล หรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่วัย 60 ขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงอายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ โดยปัจจุบันประเทศไทยกำหนดนิยาม ผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2546 และนิยามนี้ได้ใช้เป็นอายุที่เริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการด้วย (ยุพิน วรสิริอมร, 2557)

ความสูงอายุมักถูกอธิบายในเชิงลบว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยที่เป็นระยะสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ มีแต่ความเสื่อมโทรมและสีกหรือ ซึ่งดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีความเสื่อมถอยของสุขภาพ ทั้งผมขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น เรียวแรงน้อยลง เหนื่อยง่าย หูตึง การ

มองเห็นไม่ดี รับประทานและรสชาติลดลง เจ็บป่วยง่ายขึ้น ฟันพุ่ซ้าลง เริ่มเสื่อมในเรื่องของความคิด ความจำ ทางด้านจิตใจ เริ่มมีความกังวล อารมณ์ไม่คงที่ เหนงา เศร้าโศก อาจชอบปลีกวิเวก จาก ดั้งที่กล่าวนี้ทำให้มุมมองที่มีต่อคำว่าผู้สูงอายุมักถูกมองไปในลักษณะ “การไร้ประโยชน์” และ “ความสามารถลดลงในขณะที่ทำงาน อีกทั้งการพึ่งพิงตนเอง” (สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุญยมา นนท์, 2553) และในเชิงนโยบาย ผู้สูงอายุคือกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนและคุ้มครองในเชิงสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม จากภาครัฐมากกว่ากลุ่มประชากรอื่น ทำให้ความหมายกับการเป็นผู้สูงอายุ ใน กฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง มักสะท้อนภาพของกลุ่มประชากรที่มีลักษณะของความเสี่ยงต่อความ ยากลำบาก ไม่มีงาน รายได้ลดลง มีความเปราะบาง ส่งผลให้สังคมเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าสู่ความ สูงอายุ ผูกติดกับอายุที่สามารถเริ่มรับสิทธิ สวัสดิการต่างๆ ที่รัฐเป็นผู้จัดหาให้

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าที่เกี่ยวข้อง (สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุญย มา นนท์, 2553) การรับรู้เรื่องความสูงอายุ หรือ การเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกรรับรู้เรื่อง อายุของบุคคลอาจแบ่งออกได้เป็น 5 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่

1) อายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัย (Calendar age หรือ Chronological age) คือ เป็นตัวชี้วัดอายุของบุคคลหนึ่ง แสดงจากจำนวนปีที่บุคคลนับตั้งแต่เกิดเป็นตัวเลขที่ เฉพาะเจาะจง สามารถแสดงอายุเปรียบเทียบระหว่างบุคคล ได้ชัดเจน เป็นเกณฑ์ที่ ถูกยอมรับ อย่างแพร่หลายเพื่อบ่งชี้อายุ

2) อายุเนื้อหนังชีวภาพ (Biological age) ระบุถึงการเสื่อมหรือเปลี่ยนไปจากเดิม ของเนื้อเยื่อต่าง ๆ บนร่างกายมนุษย์ โดยเห็นได้ชัดจากลักษณะภายนอก หรือการเข้าเครื่องตรวจ วัดประสิทธิภาพการทำงานจากอวัยวะต่างๆ เหล่านี้ อาจเสื่อมเร็วหรือช้าได้ ขึ้นอยู่กับการดูแล รักษาสุขภาพจากบุคคลนั้น หรืออาจมาจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ได้เช่นกัน มักแสดงออกด้วย ภายนอก เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น หายใจรุนแรง เดินช้าลง เป็นต้น

3) อายุทางสังคม (Sociological age) คือ อายุของบุคคลที่อธิบายถึงการ เปลี่ยนแปลงของสถานภาพบทบาททางสังคม (social status and social role) ของบุคคลนั้นใน สังคมที่อาศัยอยู่ รวมถึงการเกษียณอายุจากการทำงาน

4) อายุตามอัตวิสัย (Subjective age) คือ การสูงอายุของบุคคลซึ่งตัดสินโดย การรับรู้ ค่านิยม และบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่

5) อายุในมิติอื่น ๆ เนื่องจากประชากรในโลกมีอายุคาดเฉลี่ยมากขึ้น ประเทศ ไทยจึงมีข้อเสนอให้ใช้เกณฑ์จำนวนปีที่คาดว่าจะมีอายุต่อไปข้างหน้า (remaining life

expectancy) เป็นเกณฑ์กำหนดการเริ่มต้นของความสุขอายุแทนอายุตามปฏิทิน (calendar years) (ปีทมา ว่าพัฒนาวงศ์, 2556)

ลักษณะการเข้าสู่วัยสูงอายุข้างต้นนั้นเป็นเพียงมุมมองของการเป็นผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า การรับรู้เรื่องความสุขอายุ ทั้งทางชีววิทยา สังคม อัตวิสัย หรือจำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่างเกี่ยวข้องกับอายุตามปฏิทินทั้งสิ้น การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้มีผู้จัดกลุ่มไว้หลายลักษณะ ตามปฏิทินอายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (The Young Elderly) มีอายุต่ำกว่า 74 ปี
- 2) กลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง (The Middle Age Elderly) มีอายุ 75-84 ปี
- 3) กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (The Old Elderly) มีอายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป

ในอดีตคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป คือคำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมไทย ว่าด้วยอายุชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการ เนื่องจากก่อให้เกิดความรู้สึก หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้นในที่ประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ ปัจจุบันได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้แทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ (สุรกุล เจนอบรม, 2541) และในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า “Older adults” หรือ “Older people” ซึ่งมีความหมายในทางบวก แทนคำอื่นๆ เช่น Elderly หรือ Senior ซึ่งมีความหมายในทางลบ และจากจำนวนประชากรสูงอายุในหลาย ๆ ประเทศที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้มุมมองต่อการเป็นผู้สูงอายุนั้นเป็นในทิศทางบวกมากขึ้น การส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีทดแทนมุมมองที่เป็นลบในอดีต เพื่อสร้างคุณค่าและให้ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุในทางที่ดีขึ้น เพื่อสร้างประโยชน์ ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ วัฒนธรรมและอื่น ๆ ให้แก่สังคมต่อไป (ยุพิน วรสิริอมร, 2557)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมถอยอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งร่างกาย จิตใจ บทบาท สังคม ในปัจจุบันที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น การให้ความหมายของผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวกอย่างเหมาะสมกว่าในอดีต ทั้งการกำหนดคำว่า ผู้สูงอายุ แทนคำว่า วัยชรา เพราะผู้ที่เข้าสู่วัยนี้มีการสะสมประสบการณ์อย่างมากมาย และนำสิ่งที่เรียนรู้มาในชีวิตถ่ายทอดศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม อันดีให้แก่บุตรหลานได้เป็นคนดีที่สมบูรณ์พร้อม จึงเรียกได้ว่าท่านผู้สูงอายุเปรียบเสมือนศูนย์กลางยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในบ้าน ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของตัวผู้สูงอายุเอง อีกทั้งได้เข้าถึงการสนับสนุนจากทางรัฐที่ได้จัดเตรียมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และบริการต่าง ๆ รองรับ ทั้งเชิงสุขภาพ สาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ บริการ

คมนาคมต่าง ๆ และการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม เพื่อเป็นการสร้างมุมมองที่ดีต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ เห็นคุณค่า และมีภาพลักษณ์ทางบวก การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุยังคงประโยชน์ต่อสังคมต่อไปด้วย

1.2 พัฒนาการของผู้สูงอายุ

จากการประมวลเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ สามารถสรุปและแบ่งพัฒนาการออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (ประณต คำฉิม, 2549) (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) (สุชา จันทน์เอม, 2540)

1. พัฒนาการด้านร่างกาย วัยสูงอายुर่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกระบบ ในลักษณะเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงภายนอก คือ เส้นผมเปลี่ยนเป็นสีขาวมากขึ้น มีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า หลังโกง กล้ามเนื้ออ่อนสมรรถภาพ เคลื่อนไหวร่างกายช้าลง การทรงตัวไม่ดี การได้ยินเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่สำคัญคือ ความยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดลดลง มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย เป็นต้น ปัญหาสุขภาพจึงเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ มักเกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย รุนแรงขึ้น มีภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย และกระบวนการหายใจหรือการฟื้นคืนสภาพค่อนข้างช้า ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ อาการทางสมองแบบเฉียบพลัน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความผิดปกติของทางเดินอาหาร การรับรสรับกลิ่นไม่ดี การย่อยและการดูดซึมอาหารมีประสิทธิภาพลดลง โรคของกระดูกและข้อ ระบบปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ มีการเปลี่ยนแปลงของการหลั่งของฮอร์โมน ปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะรับความรู้สึก ที่สำคัญคือ หูมีการได้ยินลดลง เกิดตาต้อกระจก (Cataract) ปัญหาสายตายาว

นอกจากนี้ยังมีระบบผิวหนัง ระบบหายใจ และอื่น ๆ ปัญหาสุขภาพและผลจากการรักษา เช่น จากยา การผ่าตัด เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา อัตราการเผาผลาญอาหารและพลังของกล้ามเนื้อที่ลดลง ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ไม่ค่อยดี ส่วนมากมีความดันโลหิตสูง เนื่องจากผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้นและมีความยืดหยุ่นน้อยลง หัวใจสูบฉีดเลือดได้ปริมาณน้อยลงและการเต้นของหัวใจก็ช้าลงด้วย ความสามารถในการรับความรู้สึกแยลง ผู้สูงอายุมีปริมาณการนอนหลับในแต่ละวันน้อย คุณภาพของการนอนจึงลดลง

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของผู้สูงอายุยังคงมีอารมณ์รัก ในบุคคลอันเป็นที่รักโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวได้แก่ คู่สมรส บุตร หลาน และเมื่อเกิดการสูญเสีย ผู้สูงอายุจะมีความเศร้าโศกอย่างมากจะมีผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพกาย และพฤติกรรมของผู้สูงอายุค่อนข้างมาก มีอารมณ์เหงา ว่าเหว่ บางรายอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงเนื่องจากต้องพึ่งพานุทรหลานในเรื่องการประกอบกิจวัตรประจำวัน ค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล รู้สึกว่า

ตนเองเป็นภาระของผู้อื่น มักแสดงอาการหงุดหงิด น้อยใจต่อบุตรหลาน ส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจต่าง ๆ ได้ ทั้งในเรื่องของความเหงา ผู้สูงอายุที่ขาดการติดต่อทางสังคม ไม่มีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น มักรู้สึกเหงาและหดหู่ บางครั้งอาจคิดฟุ้งซ่านและทำร้ายตัวเอง มีความวิตกกังวลต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นโรคนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปวดศีรษะ มีความหวาดระแวงมากขึ้น ผู้สูงอายุอาจไม่ไวใจผู้อื่นและกลัวการถูกทำร้ายอย่างไม่มีเหตุผล มีความรู้สึกไร้อำนาจ การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมหรือความเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไร้อำนาจและสูญเสียการเห็นคุณค่าของตนเอง อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่ออาการซึมเศร้า ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องทนทุกข์จากความเจ็บปวดหรือโรคเรื้อรัง การสูญเสียคู่ครองหรือเพื่อน หรือความรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าและฆ่าตัวตายได้ โดยอัตราการฆ่าตัวตายของชายมีสูงกว่าหญิง

3. พัฒนาการทางด้านสังคม เป็นวัยที่สุขุม รอบคอบ ฉลาด ยอมรับความจริง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้บุตรหลานและคนรุ่นหลัง มีความมั่นคงในชีวิต ความซื่อสัตย์ให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาท ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้บทบาทใหม่ ๆ เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ แต่สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญกับความสามารถ ความแข็งแรง ความว่องไว ผู้สูงอายุมักถูกมองว่าไร้ค่า ผู้สูงอายุจะมีความกระตือรือร้นในบทบาทต่าง ๆ น้อยลง จำนวนบทบาทของผู้สูงอายุจึงน้อยลง และมีการเปลี่ยนแปลงในบางบทบาทที่มีอยู่ ซึ่งสังคมของผู้สูงอายุคือ สังคมในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัย แต่จากการที่กลุ่มเพื่อนมีการตายจากกัน หรือต่างคนต่างอยู่ในครอบครัวของตน หรือจากปัญหาสุขภาพกาย ทำให้ไม่สามารถติดต่อกันได้ กิจกรรมของผู้สูงอายุจึงมักเป็นกิจกรรมการเลี้ยงดูหลาน ดูแลบ้านให้กับบุตรหลาน บางรายจะไปทำกิจกรรมที่วัด ทำบุญ ฟังธรรม บางรายเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นก็ถือเป็นการคงไว้ซึ่งความสามารถของผู้สูงอายุได้เช่นกัน

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สมรรถนะฝ่อและมีน้ำหนักตัวลดลง เลือดมาเลี้ยงสมองได้น้อย มีภาวะความดันโลหิตสูง เซลล์ประสาทตายเพิ่มขึ้น และจำนวนเซลล์ลดลงตามอายุ ทำให้สมองเสื่อมและถูกทำลายไป โดยเฉพาะส่วนที่เรียกว่า Gray matter มักพบอาการความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (recent memory) และความจำเฉพาะหน้า (immediate memory) แต่ความจำในอดีต (remote memory) ยังมีอยู่

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยสูงอายุ มี 4 ด้าน ได้แก่ 1) พัฒนาการด้านร่างกาย 2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ 3) พัฒนาการทางด้านสังคม 4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ซึ่งจะเห็นได้ว่าในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ร่างกายที่เสื่อมถอย

ลง ความจำที่เปลี่ยนแปลง บทบาทในสังคมที่ไม่เหมือนเดิม การถูกเกษียณจากอายุงาน รวมถึงด้านอารมณ์และจิตใจ เหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หากไม่มีพลังรับมือต่อการเรียนรู้ การปรับตัว ความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองทั้งในเรื่องสุขภาพ การเข้าถึงระบบบริการทางสังคม การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม รวมถึงการมีส่วนร่วมในชุมชนแล้วนั้น ในวัยนี้อาจมีการดำเนินชีวิตประจำวันที่ยากลำบาก มีการฟุ้งฟิงมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าลดลง มีความสุขและคุณภาพชีวิตลดลงด้วย และจากการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีสุขภาพที่ดี มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย จึงเห็นได้ว่าการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีพลังหรือพหุพลังในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการมีความรู้ความเข้าใจต่อการดูแลตนเอง การเข้าถึงการสนับสนุนต่าง ๆ ของสังคม การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลและสังคมเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากการรวบรวมข้อมูลและเนื้อหาของทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้สูงอายุ มาเป็นแนวคิด แนวทางในการจัดโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1.3.1 ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson's Theory of Development Stage)

จากแนวคิดลำดับขั้นของชีวิตมนุษย์ตามทฤษฎีของอีริกสัน ได้อธิบายว่ามนุษย์ต้องมีการดำเนินไปอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยตลอดชีวิตจะดำเนินตามระบบของร่างกาย ระบบความเป็นตน และระบบของสังคมในฐานะสมาชิกของสังคม มนุษย์จึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปตามช่วงวัยของตน อีริกสันแบ่งพัฒนาการทางสังคมของบุคคลไว้ทั้งหมด 8 ขั้น โดยการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุ ซึ่งทฤษฎีที่อธิบายถึงการพัฒนาของมนุษย์ตามลำดับขั้นนั้น การศึกษานี้จึงอธิบายถึงพัฒนาการทางสังคมของอีริกสันอยู่ในขั้นที่ 7 และขั้นที่ 8 (พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556) ดังนี้

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ หรือ ความเฉื่อยชา (Generativity vs. Stagnation) คือ เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ นอกจากรับผิดชอบตนเองก็ต้องมีการรับผิดชอบต่อบิดามารดา รับผิดชอบต่อครอบครัวบุตรหลาน ให้ได้รับความสุข และประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้ที่มีการพัฒนาขั้นต้นมาก่อน ก็จะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน มีความรับผิดชอบต่อสังคม แต่หากไม่มีการพัฒนาในขั้นต้นที่ดี ในวัยนี้จะกลายเป็นบุคคลที่มีความเฉื่อยชา ไม่ไว้วางใจ

ผู้อื่น รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถ ขาดความกระตือรือร้นในการรับผิดชอบต่อตนและสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์ทางจิตใจและความท้อแท้สิ้นหวัง (Ego integrity vs. Despair) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ถือเป็นวัยที่อยู่ในขั้นสูงสุดของชีวิต หากมีการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีของ 7 ขั้นต่างๆก่อนหน้าก็จะส่งผลให้วัยนี้ประสบความสำเร็จ จะยอมรับความจริงในวัยที่เปลี่ยนแปลงไป มีความสุขุม มีความสุขในชีวิตที่เหลืออยู่ มีการเตรียมพร้อมต่อความเจ็บ ความตายที่จะเกิดขึ้น แต่หากการพัฒนาขั้นต้นไม่ประสบความสำเร็จ ในวัยนี้จะมีความรู้สึกท้อแท้ ไม่พึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตน เกิดความคับข้องใจ ไม่ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่พร้อมต่อความตายที่จะเกิดขึ้น ส่งผลให้รู้สึกสิ้นหวังในชีวิต

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson's Theory of Development Stage) หากผู้สูงอายุที่มีพัฒนาการในขั้นต้นที่ดี จะมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจิตใจ สังคม ของตนได้ดี และมีการเตรียมพร้อมยอมรับต่อความเจ็บ ความตายที่จะเกิดขึ้นได้ ส่งผลให้ผู้อายุมีพลังที่จะก่อประโยชน์แก่ตนเอง บุตรหลานครอบครัว และส่วนรวม แต่หากขั้นก่อนหน้าไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หมกมุ่นกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ส่งผลให้การออกไปทำกิจกรรมชุมชน และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นเป็นไปได้ยาก เป็นผลให้ขาดการมีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงการไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นปัญหาสำคัญต่อการมีคุณภาพด้านการมีส่วนร่วมในวัยสูงอายุ

1.3.2 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs theory)

มนุษย์มีความต้องการที่จะมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยต้องได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานต่าง ๆ ทางร่างกาย เช่น อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆอย่างพอเพียง รวมถึงการตอบสนองทางจิตใจ การเอาใจใส่ และการยกย่องชื่นชม ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุข พึงพอใจ มาสโลว์ได้ให้แนวคิดไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด โดยอธิบายเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานที่ต้องได้รับการตอบสนอง 5 ขั้น ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554)

1) มนุษย์มีความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอด (Physiological Needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่บุคคลควรได้รับไม่ว่าจะเป็นมนุษย์เผ่าพันธุ์ใดก็ตาม เป็นความต้องการปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการความปลอดภัยของชีวิต สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย อาหารที่บริโภค ทรัพย์สินของตน โดยความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อได้รับความต้องการพื้นฐานที่เพียงพอ

3) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อบุคคลมีความปลอดภัยในชีวิตแล้ว จะเริ่มต้องการความรักความผูกพันจากผู้อื่นและมีสังคม

4) ความต้องการการยกย่อง (Esteem Needs) เมื่อได้รับความรักและการมีสังคมแล้วนั้น มนุษย์จะเริ่มคาดหวังความเคารพจากผู้อื่น เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีศักดิ์ศรีหรือมีคุณค่า จากสิ่งของตนเองนั้นประสบความสำเร็จมาด้วยประสบการณ์จากส่วนตรงหรือโดยอ้อมคือการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความหมาย มีคุณค่า มีความสุข มีความมั่นใจ ในการดำเนินชีวิตถ่ายทอดเรื่องราวอันเป็นประโยชน์ต่อบุตรหลานและในระดับชุมชน องค์กร สังคม การมีบทบาทหน้าที่ทางสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ เพราะหากไม่ได้เป็นส่วนสำคัญดังที่กล่าวมานี้ มนุษย์จะรู้สึกมีปมด้อย รู้สึกไร้ค่า ล้มเหลว ก็จะเกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต กระทั่งเกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า มองโลกแง่ร้าย ซึ่งส่งผลเสียต่อชีวิตที่อาจนำไปสู่การเป็นผู้ป่วยทางจิต และถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้

5) ความต้องการสัจการแห่งตน (Self-actualization Needs) การเป็นอิสระในความเป็นตัวตนตามอุดมคติอย่างสมบูรณ์แบบแสดงออกมาในรูปแบบที่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้หลากหลายลักษณะ ทั้งบุคลิก เครื่องแต่งกาย รสนิยม วาจา การตกแต่งที่อยู่อาศัย อันมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยบุคคลจะบรรลุสัจการแห่งตนที่ดีได้นั้นจะสามารถนำไปถ่ายทอดสู่สังคมและผู้อื่นได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้นในผู้สูงอายุที่สามารถบรรลุสัจการแห่งตนย่อมต้องผ่านอุปสรรค มีการเรียนรู้และสั่งสมเป็นประสบการณ์เพื่อแบ่งปันสู่คนรุ่นหลัง ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดี มีสภาวะที่เป็นสุข

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs theory) หากมองเป็นภาพให้ชัดคือการเปรียบเทียบเหลี่ยมพีระมิด 5 ลำดับขั้น ที่ฐานด้านล่าง เน้นที่เครื่องอุปโภค บริโภค อันเป็นปัจจัยการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม และเมื่อใดที่ปัจจัย 4 ครอบคลุมเพียงพอแล้ว มนุษย์ก็เริ่มหาความพึงพอใจฐานพีระมิดต่อไปอย่างความปลอดภัยที่ระบุได้ว่า ทุกคนเกิดมาล้วนต้องพบพานกับความกลัวในชีวิต อาทิ กลัวถูกทำร้าย กลัวการพลัดพราก กลัวการไม่สมหวัง กลัวเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กลัวผิวน้ำแห้งเหี่ยวงั้น กลัวการทุพพลภาพ จึงต้องหาสิ่งป้องกันมาเหนี่ยวนำในชีวิต เช่น การซื้อประกัน การติดตั้งกล้องวงจรปิด ฯลฯ และเมื่อพีระมิดขั้นที่สองเสร็จสมบูรณ์

มนุษย์ก็จะเริ่มหาความรักความผูกพัน การเป็นเจ้าของหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เริ่มหาสังคมที่ตนชอบ จนกลายเป็นเป็นพระมิดสองขั้นสุดท้ายคือได้รับการยกย่องจากผู้คน การได้รับเกียรติ การได้รับความเคารพชมชอบ ถึงจะเรียกว่าถึงที่สุดของพระมิดยอดบน หรือให้นิยามพระมิดขั้นสุดท้ายว่าสามารถแบ่งปันสิ่งที่ตนมีจากความรู้ความเข้าใจในชีวิตสู่ผู้อื่นได้

อย่างไรก็ตามพระมิด 5 ลำดับขั้น ที่ใช้อ้างอิงจากทฤษฎีนี้ได้ถูกเผยแพร่และวิจารณ์ว่า ชีวิตที่สมบูรณ์ก็เปรียบเสมือนพระมิดที่เป็นเหลี่ยมสัน และมนุษย์ทุกคนก็สามารถมีพระมิด 5 ลำดับขั้นนี้ได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า สิ่งสำคัญที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาพัฒนาคุณภาพในวัยสูงอายุได้นั้น ควรให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานทั้งจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม เพราะมนุษย์ควรได้รับการตอบสนองทั้งทางกายและจิตใจไปพร้อมกัน เมื่อได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว มนุษย์จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต เห็นคุณค่า รู้ศักยภาพของตน จึงจะส่งผลให้เป็นคนที่เหมาะสม ความสำเร็จ พร้อมจะก่อประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมต่อไปได้ เพราะหากไม่มีพื้นฐานปัจจัยที่ดีพร้อมในการรองรับ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับมือได้ ไม่ว่าจะทฤษฎีไหนที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนต้องการส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาพัฒนาคุณภาพในวัยสูงอายุได้ โดยที่ผู้สูงอายุนั้นต้องมีการเตรียมตัว เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการได้รับ ยกตัวอย่างเช่นที่ มาสโลว์พยายามถ่ายทอดให้เห็นว่า หากจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบต้องเริ่มตั้งแต่การมีพื้นฐานที่มั่นคงจนกระทั่งไปสู่การบรรลุสู่การแห่งตนชีวิตก็จะรู้ถึงการมีคุณค่าในการใช้ชีวิต หรือแม้แต่อิริคสันในทฤษฎีขั้นที่ 7 และ 8 ได้ระบุถึงการเตรียมตัวก่อนหรือหลังเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้วก็ตาม แต่เมื่อโลกเปลี่ยนแปลง บทบาทเปลี่ยน หากผู้สูงอายุยังไม่รู้จักเตรียมตัวหรือปรับตัวก็จะเป็นผลร้ายมากกว่าดี ขณะที่ โรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์ส มองว่าไม่ว่าจะมีการเตรียมตัวมาเช่นไร ต่างต้องได้รับการภารกิจพัฒนาการด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัย ทั้งหมดเพื่อสิ่งเดียวกันคือต้องการให้ผู้สูงวัยนั้นสามารถมีพัฒนาการได้อย่างสมบูรณ์ หรือเรียกอีกอย่างว่า ให้มีชีวิตที่สุขสบายในบั้นปลายอันเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ที่ต้องการ จึงสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการ มีองค์ประกอบทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีความมั่นคงทั้งด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นตามความต้องการของผู้สูงอายุ

1.3.3 ทฤษฎีภารกิจพัฒนาการของโรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst, 1957)

ทฤษฎีภารกิจพัฒนาการของโรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์ส ได้มีภารกิจพัฒนาการ หมายถึง งานที่มนุษย์ทุกคนต้องทำในแต่ละช่วงวัยของชีวิต การประสบความสำเร็จในขั้นใดขั้นก็จะ

เป็นรากฐานที่สำคัญของพัฒนาการขั้นต่อไป โดยภารกิจพัฒนาการในวัยชรา ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst) ได้นำเสนอ ดังนี้

- 1) การปรับตัวต่อการเสื่อมถอยของสุขภาพและความแข็งแรง
- 2) การปรับตัวต่อการเกษียณอายุและรายได้ที่ลดน้อยลง
- 3) การปรับตัวต่อการสูญเสียคู่ครอง
- 4) การสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกคนวัยเดียวกัน
- 5) การปรับตัวและการยอมรับต่อบทบาททางสังคมหลากหลายแบบ
- 6) การเตรียมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน

ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม (Social Activity Theory) โรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1957) เป็นทฤษฎีที่ถูกพัฒนาโดยโรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1957) อธิบายไว้ว่าเป็นทฤษฎีที่เน้นความสำคัญของการทำกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นหลักสำคัญในชีวิตบุคคล ถ้าบุคคลยังมีกิจกรรมมาก ก็จะมีความสามารถในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะพยายามรักษากิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้มากที่สุด และพยายามทดแทนกิจกรรมที่หายไปนั้นด้วยกิจกรรมใหม่ ๆ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร การเป็นที่ปรึกษาให้แก่หน่วยงานต่างๆ และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท นั่นคือ การนันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น (อวัศฎา จงอุดมสุข, 2560)

1) การนันทนาการ ปกติแล้วผู้สูงอายุจะไม่ค่อยให้ความสนใจกิจกรรมนันทนาการที่แปลกใหม่ แต่จะมีความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบเมื่อตอนหนุ่มสาว และเคยได้ทำไปเนื่องจากภาระทางหน้าที่การงานหรืองานบ้านต่าง ๆ โดยส่วนมากกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุนั้น จะเป็นกิจกรรมที่ใช้กำลังน้อย สามารถทำได้ที่บ้าน เช่น การอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ การเย็บปักถักร้อย การฝีมือ และการทำสวน เป็นต้น

2) กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาหรือมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องนั้น ช่วยให้มีการพัฒนาความจำและสติปัญญาอยู่เสมอ รวมทั้งยังได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างตนและกับบุคคลอื่น ส่งผลให้เกิดความสุขทางจิตใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถใช้ทักษะที่ตนเองมีถ่ายทอดสู่บุคคลรุ่นหลังให้ได้เรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญในการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอีกด้วย

3) กิจกรรมบริการผู้อื่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกหรือชมรมที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือสังคม ชุมชน จะยิ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญจากการเสียสละ และทำประโยชน์เพื่อสังคม

สรุปได้ว่า จากแนวคิดทฤษฎีภารกิจพัฒนาการการมีส่วนร่วมในสังคม สอดคล้องกับภารกิจพัฒนาการในเรื่องการสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกคนวัยเดียวกัน รวมทั้งการปรับตัวและการยอมรับต่อบทบาททางสังคมหลากหลายแบบ ทั้งนี้ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม (Social Activity Theory) แสดงให้เห็นว่า ยิ่งบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากเท่าใด จะยิ่งส่งผลให้เกิดการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ดียิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลได้มีการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาและอยู่ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนทักษะ ความรู้ กับคนในสังคมช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และตระหนักว่าตนยังคงมีศักยภาพในการทำประโยชน์เพื่อคนในสังคม ซึ่งการมีส่วนร่วมในสังคมจะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สอดคล้องกับองค์ประกอบแนวคิดพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วม ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากทฤษฎีข้างต้นทั้งหมด มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสามารถอธิบายถึงวัยผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งในด้านพัฒนาการทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต และการมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลังที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยยังคงมีสุขภาพที่ดี มีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการเข้าร่วมสังคมตามความต้องการ เพื่อสร้างประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม ทั้งนี้ยังสนับสนุนเป้าหมายเดียวกันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพลังต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

“Active Aging” ในประเทศไทยมีการใช้คำที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากยังไม่ได้มีบัญญัติคำแปลโดยราชบัณฑิตยสถาน เช่น “พหุพลัง” (ระวี สัจจโสภณ, 2556) (ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, 2555) “พหุพลัง” (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และ และคณะ, 2560) (สาคร อินโทะโล่, 2550) หรือ “วุฒิวัย” (สุภจักร์ แสงประจักษ์สกุล, 2557) โดยการศึกษานี้ได้ให้นิยาม Active Aging ว่า “พหุพลัง”

แนวคิดเกี่ยวกับ “Active Aging” องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2002) ได้เสนอแนวทางเป็นกรอบให้เห็นชัดถึงสภาวะอันสมบูรณ์สุขของผู้สูงวัยด้วย พหุ

พลัง (Active Aging) จะช่วยยกระดับคุณค่าของชีวิตแต่ผู้สูงวัยนั้นในความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยเสนอต่อประชาคมโลกให้นำไปพัฒนาเพื่อปรับใช้ในประเทศต่าง เพื่อได้ถึงผลสุขภาพ กาย ใจ ที่มั่นคง อีกทั้งสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นอย่างดี โดยภาวะพหุพลังจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่

1) สุขภาพ (health) สุขภาพส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเงื่อนไขของการดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระและพึ่งพาตนเอง จึงมีการสนับสนุนให้ประชาชนรู้จักรักษาดูแลสุขภาพของตน ตลอดจนการป้องกันความเสี่ยงที่จะก่อโรคต่าง ๆ ต่อตนด้วย ทั้งนี้มีความเกี่ยวข้องกับทั้งปัจเจกบุคคล ครอบครัวและสังคมแวดล้อม

2) การมีหลักประกันความมั่นคง (security) คือ ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมถึงสิทธิการได้รับประโยชน์จากนโยบายหรือบริการสังคมที่เหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

3) การมีส่วนร่วม (participation) คือการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งในเชิงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม จิตวิญญาณ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่า มีเกียรติศักดิ์ศรี และเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลาน ได้มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับบุคคลและชุมชน มีปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ตลอดจนการถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนสู่ชุมชนตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดี และจะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย

จากแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ภาวะพหุพลัง เป็นผลมาจากปัจจัยกำหนด (Determinant) และปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) จากตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพ และระบบบริการทางสังคม (Determinants Related to Health and Social Service Systems) เช่น การรักษาและป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การให้บริการด้านสุขภาพจิต ปัจจัยกำหนดทางพฤติกรรม (Behavioral Determinants) เช่น การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล (Determinants Related to Personal Factors) เช่น ปัจจัยด้านชีววิทยา ภาวะทางจิต ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Determinants Related to the Physical Environment) เช่น ความปลอดภัยและเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม ลักษณะที่อยู่อาศัย ปัจจัยกำหนดที่มาจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Determinants Related to the Social Environment) เช่น การสนับสนุนทางสังคม การศึกษาและการเรียนรู้ และ

ปัจจัยกำหนดทางเศรษฐกิจ (Economic Determinants) เช่น หลักประกันด้านรายได้ การมีหลักประกันทางสังคม การมีงานทำ ปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) ประกอบด้วย เพศ (Gender) และวัฒนธรรม (Culture) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อยุทธศาสตร์อื่น ๆ คือ เพศมีอิทธิพลในการกำหนดความแตกต่างทางสถานภาพทางสังคม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การศึกษา พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมเสี่ยงที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพต่าง ๆ ในทางวัฒนธรรมจะเป็นตัวกำหนดโดยรวมต่อมุมมองของสังคมที่มีและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร เนื่องจากแต่ละพื้นที่ที่มีทัศนคติต่อผู้สูงอายุที่แตกต่างจึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุแตกต่างกันด้วย (Van Bronswijk, 2003)

แนวคิด พหุพลัง (Active Aging) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) กล่าวว่า พหุพลังเป็นกระบวนการที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วม การมีสุขภาพที่ดี และการมีความมั่นคงปลอดภัยเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พหุพลังจะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงศักยภาพของตนเองทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และได้รับการป้องกันที่เพียงพอตลอดชีวิต องค์การอนามัยโลกได้นิยาม คำว่า “Active” ว่าเป็น การมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุในทุกด้าน แม้ว่าผู้สูงอายุจะเกษียณจากงาน มีความเจ็บป่วยหรือพิการ ก็ยังคงสามารถมีส่วนร่วมกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และสังคมได้ ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม จิตวิญญาณ และกิจกรรมในท้องถิ่น ตรงกับการศึกษาของ Ismail และคณะ ได้สรุปไว้ว่า พหุพลังเป็นโอกาสหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี มีส่วนร่วมในสังคมและมีความมั่นคงปลอดภัย แม้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยหรือมีความพิการ สามารถร่วมสร้างประโยชน์ให้กับครอบครัว ผู้อื่น ชุมชน และประเทศได้ โดยพหุพลังมีเป้าหมายที่จะยกระดับเรื่องของคุณภาพชีวิตและการมีสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุทุกคนตามอายุและความสามารถ รวมทั้งผู้ที่มีความพิการและอยู่ในความต้องการของการดูแล เพื่อให้สามารถยังประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (Tareque Md Ismail, Ahmed Md Munsur, Tiedt Andrew D., และ Hoque Nazrul, 2014) ส่วน (Buys L. และ Miller E., 2006) กล่าวว่า พหุพลัง คือ การมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี มีการออกกำลังกาย มีความกระฉับกระเฉงของร่างกายและจิตใจตามศักยภาพของตนเอง มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยมั่นคง มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นต่อครอบครัว และชุมชน

ปารีสชาติ ญาดินิยม (ปารีสชาติ ญาดินิยม, 2547) ระบุถึงนิยามของ พหุพลังว่าเป็นแนวคิดที่อธิบายถึง จิต, กาย, สังคม และปัญญาในผู้สูงอายุที่มีครบอย่างเพียงพอ เพราะปัจจุบันจำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกเริ่มมีจำนวนมากขึ้น จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ

ได้มี จิต,กาย,สังคม และปัญญา อย่างสมบูรณ์ โดยทั้ง 4 อย่างที่ระบุว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีครบ นั้นเรียกในความหมายเดี่ยวว่า สุขภาวะดี เพราะเมื่อ กาย ใจ สังคม และปัญญาดีแล้ว จะมีความสุขในการเผชิญสังคมและเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสมอันเป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิตที่ดูแลตนเอง และครอบครัวได้ จึงอธิบายได้ว่า หากผู้สูงวัยมี สภาพกาย จิต ปัญญาและสังคมที่ดี ก็เท่ากับผู้นั้นมีสุขภาวะอันสมบูรณ์ซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์นี้เรียกได้อีกอย่างคือพดุมพลัง สอดคล้องกับ เพ็ญนรินทร์ สารทจำเริญ (2549) (เพ็ญนรินทร์ สาตรจำเริญ, 2549) ที่กล่าวว่า พดุมพลัง หมายถึง ผู้สูงอายุที่กระตือรือร้นจะทำกิจกรรมที่ยังประโยชน์เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ พึ่งพาตนเองได้ ดูแลตนเองได้ มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง สามารถทำสิ่งต่างๆได้ตามศักยภาพของตนเอง ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม มีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และ คุณทลี เงามแสงธรรม และคณะ (2551) สรุปไว้ว่า พดุมพลัง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมี ศักยภาพ 5 ประการ ได้แก่ 1) มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive ageing) 2) ดูแลตนเอง (self - care) โดยการมีหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองตามอัธมภาพ 3) พึ่งตนเองได้ (self - reliance) โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคมและปัญญา เพื่อทำสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน 4) สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมโดยมีส่วนร่วมร่วมกับสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ 5) มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง (คุณทลี เงามแสงธรรม และคณะ, 2551)

จากการประมวลความหมายข้างต้น พดุมพลัง หมายถึง การปฏิบัติตามกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเกิดจากการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตนต้องการได้ตามศักยภาพและอายุของตน มีการรับรู้ถึงการสนับสนุนของสังคม การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพและคมนาคมต่าง ๆ ของภาครัฐที่จัดไว้ มีผู้ดูแลที่เข้าใจและให้การช่วยเหลือในด้านต่างๆอย่างเหมาะสม รวมถึงมีที่อยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และสังคม

2.2 องค์ประกอบของพดุมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของพดุมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารต่างๆ สามารถนำมาสังเคราะห์ความหมายของพดุมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุได้ดังนี้

การสังเคราะห์นิยามองค์ประกอบของพดุมพลังด้านการมีส่วนร่วม (Participation of Active Ageing)

World Health Organization (2002) ได้อธิบายถึงการมีส่วนร่วมกับสังคมตามกรอบแนวคิดพัฒนาพลังไว้ว่า เป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ตามศักยภาพและสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่พึงมี โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่บุคคล เพื่อพัฒนาการมีส่วนร่วมในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ โดยแบ่งเป็น การมีส่วนร่วมในการทำงาน ประกอบด้วย การทำงานหลักที่สามารถยังชีพ ได้รับค่าตอบแทน และงานที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนแต่เป็นงานที่มีความสนใจ เต็มใจกระทำ เพลิดเพลิน หรือถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลัง รวมถึงงานอาสาสมัครที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ สละแรงกาย แรงใจ เวลา เพื่อกระทำกิจกรรมที่ช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงการมีส่วนร่วมในครอบครัว การมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลือ สนับสนุน ทั้งด้านการเอาใจใส่ การเงิน การให้ความรู้ กับบุตรหลาน และการเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในชุมชนของตน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่ม/ชุมชนอย่างแข่งขัน เช่น กิจกรรมทางวัฒนธรรม การดูแลเพื่อนบ้าน การพบปะสังสรรค์ เป็นต้น การเข้าร่วมกับสังคมดังกล่าว จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่แข็งแรง ชะลอคความชรา นอกจากนี้ยังมีรายได้ยังชีพ และดูแลตนเอง บุตรหลาน และชุมชนได้อีกด้วย (Van Bronswijk, 2003)

Buyts L. & Miller E., (2006) การมีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอช่วยชะลอคความชราแบ่งเป็น4ด้านหลัก ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม คือการมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อนๆ การมีส่วนร่วมกับสังคม คือการมีกลุ่มกิจกรรมทำร่วมกัน การสนับสนุนสังคม คือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัคร ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์คืนแก่สังคม การพัฒนาตนเองและการทำงาน คือ การคงไว้ซึ่งความสามารถ มีเป้าหมายในชีวิต ยังคงได้รับการจ้างงาน มีส่วนร่วมในการทำงาน มีความเพลิดเพลินในการทำงาน (Buyts L. และ Miller E., 2006)

Kattika Thanakwang and Kusol Soonthorndhada (2007) ได้ศึกษาระดับพัฒนาพลังของ ผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยกำหนดดัชนีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วม 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว และการทำกิจกรรมกลุ่ม/ ชมรม ผลการศึกษาพบว่า ดัชนีพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทยด้านพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับที่ต่ำ และผู้สูงอายุชายจะมีระดับพัฒนาพลังสูงกว่าหญิง จากการศึกษาข้างอธิบายว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชุมชนเมือง/กรุงเทพมหานคร มีระดับพัฒนาพลังต่ำกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชานเมือง เนื่องจากพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองมีระดับต่ำกว่า ทั้งนี้ระดับพัฒนา

พลังจะสูงขึ้นถ้าผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาและสถานภาพการทำงานที่ดี (Kattika Thanakwang และ KusolSoonthorndhada, 2007)

กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ได้ศึกษาระดับการมีพหุพลังของผู้สูงอายุไทยและศึกษาปัจจัยที่กำหนดคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ผลการศึกษาพบว่า ดัชนีพหุพลังของผู้สูงอายุลดลงอย่างมากในช่วง 5 ปี และอธิบายไว้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีองค์ประกอบทั้งสามด้านของพหุพลัง ได้แก่ การมีสุขภาพดี มีความมั่นคง และมีส่วนร่วมทางสังคม โดยการศึกษานี้ได้กำหนดองค์ประกอบในการวัดพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมไว้ 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในครอบครัว การมีส่วนร่วมในการทำงาน และการทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553)

ศุภเจตน์ จันทรสาส์น (2555) ได้ศึกษาการปรับผลทางประชากรจากการเข้าสู่สังคมสูงอายุ และ ระดับพหุพลังของผู้สูงอายุไทย ซึ่งอธิบายไว้ว่า พหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ว่าเป็นการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว ชุมชน และยังมีส่วนร่วมในการทำงาน โดยแบ่งลักษณะการมีพหุพลัง ด้านการมีส่วนร่วมไว้ 3 ตัวชี้วัด ได้แก่ (1) การมีส่วนร่วมในการทำงาน คือการทำงานและไม่ทำงาน (2) การมีส่วนร่วมในครอบครัว คือ การให้ความเกื้อหนุนทางการเงินแก่บุตรที่อยู่ในครัวเรือน การให้ความเกื้อหนุนทางการเงินแก่บุตรที่อยู่อื่น (3) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มหรือชุมชน คือ วัดจากการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 กลุ่ม หรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมเลย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังมีการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน และยังมีส่วนร่วมในการทำงาน แต่การมีส่วนร่วมในครอบครัว ผู้สูงอายุไม่สามารถเกื้อหนุนด้านการเงินให้กับบุตรหลานในครัวเรือนและอยู่อื่นได้เพียงพอ ทั้งนี้จากการศึกษายังพบว่า พหุพลังของผู้สูงอายุยังไม่สูงพอที่จะสร้างการเติบโตทางเศรษฐกิจให้กับประเทศได้ (ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, 2555)

Tesch-Roemer (2012) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมทางสังคมตามกรอบแนวคิดพหุพลัง คือ ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในการทำงาน ทั้งการทำงานที่มาจากการทำงานในวัยสูงอายุ และงานจิตอาสาที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ โดยการมีส่วนร่วมด้านการทำงานนั้น มีปัจจัยมาจากการศึกษา การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (Tesch-Roemer C., 2012)

United Nations Economic Commission for Europe : UNECE (2012) คณะกรรมาธิการ ด้านเศรษฐกิจเพื่อยุโรปขององค์การสหประชาชาติ ได้อธิบายถึงพหุพลังด้าน

การมีส่วนร่วมทางสังคมว่า เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม พลเมือง และการมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในทางสังคมของผู้สูงอายุ นั้น ยังรวมถึงบทบาทของการมีส่วนร่วมในการดูแลสมาชิกในครอบครัว บุตรหลาน คู่สมรส เพื่อนหรือผู้คนอื่น ๆ และการเป็นอาสาสมัครอีกด้วย ทาง UNECE ได้แบ่งลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพหุผลงไว้ 4 ด้าน คือ การมีงานทำ การมีส่วนร่วมในสังคม การเป็นอิสระ/การพึ่งพิง และความมั่นคงในชีวิต ความสามารถและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพหุผลง และได้ระบุเพิ่มเติมถึงนัยยะทั้ง 4 ว่า การที่ผู้สูงอายุดูแลซึ่งกันและกัน การใช้เวลาอยู่ร่วมกับบุตรหลาน การออกไปทำกิจกรรมอาสา และเข้าร่วมงานสังคมต่าง ๆ โดยทำการสำรวจข้อมูลของผู้สูงอายุใน 26 ประเทศของยุโรป (National Follow-up to the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE), 2012)

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (2558) ได้ศึกษาระดับพหุผลงของผู้สูงอายุไทย โดยนำแนวคิด ภาวะพหุผลงขององค์การอนามัยโลกมาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย และทำการศึกษาถึงปัจจัยกำหนดที่มีอิทธิพลต่อระดับพหุผลงของผู้สูงอายุไทย ซึ่งการศึกษานี้ได้แบ่งตัวชี้วัดด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมไว้ 2 ตัวชี้วัด ได้แก่ การอยู่ในกลุ่มสมาชิก/สมาคม และการรวมกลุ่มทำกิจกรรม/สมาคม จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีระดับพหุผลงด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมืองจะมีระดับพหุผลงต่ำกว่าผู้สูงอายุในเขตชานเมือง/ชนบท ได้อธิบายไว้ว่า ผู้สูงอายุที่อยู่เขตชนบทยังมีความเอื้อเพื่อ แบ่งปัน เกื้อกูลกันและกัน รวมทั้งยังได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน จึงเป็นการส่งเสริมให้พหุผลงด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมดีด้วย (สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2557)

International Longevity Centre Brazil: ILC-Brazil (2015) ได้ นำ อ เ ส น อ องค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ตามกรอบแนวคิดพหุผลงขององค์การอนามัยโลกไว้ว่า การมีส่วนร่วมหมายถึง การมีส่วนร่วมในการทำงาน ทั้งงานที่ได้รับค่าตอบแทนและงานอาสาสมัคร การมีส่วนร่วมทางสังคม ชุมชน อันได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญา การทำกิจกรรมที่ตรงตามจิตวิญญาณความเชื่อแห่งตน ซึ่งการมีส่วนร่วมทางสังคม จะช่วยเติมเต็มความรู้สึก มีความหมายกับชีวิต นอกจากนี้การมีส่วนร่วมยังช่วยคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี คงความสามารถ เพื่อส่งเสริมให้ประชาธิปไตยมีความเข้มแข็ง ทำให้มีนโยบายตอบสนองที่ดีขึ้น ให้อำนาจแก่ประชาชนในการตัดสินใจช่วยสังคมอย่างแท้จริง (Heymann David L. และคนอื่น ๆ, 2015)

ตาราง 1 องค์ประกอบของพหุผลิพล้งด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

เอกสาร/งานวิจัย (ผู้วิจัย)	แนวคิด/องค์ประกอบพหุผลิพล้งด้านการมีส่วนร่วมกับสังคม
กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ข้าสุวรรณ (2553)	การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม
ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น (2555)	การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมของชมรมหรือกลุ่ม
สุภจักษ์ แสงประจักษ์ สกุล (2558)	การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม
Kattika Thanakwang and Kusol Soonthorndhada (2006)	การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม
Clemens Tesch-Roemer German Centre of Gerontology(2011)	การมีงานทำ การทำกิจกรรมอาสาสมัคร
Celeste Marsh , Paul A. Agius Gamini Jayakody,RoshanShajehan, Chandima Abeywickrema, Kelly Durrant, Stanley Luchters and Wendy Holmes	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร การมีส่วนในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว

ตาราง 1 องค์ประกอบของพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม (ต่อ)

เอกสาร/งานวิจัย (ผู้วิจัย)	แนวคิด/องค์ประกอบพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม
WHO(2002)	<p>การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม/ชุมชน</p> <p>การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัคร</p> <p>การมีส่วนร่วมในการทำงาน(ทั้งได้รายรับและไม่ได้รายรับ)</p> <p>การมีส่วนร่วมในการดูแลบุตรหลานในครอบครัว</p>
Buys and Miller (2006)	<p>การมีส่วนร่วมในการทำงาน</p> <p>การมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกครอบครัวและผู้อื่น</p> <p>การมีส่วนร่วมกับชุมชน/สังคม</p> <p>การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัคร</p>
United Nations Economic Commission for Europe: UNECE (2013)	<p>การทำกิจกรรมอาสาสมัคร</p> <p>การดูแลบุตรหลานในครัวเรือน</p> <p>การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน</p>
International Longevity Centre Brazil (ILC-Brazil)(2015)	<p>การมีส่วนร่วมในการทำงาน</p> <p>การมีส่วนร่วมในงานจิตอาสา</p> <p>การมีส่วนร่วมในครอบครัว</p>

จากการประมวลเอกสารข้างต้นนำมาสรุปเป็นตารางการสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมหลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

ตาราง 2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

องค์ประกอบของพหุพลังด้านการมีส่วนร่วม/แนวคิด/พฤติกรรมบ่งชี้	กุศลสุนทรภาดา และกมลชนก ข้าสุวรรณ (2553)	ศุภเจตน์ จันทร์สาสิน (2555)	Kattika Thanakwang and Kusol Soonthorndhada (2006)	สุภจิรัช แสงประจักษ์ สกุด (2558)	WHO (2002)	Buyys and Miller (2006)	Clemens Tesch-Roemer German Centre of Gerontology(2011)	United Nations Economic Commission for Europe: UNECE	International Longevity Centre Brazil (ILC-Brazil)(2015)	Celeste Marsh , Paul A. Agius Gamini Jayakody, Roshan
การเข้าร่วมทำกิจกรรมของกลุ่ม/ชมรม	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓
การมีส่วนร่วมในครอบครัว	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
การมีส่วนร่วมในการทำงาน	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม/จิตอาสา					✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้า ผู้วิจัยได้นำมาสรุปและนิยามองค์ประกอบพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ไว้ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน หมายถึง การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน รับรู้ถึงประโยชน์ของตนเองที่ได้รับจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม และเข้าใจบทบาทของตนในฐานะสมาชิกของชุมชน

2) การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การดูแลบุตรหลาน การดูแลเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัว

3) การมีส่วนร่วมในการทำงาน หมายถึง การทำงาน ทั้งงานที่ได้รับค่าตอบแทนและไม่ได้รับค่าตอบแทน เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม หมายถึง การได้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคม โดยไม่ได้รับการตอบแทนเป็นรายรับ

3.แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคม

3.1 แนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม

จากการประมวลเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งมีหลากหลายแนวคิดและทฤษฎี ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

3.1.1 ทฤษฎีเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Learning Theory) (Albert Bandura, 1977)

ทฤษฎีการเรียนรู้ศักยภาพตนเอง ได้รับการพัฒนามาจากทฤษฎีเดิม (ทฤษฎีเรียนรู้ปัญญาสังคม) (Social Learning Theory) โดย Albert Bandura ที่ระบุในปี 1997 ว่ามีผลอย่างมากในการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม Bandura ได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ศักยภาพของตน ว่าบุคคลจะลงมือปฏิบัติภารกิจใดๆ ด้วยความสามารถของตน (Self-efficacy) แบนดูรา อธิบายเพิ่มเติมจากทฤษฎีเรียนรู้ทางปัญญาว่า มนุษย์จะเฝ้าสังเกตดูตัวแบบจากที่อื่น อาศัยการเรียนรู้จาก อายตนะทาง หู ตา ปาก หรือท่าทางอริยาบถต่าง ๆ เพื่อเฝ้าจดจำไว้และนำมาทำตาม ซึ่งเป็นการนำเอาพฤติกรรมจากทางอื่นมาใช้กับตนเอง และยังสามารถเกิดจากการสืบต่อทางพันธุกรรม สังคมแวดล้อมที่อาศัย ที่เป็นตัวควบคุมอีกด้วย แน่นอนว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy) และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectations) เขาจะหาวิธีการบรรลุสิ่งที่ตั้งเป้าไว้จากการแสดงออกของพฤติกรรม

แบนดูรายังเชื่อว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมใดๆนั้น มาจากทั้ง 3 ส่วนด้วยกันเรียกว่า Reciprocal Determinism โดยกล่าวถึง พฤติกรรม บุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ต้องพึ่งพากันและกัน ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ด้านนี้ไม่ได้มีอิทธิพลอย่างเท่า ๆ กัน อาจเกิดพร้อมหรือไม่พร้อมกันหากแต่ต้องอิงอาศัยเวลาให้มีหนึ่งในปัจจัยด้านหนึ่งเกิด อันจะมีผลต่อการ กำหนดปัจจัยอื่น ๆ ได้ ยกตัวอย่าง นาย A อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีได้รับการศึกษาที่ถูกต้อง ที่ตรงข้ามกับ นาย B ผู้อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีและได้รับการสอนสั่งที่ผิด ก็แสดงพฤติกรรมที่ต่างกันอย่างชัดเจน โดยกำหนด พฤติกรรม แทนค่า B บุคคล แทนค่า P และสภาพแวดล้อม แทนค่า E

จากแนวคิดพื้นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura จึงได้แบ่งเป็น 3 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดการเรียนรู้โดยเฝ้าสังเกต (Observational Learning)
2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self – efficacy)
3. แนวคิดการกำกับควบคุมตนเอง (Self - regulation)

แบนดูราย้ำถึง (Self-efficacy) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองพร้อมให้ความหมายเพิ่มอีกว่า เมื่อมนุษย์สามารถปฏิบัติเรื่องใดจนเกิดเป็นผลที่ยอดเยี่ยมได้นั้น เป็นเหตุมาจากการที่บุคคลนั้นมีความเชื่อรับรู้ความสามารถตนเองได้ดีเท่าที่เชื่อได้ จึงแสดงออกซึ่งพฤติกรรมมี ส่วนประกอบทั้ง 3 ดังต่อไปนี้ 1) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) คือการพึงรู้ในระดับความสามารถของตนด้วยการประเมินจาก ความนึกคิด ความรู้สึก สิ่งเร้า ความคาดหวัง แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น การทำสิ่งใดในชีวิตประจำวัน 2) ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) หมายถึงการที่บุคคลนั้นมีความเชื่อส่วนตัวว่า จะสามารถทำการ หรือกระทำการใดๆที่หวังผลที่จะเกิดขึ้นได้ ตามนัยของพฤติกรรมที่ทดลองไปกล่าวคือ บุคคลอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมหากการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นกับการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่เท่ากัน และจะแสดงผลออกทางพฤติกรรมอย่างแน่นอน เมื่อบุคคลมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดและการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองสูง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) ประสบการณ์ที่เกิดผลสำเร็จ (Mastery experience) เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง จนบุคคลนั้นสามารถลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็นผลสำเร็จ พร้อมทั้งสามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นต่อตนเองได้มากยิ่งขึ้น และจะเกิดการแสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ตั้งใจ พยายามที่จะทำให้เกิดเป็นผลสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ แม้จะเกิดอุปสรรค

ตามมาก็ตาม บุคคลเหล่านี้ก็จะมองว่า นั่นอาจมาจากปัจจัยอื่นซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน

2) การได้เห็นประสบการณ์จากแบบอย่างของผู้อื่น (Vicarious experience) เป็นการเฝ้าสังเกตประสบการณ์จากต้นแบบที่มีความคล้ายคลึง หรือใกล้เคียงตนเองที่แสดงพฤติกรรมนั้นๆ แล้วประสบความสำเร็จ กระทั่งผู้สังเกตเกิดความเชื่อมั่นว่า ตนเองก็สามารถประสบความสำเร็จตามต้นแบบที่สังเกตได้เช่นกัน โดยต้นแบบที่กล่าวมานั้น แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

2.1 ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live model) ได้แก่ บุคคลที่ผู้สังเกตสามารถใกล้ชิดติดและติดต่อกับผู้สังเกตได้ ข้อควรระวังคือ ตัวต้นแบบที่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbol model) เป็นตัวแบบที่ปรากฏตามสื่อชนิดต่างๆ อาทิ โทรทัศน์ วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร รูปปั้น เหล่านี้ล้วนถูกเตรียมบทพฤติกรรมไว้เป็นอย่างดีแล้ว จึงสามารถควบคุมพฤติกรรมตัวต้นแบบและนำไปใช้ได้

3) การใช้วาจาชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการชักจูงด้วยวาจาทางการบอกกล่าว เล่าเรื่อง โน้มน้าว ยกย่อง เทิดทูน เพื่อให้บุคคลเชื่อมั่นว่าจะสามารถประสบความสำเร็จได้ เป็นวิธีที่ใช้ง่ายและแพร่หลาย แต่ไม่ค่อยได้ผล แม้เกิดเป็นผลแต่ไม่ยั่งยืน

4) การกระตุ้นภาวะทางอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากการถูกกระตุ้นภายใต้ภาวะเครียด วิตกกังวล ไม่พึงพอใจ จะยิ่งทำให้ผู้ถูกกระตุ้นเกิดความกลัวและมีแนวโน้มที่จะล้มเหลว และทำให้รับรู้ความสามารถของตนต่ำลงได้ (พวรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556)

ในทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนจากแบรนดูรา ที่เรียกว่า (Self-efficacy) ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นผลงานนี้และนำมาสรุปได้ว่า หากสามารถกระตุ้นการรับรู้ ที่มาจากประสบการณ์เดิมของผู้สูงวัยที่กระทำแล้วสำเร็จ หรือใช้คำพูดกระตุ้นในช่วงที่เหมาะสม พร้อมสร้างต้นแบบที่ดีเพื่อให้เป็นแบบอย่างจนกระทั่งโน้มน้าวทางด้านอารมณ์แล้วนั้น จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ดีเป็นลำดับตั้งแต่ ฐานรากของครอบครัว ไปจนถึงระดับชุมชนและสังคมที่ใหญ่ เหล่านี้เพื่อเพิ่มพูนพลังด้านการร่วมสังคมของผู้สูงวัย

3.1.2 แบบจำลองการปฏิบัติการ The Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP)

นอกจากทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องก่อนแล้วนั้น ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาและนำแบบจำลองการปฏิบัติการ (Model of Practice) หรือปรัชญาและแนวคิดที่นำสู่การปฏิบัติการ

ของกิจกรรมบำบัด มาเป็นหลักในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงวัย อันได้แก่ The Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) Model เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย Carolyn Baum. (1996) ซึ่งเป็นนักวิชาการที่พัฒนางานด้านกิจกรรมบำบัดในอเมริกา ได้อธิบายถึงแบบจำลองการปฏิบัติการว่า เป็นการเน้นมิติบุคคลที่มีการผสมผสานของระบบต่างๆของร่างกาย และจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (Charles Christiansen และ Carolyn Baum, 1997)

ด้านบุคคล (Person) คือ ปัจจัยภายในบุคคลแต่ละคน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย สรีระ พยาธิสภาพ ทักษะ การรู้คิดของบุคคล ด้านจิตใจ ความเชื่อ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก

ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental) คือ ปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล ทั้งด้านกายภาพ สิ่งปลูกสร้างและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ด้านสังคม ศาสนา สถาบัน การเมือง วัฒนธรรม การสนับสนุนทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ของตนและผู้คนในสังคม

ด้านกิจกรรมการดำเนินชีวิต (Occupation) คือกิจกรรมการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมประจำวัน การทำงาน การเล่น การพักผ่อน การมีส่วนร่วมร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้การทำกิจกรรมในแต่ละครั้งนั้น ให้คุณค่าอย่างไรกับตัวบุคคล มีขั้นตอนหรือรูปแบบอย่างไรในการทำกิจกรรม (Baum และคนอื่น ๆ, 2015) (Buys L. และ Miller E., 2006)

จากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านดังกล่าว จะก่อให้เกิดความสามารถในการทำกิจกรรม (Performance) และการมีส่วนร่วม (Participation) ในการทำกิจกรรมของบุคคลในรูปแบบที่ต่างกันตามบริบทของชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ซึ่งหากทั้งสามองค์ประกอบมีความเหมาะสม และเอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมก็จะยิ่งส่งผลให้บุคคลมีศักยภาพในการทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีของบุคคล

จากการศึกษาแบบจำลองปฏิบัติการ PEOP ข้างต้น พบว่า หากผู้วิจัยต้องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตอันประกอบด้วยกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึง ปัจจัยภายในตัวบุคคล การเห็นคุณค่าต่อกิจกรรมที่จะกระทำ ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างในที่นี้คือผู้สูงอายุ ซึ่งมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจต่างจากวัยหนุ่มสาว และยังคงคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการทำกิจกรรม ง่ายต่อการมีส่วนร่วม รวมถึงการปรับประยุกต์ขั้นตอน รูปแบบในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

แนวทางการพัฒนากระบวนการเกิดพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม จาก การประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องก่อนหน้า จึงเป็นที่มาในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลัง ในผู้สูงอายุ กระบวนการการสร้างพัฒนาพลัง เป็นกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของ การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ มีหลักประกันความมั่นคงที่ดี และการมีส่วนร่วมกับสังคมได้ โดย เป็นการพัฒนาพัฒนาพลังเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตเมื่อสูงอายุ สรุปได้ว่า การจะพัฒนาให้บุคคล นั้นมีพัฒนาพลังในวัยสูงอายุ บุคคลควรได้รับการศึกษาส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ตลอดที่ยังมีชีวิตอยู่ แม้จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยก็ยังสามารถเรียนรู้ได้ เพราะวัยสูงอายุทั้งตอนต้นและตอนปลาย ต่าง ต้องการเรียนรู้ในสภาวะต่าง ๆ เช่น วัยสูงอายุตอนต้น ต้องเรียนรู้การเฝ้าระวังด้านสุขภาพ ด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคมโลก ด้านเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำ เรียนรู้ว่าจะสามารถปรับตัวได้อย่างไร ยกตัวอย่าง อดีตเคยรับข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ ปัจจุบันหนังสือพิมพ์เข้าถึงได้ยากกว่า ต้อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาติดตามข่าวสารทางสมาร์ทโฟน และต้องรู้จักเรียนรู้อีกว่าจะใช้สมาร์ทโฟน อย่างไรให้ถูกต้องจากข่าวสารที่อาจถูกบิดเบือน หรือการถูกโจรกรรมทางไซเบอร์ เป็นต้น หรือ แม้แต่ผู้สูงวัยตอนปลายก็ควรเรียนรู้ในการเฝ้าระวังรักษาสุขภาพร่างกายที่ผู้สูงวัยไปตามกาลเวลา เช่น การออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานยาตามเวลา เพราะวัยสูงอายุตอนปลายมีความน่าเป็น หวังสูงกว่าวัยอื่นเพราะเริ่มเรียนรู้ได้น้อยลง และอาจติดติดกับความล้มเหลว ความเชื่อเดิม จาก ประสบการณ์จากอดีตที่เคยสำเร็จ (Mastery experient) ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงวัยมีการปรับตัวที่ดีขึ้น ตัวบุคคลเองก็ต้องมีการตระหนักหรือรับรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อชีวิตตนและ สังคม จึงควรเรียนรู้เพื่อเตรียมแผนการแก้ไขและลงมือปฏิบัติตามความสามารถของตน และใน บางปัญหาต้องได้รับการร่วมมือร่วมใจกันของทุกฝ่ายจึงจะประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะ ลูกหลาน คนสนิท ครอบครัว คนที่ไว้ใจใจ จะเป็นปัจจัยในการดูแลเพิ่มพัฒนาผู้สูงวัยเป็น อย่างมาก ซึ่งเหล่านี้ต้องได้รับการให้ความสำคัญและพัฒนาแก้ไขกันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิด ความยั่งยืน สามารถจัดการกับปัญหาเมื่อเผชิญอีกครั้งได้ และการศึกษาทฤษฎี กรอบอ้างอิง งานวิจัย ข้างต้น ผู้วิจัยได้ยกมาเป็นแนวทางในการจัดสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมี ส่วนร่วมทางสังคมกล่าวโดยสรุปว่า แนวคิดของกุนทลี เงามแสงธรรม ต้องการทำให้ต้องลงมือทำ ตระหนักที่จะทำ แต่เบนดูรากกล่าวว่าจะทำได้นั้นต้องรู้จักตัวตนที่แท้จริงก่อนว่า บุคคลนั้นทำได้ หรือไม่ได้ มีสิ่งเร้าอันใดรบกวนไม่สามารถทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถทำได้หรือไม่ และในกรอบภาพ ใหญ่ของ PEOP ที่เน้นเรื่องเทคนิคการทำกิจกรรมของมนุษย์ที่เน้นเชิงองค์ประกอบ บุคคล สิ่งแวดล้อม กิจกรรมการดำเนินชีวิต และความสามารถ จะเห็นได้ว่า หากผู้วิจัยนำทั้ง 3 ความคิด

ของบุคคลและครอบครัวนี้มาร่วมกัน เพื่อจัดทำโปรแกรมจะสามารถทำให้ผู้สูงวัยมีโปรแกรมที่สามารถพัฒนาคุณภาพได้เพิ่มขึ้นกว่าเดิม

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมและการประมวลเอกสาร ผู้วิจัยได้ศึกษางานเอกสารก่อนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

การศึกษาของ สุธัญญา สมภู และคณิต เขียววิชัย (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบการสร้างเสริมภาวะพหุพลังของชมรมผู้สูงอายุไทย ได้ทำการศึกษาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ของชมรมผู้สูงอายุไทยในการส่งเสริมภาวะพหุพลัง เป็นการศึกษาที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน ศึกษาทดลองกับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมจำนวน 30 คน โดยใช้แบบประเมินวัดระดับภาวะพหุพลังก่อนและหลังการทดลอง แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น และแบบประเมินความเหมาะสม ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า (1) ผู้สูงอายุมีพัฒนาคุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูงสุด รองมาคือด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมและความมั่นคง (2) การศึกษาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) จากการศึกษาพหุทัศนะกรณีชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมภาวะพหุพลังประกอบด้วย การตระหนักและวางแผน การเรียนรู้พึ่งพาตนเอง และการลงมือทำซ้ำ และ (3) ผลการพัฒนาแบบการสร้างเสริมภาวะพหุพลังของชมรมผู้สูงอายุไทยในส่วนแรกรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า PLS Model ประกอบด้วย

(1) หลักการและเหตุผล (2) วัตถุประสงค์ (3) การดำเนินกิจกรรมและกิจกรรมสำคัญ (4) เงื่อนไข การจัดรูปแบบ (5) การติดตามและการประเมินผล ในส่วนที่สอง โดยผลการทดลองจากการวัดระดับพหุพลังก่อนและหลัง การใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น พบว่ากลุ่มทดลองผู้สูงอายุจำนวน 30 ท่าน มีระดับพหุพลังหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกิจกรรมชมรมมีความหลากหลายตามบริบทท้องถิ่น และการร่วมมือทำกิจกรรม เน้นลักษณะพหุวัย (สุธัญญา สมภู และ คณิต เขียววิชัย, 2562)

ทองศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล, และปณิศา วรรณพิรุณ (2558) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยคัดเลือกผู้สูงอายุจำนวน 20 ท่านเข้าร่วม โดยตั้งสมมติฐานว่ากลุ่มตัวอย่างนี้มีปัญหาอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการสัมภาษณ์ ก่อนทำการพัฒนาโปรแกรมออกแบบการเรียนรู้ด้วยภาวะพหุพลังแต่ผู้สูงวัย ผลปรากฏว่าเมื่อวัดค่าขณะที่ยังไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้ที่ถูกพัฒนามานั้น คะแนนพหุพลังของกลุ่มตัวอย่าง

ทั้ง 20 ท่านมีจำนวนต่ำ และได้ข้อสรุปเพิ่มเติมว่า แหล่งการเรียนรู้ไม่ใช่ปัญหาของผู้สูงอายุ หากแต่ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ ขณะที่ผลหลังจากการให้โปรแกรมวัดเพื่อทดสอบการเรียนรู้ในกลุ่มนี้กลับมีค่าพดพดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล, และ ปณิตา วรณพิรุณ, 2558)

การศึกษา ของ Mendoza-Ruvalcaba & Arias-Merino, (2015) ได้ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมภาวะพดพดสูงในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สนับสนุนการมีกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทั้งกิจกรรมทางด้านร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรู้คิดของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปี แบ่งออกเป็นสองกลุ่มได้แก่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 31 คนและ 33 คนตามลำดับ ใช้ระยะเวลา 6 เดือน ในการติดตามผล และผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพดพดสูง มีระดับพดพดสูงขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ มีการพัฒนาของพดพดสูงด้านสุขภาพ รับรู้ความสามารถของตนเอง มีการเข้าร่วมกิจกรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Mendoza-Ruvalcaba Nm และ Arias-Merino Ed, 2015)

Mendoza-Ruvalcaba N. M., & Fernández-Ballesteros R. (2016) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพดพดสูงในผู้สูงอายุ ที่ประเทศเม็กซิโก โดยศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-70 ปี เป็นวิจัยเชิงทดลองโดยแบ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับส่งเสริมพดพดสูงผ่านสองรูปแบบ คือ การส่งเสริมแบบตัวต่อตัว และการส่งเสริมโดยรวม (ทั้งตัวต่อตัวและการผ่านมัลติมีเดีย) โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามกลุ่ม คือกลุ่มที่ส่งเสริมผ่านตัวต่อตัว 35 คน ส่งเสริมแบบรวม 15 คน และกลุ่มควบคุม 26 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมผู้เข้าร่วมแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาขึ้นของพดพดสูงในเชิงบวก ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากขึ้น มีการรับรู้ที่ดีขึ้น มีความจำดีขึ้น และทั้งสองกลุ่มในการทดลองให้ผลคล้ายกัน (Mendoza-Ruvalcaba Nm. และ Fernández-Ballesteros R., 2016)

พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, ประนอม โอทกานนท์ (2560) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชุมชน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 30 คน สุ่มอย่างง่าย และคัดกรองสภาพสมองเบื้องต้น (MMSE-T) ก่อนการเข้าร่วม กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมดเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แบ่งเป็น 8 กิจกรรม วัดผลด้วยแบบประเมินสุขภาพจิตฉบับสมบูรณ์และเปรียบเทียบคะแนนก่อนหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง

มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ (พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, และ ประนอม โอทกานนท์, 2560)

รพีพรรณ สารสมักร และ ศิริพันธุ์ สาส์ตย์ ได้ศึกษานักกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราจำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 20 คน โดยใช้เกณฑ์การจับคู่ที่มีอายุ ความโดดเดี่ยว อ้างว้าง ความเหงา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมการใช้จิตอาสาที่ส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างทั้งหมด 10 กิจกรรม ขณะที่กลุ่มควบคุมเข้ารับโปรแกรมตามปกติจากสถานสงเคราะห์จัดให้ โดยผลที่วัดหลังผ่านไป 42 วันหรือราว 6 อาทิตย์ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้ใช้โปรแกรมจิตอาสา มีความอ้างว้าง โดดเดี่ยวลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนก่อนได้รับโปรแกรมโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ และหากเทียบกับกลุ่มควบคุมก็ยังคงมีคะแนนที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน (รพีพรรณ สารสมักร และ ศิริพันธุ์ สาส์ตย์, 2560)

การศึกษาของ พุทธชาติ แผนสมบุญ (2561) ได้อธิบายผลศึกษาการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ ที่จากกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 8 คน และเจ้าหน้าที่ รพสต. จำนวน 2 คน และผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน มี 3 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ (1) ขั้นตอนการทำความเข้าใจตนเอง (2) กระจัดกระแจงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน (3) ขยายผลเพื่อความยั่งยืน ได้แก่ มีทั้งหมด 11 กิจกรรม และติดตามผลเป็นระยะเวลา 2 เดือน ใช้กระบวนการสังเกต และสัมภาษณ์เชิงลึก ในการวัดผล ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงของภาวะพหุพลังในทิศทางที่ดีขึ้นต่าง ๆ ดังนี้ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เกิดการรวมกลุ่มกันเองตามธรรมชาติ มีความสดชื่นร่าเริง แจ่มใสมากขึ้น (พุทธชาติ แผนสมบุญ, 2561)

พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท (2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาตัวชี้วัดพหุพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุในกลุ่มเกษียณราชการ ด้วยการมีวัตถุประสงค์เพื่อชี้วัดและเสนอแนวทางพหุพลังผู้สูงอายุหลังเกษียณราชการที่เน้นสมดุล ภาย ใจ จิต และปัญญาเป็นองค์รวม ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพที่รวบรวมจากตำราต่าง ๆ ภายใต้กรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และนำหลักพุทธศาสนาในหมวด อายุสสธรรม หรือ อายุวัฒนธรรม 5 มาสร้างตัวชี้วัดพหุพลังวิถีพุทธเพื่อพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุกลุ่มเกษียณอายุราชการ ใช้ผู้ร่วมทดสอบจำนวน 15 คน โดยในด้านของการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการมี

องค์ประกอบ คือ 1) การทำกิจกรรมอาสาสมัคร 2) การดูแลบุตรหลานในครัวเรือน 3) การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือนและ 4) การมีส่วนร่วมทางการเมือง (Damnoen Ven Pharapalad Somchai และ Dhjrabhaddo Phramaha Nantawit, 2019)

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺโธ (พรสุทฺธชัยพงส์) สัจฺญญา สดประเสริฐ (2562) ได้ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี ผลวิจัยพบว่า 4 กระบวนการสร้างพลังของผู้สูงอายุดังนี้ พิจารณาความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ, เพิ่มศักยภาพให้ผู้สูงอายุ, กำหนดเป้าหมาย, สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ) เรียกกระบวนการนี้ว่า DPSC –AA Module และสร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ (พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺโธ, สัจฺญญา สดประเสริฐ, นิสาชล ตรีไพบูลย์, และ พรทิพย์ ช้วยเพล, 2562)

อัยริน แต้มเรื่องอิทธิ, บุญหา ชัยสุวรรณ (2563) ได้ทำการศึกษากิจกรรมของยังแสบปีและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุพบว่าเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสังเกต สัมภาษณ์ เชิงลึก ในผู้สูงอายุจำนวน 15 ท่าน มีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับข่าวสารและเข้าร่วมกิจกรรมงานอีเวนต์, กลุ่มที่รับและส่งข่าวสารที่ตนเองสนใจให้ผู้อื่นด้วยการแบ่งปัน, กลุ่มที่รับและส่งข่าวสารขึ้นเองและร่วมจัดร่วมเชิงกำหนดนโยบายของกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างขึ้น (อัยริน แต้มเรื่องอิทธิ และ บุญหา ชัยสุวรรณ, 2563)

ยมนา ชนะนิล, พรชัย จุลเมตต์, นัยนา พิพัฒน์วิณิชชา (2563) มีการศึกษาภาวะพลังของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 97 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชนนี้ วัดด้วยแบบประเมินที่สร้างขึ้นโดยมีค่าเชื่อมั่นเท่ากับ .91 พบว่าผู้สูงอายุมีพลังอยู่ในระดับสูง แต่ด้านความมั่นคงทางการเงินและด้านการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำที่สุด (ยมนา ชนะนิล, พรชัย จุลเมตต์, และ พิพัฒน์วิณิชชา, 2563)

สรุปได้ว่า ในงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษามาก่อนหน้าได้มีการสำรวจและพัฒนาโปรแกรมทั้ง 3 ด้านคือ สุขภาพ หลักประกัน และการมีส่วนร่วม โดยทุกงานวิจัยใช้ทั้งสื่อเทคโนโลยี กระบวนการกลุ่ม การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ การส่งเสริมแบบตัวต่อตัว และโน้มน้าวให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าทุกงานวิจัยมีค่าพลังที่ดีขึ้นทั้งหมด โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 2 วันถึง 60 วัน ด้วยแบบประเมินก่อนและหลังเข้าร่วม ด้วยวิธีใช้แบบประเมินสังเกต และสัมภาษณ์เชิงลึก อย่างไรก็ตามในด้านการมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นแม้จะมีพลังที่

สูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม แต่ยังมีผู้วิจัยท่านใดที่เน้นพัฒนาโปรแกรมสำหรับการเพิ่มพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมอย่างเจาะจง จึงทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นและเกิดเป็นสมมติฐานว่า หากมีโปรแกรมที่พัฒนาด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุแบบเฉพาะเพียงด้านเดียว จะสามารถช่วยให้พละกำลังของผู้สูงวัยนั้นเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

ผู้วิจัยนำแนวทางมาพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม คือโปรแกรมการส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุที่ใช้แนวคิดกรอบอ้างอิงทางกิจกรรมบำบัดคือ PEOP (Baum และคนอื่น ๆ, 2015) ร่วมกับแนวคิดจากการศึกษากระบวนการการสร้างพละกำลังของ กุณฑลี เสาแสงธรรม และคณะ (2551) โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูราว่าเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรม (Albert Bandura) (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556) จึงเป็นที่มาให้ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังตามแนวคิด และแนวทางในการสร้างนิยามปฏิบัติการได้ ดังนี้

1) กิจกรรมต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นที่จะทำ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมด้วยการนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรามาใช้ในการจัดโปรแกรม อันได้แก่

1.1 การเรียนรู้โดยการสังเกต(Observational Learning)

ในการเรียนรู้จากการสังเกตมีการแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) กระบวนการจดจ่ออย่างตั้งใจ (Attention) คือการสังเกตตัวตนแบบที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต มีลักษณะคล้ายผู้สังเกต 2) กระบวนการเก็บ (Retention) คือการที่ผู้สังเกตทำการประมวลผลภาพต่างๆเก็บไว้ในสมองอย่างเป็นระบบ และเรียกข้อมูลภาพเหล่านี้ได้เมื่อมีความต้องการใช้ 3) กระบวนการลงมือทำ (Reproduction) คือการนำสิ่งที่สังเกตมาแปรเปลี่ยนปรับปรุงเป็นพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้มีความคล้ายคลึงของเดิมหรือดีกว่าต้นแบบเดิมที่ได้สังเกตมา 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation) เป็นขั้นตอนการใส่แรงจูงใจเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ได้รับจากการสังเกตมาปฏิบัติตาม จึงต้องมีสิ่งกระตุ้นเพื่อเร้าให้เกิดการพยายามทำทั้งในแบบเป็นธรรมชาติและทางอ้อม

1.2 การกำกับตนเอง (Self - regulation) การควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนต้องการจากแรงปรารถนา ความพยายาม เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพทั้งภายในและภายนอก ด้วยความอดทนอย่างมีสติ ยับยั้งชั่งใจ ด้วยปัญญาที่พิจารณาอย่างรอบคอบเพื่อให้พฤติกรรมที่มีคุณค่าสูงที่สุดเท่าที่จะพึงกระทำได้

1.3 การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self – efficacy)

โดยการรับรู้และตระหนักถึงความสามารถของตนเองด้วย 4 กระบวนการนี้

- 1) ประสบการณ์ที่สำเร็จ
- 2) ประสบการณ์ของผู้อื่นโดยมีตัวแบบที่มีชีวิตและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์
- 3) การใช้คำพูดชักจูงเพื่อพัฒนาความสามารถ
- 4) การกระตุ้นอารมณ์ ยิ่งกระตุ้นให้อยู่ในภาวะสบายพร้อมเรียนรู้ก็จะยิ่งเกิดการเรียนรู้

2) กิจกรรมต้องทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสามารถของตน รับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหาและเป็นประโยชน์ต่อตนอย่างไร

3) กิจกรรมต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ยอมรับที่จะกระทำกิจกรรม วางแผนร่วมกัน โดยอาจมีการปรับเพิ่มหรือลดขั้นตอน อุปกรณ์ ตามความเหมาะสมจากศักยภาพของผู้สูงอายุ

4) กิจกรรมจะต้องช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนปรารถนาอย่างเต็มศักยภาพของตน และพึ่งพาตนเองในการกระทำได้

5) กิจกรรมต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ ร่วมมือร่วมใจกันที่จะทำกิจกรรมที่ตนและผู้อื่นเลือกร่วมกัน อาจเป็นกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

6) กิจกรรมต้องทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ร่วมกันหรือเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

7) กิจกรรมต้องสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วม กระทำได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง

จากแนวคิดและทฤษฎีข้างต้นผู้วิจัยนำมาสร้างเครื่องมือ อันได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยเน้นการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”, กิจกรรม What I want to do?, กิจกรรม “Happy Family time”, กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”, กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”, กิจกรรม “อาสาพากันทำ” โดยมีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมหดงกล่าว

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental research) ใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม โดยวัดก่อนและหลัง (The Control Group Pretest posttest Control Group Design) มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

- 1.การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่าง
- 2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
- 4.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 5.การวิเคราะห์ข้อมูล

1.การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน 3 ชุมชน ในเขตห้วยขวาง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ของผู้สูงอายุที่อาศัยใน 3 ชุมชนเขตห้วยขวางของกทม. ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกชุมชนผู้สูงอายุที่ตรงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แต่เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19 จึงทำให้ต้องมีการปฏิบัติการรักษาระยะห่างและจำกัดขนาดของกลุ่มทดลองลง จึงเป็นที่มาให้ขนาดกลุ่มทดลองเหลือเพียง 20 คน ที่มีการเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และยินดีที่เข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) คือ การจับฉลากเข้ากลุ่ม โดยจะทำการประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยแบบประเมินจะครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ จากนั้นนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามากและจับคู่ผู้สูงอายุที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน (ระดับต่ำถึงปานกลาง) จากนั้นนำมาจับฉลากเพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้จะต้องเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีปัญหาในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต ไม่มีพยาธิสภาพที่ส่งผลต่อการรับรู้ ความคิด ความเข้าใจ และไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่รุนแรง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

2.1. โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่เน้นการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรมได้แก่ กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”, กิจกรรม What I want to do?, กิจกรรม “Happy Family time”, กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”, กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”, กิจกรรม “อาสาพากันทำ” โดยมีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมหดงกล่าว

2.2. แบบประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

- 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน
- 2) การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- 3) การมีส่วนร่วมในการทำงาน
- 4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม

มีจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ท่าน

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของท่าน

จริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

คะแนน 100 – 67 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับสูง

คะแนน 67 – 34 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนต่ำกว่า 34 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

3.1 โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ

3.1.1 ศึกษารูปแบบของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

3.1.2 ออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3.1.3 นำส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรม

3.1.4 แก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และปรับให้มีความเหมาะสม

3.1.5 ทดสอบความเหมาะสมของโปรแกรม โดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

3.2 เครื่องมือสำหรับประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม มาเป็นแนวทางในการจัดทำข้อคำถามเพื่อให้ครอบคลุม 4 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมทางสังคม พัฒนาเป็นแบบประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยในส่วนแรกมี 22 ข้อ ผ่านการพิจารณา IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 4 ท่าน ถูกปรับลดเหลือ 20 ข้อ และได้ทำการนำแบบประเมินไป Try out กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน จากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมิน พบว่าค่าความเชื่อมั่น (Cronbach'Alpha) มีระดับที่ .908 ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและนำมาจัดทำกรวิจัยดังนี้

4.1. ผู้วิจัยเสนอเค้าโครงงานวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุมัติการทำวิจัยซึ่งได้รับการอนุมัติการทำวิจัยในมนุษย์ หมายเลขโครงการ SWUEC-G-335/2564 หลังจากเค้าโครงงานวิจัยได้รับการอนุมัติแล้ว จึงติดต่อทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานงานไปยังชมรมผู้สูงอายุในเขตททม. เพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลและทำวิจัยเชิงทดลอง

4.2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อขอความร่วมมือกับทางชุมชนผู้สูงอายุในการทำงานวิจัย

4.3. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัย

4.4. หลังจากได้รับหนังสือตอบรับ ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์และโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลอง

4.5. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ ควบคุมและกลุ่มทดลอง และประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมด้วยแบบประเมินพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ตั้งแต่ก่อนคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ทั้งสองกลุ่ม

4.6. กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามกิจกรรมปกติของชมรมตามระยะเวลาที่กำหนด

4.7. เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมตามระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยทำการประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพื่อเก็บคะแนนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.8. แบบแผนการทดลองการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest posttest Design ดังตาราง

ตาราง 3 Randomized Control Group Pretest posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE ₁	T ₁	X	T ₂
RE ₂	T ₁		T ₂

RE1 : กลุ่มทดลอง

RE2 : กลุ่มควบคุม

X : โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

T1 : การประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

T₂ : การประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

4.9.วิธีดำเนินการทดลอง

4.9.1.การทดลองนี้ดำเนินการทดลองในผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี คัดเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง(เป็นกลุ่มที่มีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมปานกลางถึงต่ำ) จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 10 คน และ กลุ่มทดลอง 10 คน โดยทำการทดสอบด้วยแบบประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ก่อนเข้ารับโปรแกรมทั้งสองกลุ่ม

4.9.2.ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัย ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมปกติตามที่ชุมชนจัดเป็นปกติ และกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดไว้ให้ ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรม ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 2 วัน 2 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเปิดกลุ่มกิจกรรม

- 1) ผู้วิจัยแนะนำตน และชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง
- 2) แนะนำตัวและทบทวนกิจกรรมในครั้งก่อน
- 3) ทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวและพร้อมที่จะเริ่มทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

อธิบายวิธีการทำกิจกรรมที่ละขั้นตอน และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการพูดคุย เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำกิจกรรม จากนั้นให้ผู้สูงอายุลงมือทำกิจกรรม โดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการถ่ายทอดความคิดของตนผ่านกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กระตุ้น

ขั้นสรุปกิจกรรม

สรุปกิจกรรมและรายละเอียดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม รวมถึงประโยชน์แนวทางการนำไปพัฒนาตนเอง และมอบหมายงานเพื่อให้มีการทบทวนและปฏิบัติ

5.การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเลือกการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบผลของระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

5.1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐานเพื่ออธิบายลักษณะประชากรกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การทดสอบแบบ (Wilcoxon signed rank test) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และใช้ (Mann Whitney U test) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งใช้การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วม ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ที่มีอายุ 60-79 ปี โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงได้เสนอผลการวิจัยดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

2.2. ผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2.3. ผลการเปรียบเทียบผู้สูงอายุที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

แทนค่าตัวอักษรดังนี้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

M คือ ค่าเฉลี่ยทางคณิตศาสตร์

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

Z คือ ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบ Z

Mean Rank คือ ค่าเฉลี่ยของอันดับในแต่ละกลุ่ม

p คือ ค่านัยสำคัญทางสถิติ (โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติสำหรับการวิจัยครั้งนี้ที่ 0.5)

Program คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรม ส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุ
Control แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรม ส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม แนวคิดที่ใช้ในโปรแกรม และกิจกรรมต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

1. ที่มาและความสำคัญของโปรแกรม

ที่มาและความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมนี้ เกิดจากผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในประเทศไทย เพราะได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งมีประชากรผู้สูงอายุเป็นกลุ่มใหญ่ของประเทศที่ควรได้รับการพัฒนาพัฒนาพลัง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยในงานวิจัยนี้ได้นำกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงวัย ที่มีอายุ 60-79 ปี ที่อาศัยอยู่ใน 3 ชุมชนเขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และออกแบบพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับวัยของกลุ่มดังกล่าว แบ่งเป็น 8 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งใช้เวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์หลักของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงวัย ผู้วิจัยได้นำ 4 องค์ประกอบมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมกับชุมชน การมีส่วนร่วมกับครอบครัว การมีส่วนร่วมกับงานที่ทำ และการมีส่วนร่วมด้านการบริการสังคม

3. แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรม

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นพบว่าแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ดี ผู้วิจัยได้นำแนวทางของคุณกฤษที เกาแสงธรรมและคณะ ที่กล่าวถึงการตระหนักรู้ที่จะทำ การพึ่งพิงอาศัยตนเอง การทำเพื่อผู้อื่นและผู้อื่นทำ และการทำอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของเบนดูรา มาบูรณาการกับกรอบแนวคิด PEOP (Person Environment Occupation and Performance) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวมทั้ง บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่กระทำ เพื่อให้ได้โปรแกรมในการทำการสร้างกิจกรรม

4.กิจกรรมในโปรแกรม

กิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ประกอบด้วย กิจกรรมการประเมินพัฒนาพลังก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วม,กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”,กิจกรรม What I want to do?,กิจกรรม “Happy Family time”,กิจกรรม “ตัวอยู่ไกลใจอยู่ใกล้”,กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”,กิจกรรม “อาสาพากันทำ โดยแต่ละกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมผู้สูงอายุตาม

ตาราง 4แสดงรายละเอียด

ครั้งที่	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
1	ประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงความสำคัญของพัฒนาพลังและยอมรับมือที่จะพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของตนให้เป็นไปตามองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมในชุมชนและด้านการทำงาน ทั้งนี้ยังกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงปัญหา วิธีการแก้ไขและรับรู้ความสามารถของตน เพิ่มความมั่นใจในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ และกิจกรรมชุมชนด้วย	-เพื่อประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย	ประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบประเมินที่ถูกพัฒนาขึ้นและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม

ตาราง 5 แสดงรายละเอียด (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
2	กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”	เพื่อให้ ผู้ สูง อายุ ต ระ ห ัน ก รู้ ถึง ความสำคัญของพฤษพลัง และยอมรับมือที่จะพัฒนาพฤษพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของตนให้เป็นไปตามองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมในชุมชนและด้านการทำงาน ทั้งนี้ ยัง กระ ตุน ให้ ผู้สูงอายรรู้ถึงปัญหาวิธีการแก้ไขและรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มความมั่นใจในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ และกิจกรรมชุมชนด้วย	-เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสามารถ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน	เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการสำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอดีต และปัจจุบันเกี่ยวกับความสามารถ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน

ตาราง 6 แสดงรายละเอียด (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
3	กิจกรรม What I want to do?	เพื่อให้ ผู้ สูง อายุ ต ระ ห ัน ก รุ ้ ถึ ัง ความสำคัญของพฤษ พลัง และยอมรับมือที่ จะพัฒนาพฤษพลัง ด้านการมีส่วนร่วมทาง สังคมของตนให้ เป็นไป ตามองค์ประกอบด้าน การมีส่วนร่วมในชุมชน และด้านการทำงาน ทั้งนี้ ยัง กระ ตุน ให้ ผู้สูงอายรรู้ถึงปัญหา วิธีการแก้ไขและรับรู้ ความสามารถของตน เพิ่มความมั่นใจในการ ทำกิจกรรมประจำวัน ต่างๆ และกิจกรรม ชุมชนด้วย	-เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุสำรวจ กิจกรรมที่ตนเอง สนใจ และ พิง กระทำ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต	เป็นกิจกรรมที่ให้ ผู้สูงอายุสำรวจ กิจกรรมที่เคยทำ ในอดีต จนถึง ปัจจุบัน และคาด ว่าอยากจะทำใน อนาคต ผ่านการ เลือกรูปกิจกรรม ต่างๆที่มี หลากหลาย เช่น อาชีพ งานอดิเรก เป็นต้น และให้มี การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความคิดกัน ใน กลุ่ม และกำหนด กิจกรรมเพื่อทำใน ครั้งถัดไป
4	กิจกรรม “Happy Family time”	เพื่อ ส่ง เส ริ ม องค์ประกอบด้านการมี ส่วนร่วมกับครอบครัว กลุ่มเพื่อนและชุมชน	-เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุสำรวจ กิ จ ก ร ร ม ที่ ทำ ร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว บุตร หลาน หรือญาติ พี่ น้อง	เป็นกิจกรรมให้ ผู้สูงอายุสำรวจ กิ จ ก ร ร ม ที่ ทำ ร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว ญาติ บุตรหลาน

ตาราง 7 แสดงรายละเอียด (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
5	กิจกรรม “ตัวอยู่ไกลใจ อยู่ใกล้”	เพื่อส่งเสริมองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วม กับ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และชุมชน	-เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารและรับข่าวสาร ครอบครัว เพื่อน ชุมชน เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน	เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสมาชิกชุมชน
6	กิจกรรม “ชุมชนของเรา น่าอยู่”	เพื่อส่งเสริมองค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมในการทำงาน และส่วนร่วมกับชุมชน	-เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมเพื่อพัฒนาอาชีพในชุมชน -เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์วิธีการในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม	เป็นกิจกรรมที่ถูกกำหนดไว้ในช่วงวันแรก หลังจากการระดมความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมงานอาชีพที่มีประโยชน์ ต่อตนและสังคม โดยผู้วิจัยได้ทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และขั้นตอนดำเนินการที่ เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมนั้นๆ

ตาราง 8 แสดงรายละเอียด (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	สิ่งที่ต้องการพัฒนา	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
7	กิจกรรม “อาสาพากัน ทำ”	เพื่อพัฒนา องค์ประกอบด้านการ มีส่วนร่วมในงาน บริการสังคม/จิต อาสา	-เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุทำกิจกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการ บำเพ็ญประโยชน์ต่อ ชุมชน	เป็นกิจกรรมที่ถูก กำหนดไว้ในวันแรก หลังจากการระดม ความคิด แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ของ ผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับ กิจกรรมบริการ สังคม โดยผู้วิจัยได้ ทำการเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และ ขั้นตอนดำเนินการที่ เหมาะสมสำหรับการ ทำกิจกรรมนั้นๆ
8	-ประเมิน ระดับพัฒนา พลังด้านการมี ส่วนร่วมทาง สังคมของ ผู้สูงอายุ -สรุปผลการ เข้าร่วม โปรแกรม	เพื่อสรุปความสำคัญ ของการมีส่วนร่วมใน สังคม ทั้ง 4 องค์ประกอบ และ แนะนำการพัฒนา พัฒนาพลังให้ต่อเนื่อง และยั่งยืน	-เพื่อประเมิน ระดับพัฒนาพลังด้าน การมีส่วนร่วมทาง สังคมของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วม โปรแกรม -เพื่อสรุปผลการ ดำเนินโปรแกรมการ ส่งเสริมด้านการมี ส่วนร่วมทางสังคม	ประเมินระดับพัฒนา พลังด้านการมีส่วน ร่วมทางสังคมของ ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม โปรแกรมด้วยแบบ ประเมินที่ถูก พัฒนาขึ้น สรุปผลการดำเนิน โปรแกรมการส่งเสริม ด้านการมีส่วนร่วม ทางสังคม

ขั้นตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.2. ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาที่เกี่ยวข้องมาตรวจสอบ ทั้งการออกแบบโปรแกรมการทดลอง และเครื่องมือวัดในงานวิจัย แล้วนำข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยได้ผลการตรวจสอบความสอดคล้องทั้งภาพรวมและแต่ละกิจกรรมของโปรแกรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 9 แสดงการประเมินภาพรวมของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่า IOC
1	ความสอดคล้องของความสำคัญของปัญหาเกี่ยวกับภาพรวมของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ	1
2	ความสอดคล้องของกระบวนการจัดโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ	1
3	ความสอดคล้องของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ	1
4	ความสอดคล้องเหมาะสมของลำดับกิจกรรม	1
	รวมค่า IOC	1

และในส่วนผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยจำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม, กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”, กิจกรรม What I want to do?, กิจกรรม “Happy Family time”, กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”, กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”, กิจกรรม “อาสาพากันทำ” กิจกรรมประเมินและสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงในตารางดังนี้

ตาราง 10 แสดงผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	ค่า IOC ของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ							
	ประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม	รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จัก	What I want to do?	Happy family time	ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้	ชุมชนของเรา น่าอยู่	อาสาพาทันทำ	ประเมินและสรุปผล การเข้าร่วมโปรแกรม
ชื่อ กิจกรรม มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
วัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
ระยะเวลาในการทำกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
ขั้นตอนในการทำกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1
การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1	1	1
ความสอดคล้องของกิจกรรมกับการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วม	1	1	1	1	1	1	1	1
ค่า IOC	1	1	1	1	1	1	1	1

จากตารางข้างต้นจะพบว่าค่า IOC ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ค่า IOC เท่ากับ 1 ทั้งในภาพรวมและทุกๆกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม (IOC = 1)

จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิข้างต้น ก็ได้มีข้อเสนอแนะในด้านวัตถุประสงค์ และวัสดุในรายละเอียดกิจกรรม คือ โดยมีคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญดังนี้

1. ปรับชื่อกิจกรรมให้เป็นภาษาไทยทั้งหมด ผู้วิจัยแก้ไขด้วยขณะนำเข้าสู่กิจกรรม พุดชื่อกิจกรรมเป็นภาษาไทยเพิ่มเติม

2. ควรมีรายละเอียดอุปกรณ์ที่ชัดเจน ผู้วิจัยแก้ไขโดยการใส่รายละเอียดเพิ่มเติม

3. เพิ่มขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ละเอียดเพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพ ผู้วิจัยแก้ไขตาม คำแนะนำใส่รายละเอียดขั้นตอนเพิ่มเติม

4. เวลาในการทำกลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นประโยชน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็น ผู้สูงอายุซึ่งมีความทนทานต่อการทำกิจกรรมได้น้อย จึงปรับเป็นระดับกิจกรรมและเพิ่มเวลาเบรก ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

5. ทำให้กิจกรรมเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยได้นำ ข้อเสนอแนะดังกล่าวเพิ่มเติมในแต่ละกิจกรรมที่ทำด้วย

ผู้วิจัยจึงมีการปรับแก้ตามความเห็นและข้อเสนอแนะดังกล่าวตามความ เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมไปทดลองกับกลุ่มผู้สูงอายุที่คล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ที่อาศัยในชุมชนเมือง พบว่าผู้สูงอายุให้ความร่วมมือและสนใจในโปรแกรมทั้งยัง เข้าใจในแต่ละกิจกรรมอย่างลื่นไหลและบอกประโยชน์จากกิจกรรมได้ดี และได้นำผลการทดลอง ของแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่างมาหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมิน พบว่าค่า ความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) มีระดับที่ .908 ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้ ผู้วิจัยจึงนำแบบโปรแกรม ดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงในงานวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลทางสถิติ แบ่งเป็น ด้านข้อมูลทั่วไป และผลการทดสอบสมมติฐานใน งานวิจัย ดังนี้

ตาราง 11 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		n	ช่วงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ	ช่วงอายุ 70-79 ปี ร้อยละ
อายุ	Program	10	40	60
	Control	10	50	50

จากตารางแสดงข้อมูลอายุของผู้เข้าร่วมงานวิจัยนี้ ได้แก่ กลุ่มทดลองมีช่วงอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 และมีช่วงอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 และในกลุ่มควบคุมมีช่วงอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 และมีช่วงอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 50

1. ผลทดสอบสมมติฐานแรก ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับพัฒนาพลังที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผลแสดงดังตารางที่ 8

ตาราง 12 แสดงผลรวมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	p
ผลรวมPosttest	Program	10	83.90	6.41	.165
	Control	10	80.20	5.32	

จากตารางพบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ยกรณีทั้ง 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง ($M=83.9, SD=6.4$) มีคะแนนไม่ต่างจากกลุ่มควบคุม ($M=80.2, SD=5.3$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ผลทดสอบสมมติฐานที่สอง หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วม แสดงดังตารางที่ 9

ตาราง 13 แสดงผลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง

	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	p
ผลรวมPretest-Posttest	Pre-test	10	73.90	4.67	.008
	Post-test	10	83.90	6.41	

จากตารางที่ 9 ข้างต้น แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ข้างอิงทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 73.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.67 และหลัง

การเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีคะแนนค่าเฉลี่ยพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้น
เท่ากับ 83.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.41 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) ผู้วิจัยทำการวัดผลก่อนการทดลอง (Pre-test) มีการวัดซ้ำหลังการทดลอง (Post-test) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ซึ่งกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญและผลวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ดังนี้

- 1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
- 2 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
- 3 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วม

สมมติฐานของการวิจัย

พิจารณาจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับพฤติกรรมพลังที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม
2. หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่เน้นการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรมได้แก่ กิจกรรม “รู้จักฉัน

รู้จักเธอ รู้จักกัน”, กิจกรรม What I want to do?, กิจกรรม “Happy Family time”, กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”, กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”, กิจกรรม “อาสาพากันทำ” โดยมีการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว

2. แบบประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในหัวข้อการมีส่วนร่วมทางสังคมและที่ครอบคลุมองค์ประกอบของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

- 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน
- 2) การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- 3) การมีส่วนร่วมในการทำงาน
- 4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม

มีจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของท่าน
จริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ประชากรเป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิงที่อาศัยใน 3 ชุมชนเขตห้วยขวาง

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิงที่อาศัยใน 3 ชุมชนผู้สูงวัยเขตห้วยขวาง โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีคะแนนพัฒนาพลังปานกลางถึงต่ำ จำนวน 20 คน ซึ่งยินดีเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
- 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเลือกการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบผลของระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐานเพื่ออธิบายลักษณะประชากรกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การทดสอบแบบ (Wilcoxon signed rank test) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และใช้ (Mann Whitney U test) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม

สรุปผลงานวิจัยและการอภิปรายผล

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังขึ้นจากการวิเคราะห์ห้วงศักระกอบในเรื่องพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมโดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบสำคัญดังนี้

- 1.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน หมายถึง การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน รับรู้ถึงประโยชน์ของคนที่ได้รับจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม และเข้าใจบทบาทของตนในฐานะสมาชิกของชุมชน
- 1.2 การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การดูแลบุตรหลาน การดูแลเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัว
- 1.3 การมีส่วนร่วมในการทำงาน หมายถึง การทำงาน ทั้งงานที่ได้รับค่าตอบแทน และไม่ได้รับค่าตอบแทน เพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
- 1.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม หมายถึง การได้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคม โดยไม่ได้รับการตอบแทนเป็นรายรับ

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยบูรณาการแนวคิดที่สำคัญ อันได้แก่ แนวคิดของคุณกฤษณี เงามแสงธรรมและคณะร่วมกับทฤษฎีของแบนดูราพร้อมกับกรอบอ้างอิงทางกิจกรรมบำบัด PEOP (Person Environment Occupation Performance and Participation) เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเมือง ซึ่งมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนกับผู้สูงอายุเขตนอกเมือง เนื่องจากวิถีชีวิตของคนในชุมชนเมือง เป็นไปด้วยความเร่งรีบ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมจึงต้องอาศัยกิจกรรมที่เข้าถึงได้ง่ายและทันสมัย ทางผู้วิจัยได้นำการบูรณาการจากแนวคิดและทฤษฎีมาใช้เพื่อให้การสร้างกิจกรรมเป็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ยกตัวอย่าง กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้” มีวัตถุประสงค์ให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใกล้ตัวอย่างสมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารกับลูกหลาน รับข่าวสาร เพื่อสนิท เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของการมีส่วนร่วมทางสังคมได้มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยได้สอนการใช้งานโทรศัพท์มือถือที่บางครั้งลูกหลานมีเวลาไม่เพียงพอที่จะสอนการใช้งานให้ผู้สูงอายุ ผลแสดงให้เห็นในระหว่างกิจกรรมคือผู้สูงอายุเกิดคำถามมากมายว่าอยากจะทำแบบนี้ อยากจะทำแบบนี้ต้องทำอย่างไร ซึ่งมีข้อบ่งชี้หนึ่งแสดงให้เห็นชัดว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีความต้องการเรียนรู้ และเชื่อว่าตนเองนั้นสามารถเรียนรู้ได้ ตรงตามแนวทฤษฎีของแบนดูรา และจากกิจกรรมดังกล่าวนี้ผลปรากฏว่า ผู้สูงอายุสามารถเริ่มใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น ทำให้สามารถติดต่อลูกหลานโดยไม่ใช้เฉพาะการกดเบอร์โทรศัพท์หาลูกหลานเพียงแค่นั้นเวลาที่มีเรื่องฉุกเฉินเท่านั้น แต่สามารถเกาะติดข่าวสาร เล่นFacebook ใช้ฟังก์ชันง่ายๆ อย่างแอฟพลิเคชั่น Line ในการส่งรูป ถ่ายรูป แต่งรูป แชร์ตำแหน่งที่ตั้งของตน กดดาวโหลดสติ๊กเกอร์ฟรี สร้างกรู๊ปในไลน์เพื่อไว้แลกเปลี่ยนข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุ เกิดเป็นรอยยิ้มที่เบิกบานบนใบหน้าของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน เป็นข้อสรุปให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมในการสร้างกิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้” สามารถสร้างพฤติกรรมในการเข้าร่วมทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาดังกล่าวจะยั่งยืนได้ อาจมีการเพิ่มผู้นำชุมชนเข้าร่วมในกลุ่มตัวอย่างด้วย เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดกิจกรรมที่ง่ายต่อการส่งเสริมพฤติกรรมแก่ผู้สูงอายุ

ในงานวิจัยครั้งนี้โปรแกรมได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างเข้มข้นเพราะได้นำส่งให้ผู้เชี่ยวชาญถึง 4 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการพัฒนากการ อาจารย์ประจำภาควิชา กิจกรรมบำบัด พยาบาลชำนาญการ ได้ตรวจสอบความสอดคล้อง (IOC) ของในแต่ละกิจกรรม และแบบวัดแต่ละข้ออย่างถี่ถ้วน จึงเป็นที่มาให้ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดและแนวทางในการสร้างโปรแกรมได้ ดังนี้

1.1 ศึกษารูปแบบของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

1.2 ออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงเป็นที่มาให้ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิด และแนวทางในการสร้างโปรแกรมได้ โดยที่กิจกรรมต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นที่จะทำ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมด้วยการนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบรนคูรามาปรับใช้ในการจัดโปรแกรม และกิจกรรมต้องทำให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน รับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหาและเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร สนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ยอมรับที่จะกระทำกิจกรรม วางแผนร่วมกัน โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนหรือลดขั้นตอน อุปกรณ์ ตามความเหมาะสมจากศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนปรารถนาอย่างเต็มศักยภาพของตน และพึ่งพาตนเองในการกระทำได้ ทั้งนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ ร่วมมือร่วมใจกันที่จะทำกิจกรรมที่ตนและผู้อื่นเลือกร่วมกัน อาจเป็นกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ร่วมกันหรือเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และกระทำได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 73.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.67 และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีคะแนนค่าเฉลี่ยพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้น เท่ากับ 83.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.41 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลที่ได้จากการทำโปรแกรมนี้นี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมนั้น มีประสิทธิภาพในการพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ จากการสังเกต สัมภาษณ์เพิ่มเติมได้ว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน มีความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรม ชอบการมีกิจกรรมทำ อยากใช้เวลาอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุควรได้รับการกระตุ้น ส่งเสริมให้ยังคงทำกิจกรรมและเข้าสังคมอย่างสม่ำเสมอ หากผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคม ทั้งจากชุมชน ครอบครัว ให้มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่องก็จะเพิ่มพลังให้ผู้สูงวัยเหล่านี้ได้อย่างดี ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมใน

ผู้สูงอายุของผู้วิจัยได้เอื้อต่อการนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนโดยทั่วไป ทั้งด้านวัตถุประสงค์ที่ท่าง่ายในชุมชน ขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากในการกระตุ้นผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม มีการคำนึงถึงความง่ายต่อกลุ่มตัวอย่าง มีข้อควรระมัดระวังในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การนำชุดข้อมูลไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นนั้น ผู้นำไปใช้ต้องให้ความสำคัญกับการเพิ่มพูนพลังด้านการมีส่วนร่วม โดยให้เน้นยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง ต้องปรับกิจกรรมให้เข้ากับผู้สูงอายุ คำนึงถึงเวลาที่ใช้ อย่างเหมาะสมเนื่องด้วยวัยที่มีความทนทานต่อการทำกิจกรรมน้อยกว่าวัยอื่น นั่นคือ กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง สามารถปรับยืดหยุ่นให้ทำเพียงสัปดาห์ละครั้ง หรือมากน้อยกว่านั้นได้ เพื่อเพิ่มพูนพลังในผู้สูงวัยได้อย่างเหมาะสม จึงต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุยังคงมีกิจกรรมทำได้อย่างต่อเนื่อง ตรงกับบทความของ ดร.อัญชลีพร อมาตยกุล อาจารย์และผู้เชี่ยวชาญ (อัญชลีพร อมาตยกุล, 2557) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพว่า 3 สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องมีคือ (1) ผู้สูงอายุต้องมีสังคม (2) ผู้สูงอายุต้องมีกิจกรรม และ (3) ผู้สูงอายุต้องมีงานทำ แต่ละคนก็เลือกสังคม เลือกกิจกรรมที่ตัวเองชอบหรือสนใจ เลือกงานที่ตัวเองต้องการทำ เน้นงานที่ไม่ใช่งานประจำ แต่เป็นงานที่ยังต้องทำอยู่ เป็นงานที่ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า ขณะเดียวกันก็เป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีภาวะพูนพลังด้านการมีส่วนร่วมสูงขึ้นได้ เช่น เวลา ผู้ที่มีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมย่อมมีภาวะพูนพลังสูงกว่าผู้มีเวลาน้อย ตรงกับการศึกษาของอัจฉริยา ปัญญาแก้ว, Hsiu-Yun Hsu, สุจิตพร เลอศิลป์, สุภาวดี พุฒิน้อย ชี้ชัดว่า ผู้สูงอายุที่มีการใช้สัดส่วนเวลาที่ต่างกันในการเข้าร่วมกิจกรรม มีผลต่อระดับพูนพลังที่ดีต่างกันด้วย กล่าวคือ ยิ่งผู้สูงอายุมีเวลาในการทำกิจกรรมมากก็ย่อมมีพูนพลังที่ดีมากขึ้น (อัจฉริยา ปัญญาแก้ว, สุภาวดี พุฒิน้อย, และ Hsiu-Yun Hsu, 2563)

จากการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมพูนพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันนั้นผู้สูงอายุจะมีพูนพลังเพิ่มขึ้น ตรงกับงานวิจัยของ พุทธิชาติ แผนสมบุญ (พุทธิชาติ แผนสมบุญ, 2561) ที่ศึกษาผลการพัฒนากระบวนการในส่งเสริมการสร้างสภาวะพูนพลังในผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่ให้คุณค่าแก่การเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรม ทั้งนี้จากการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพูนพลังทางสังคมของผู้สูงอายุยังทำให้ผู้สูงอายุกระตุ้นหรือรื้อฟื้นในการทำกิจกรรม จึงช่วยสร้างเสริมสภาวะสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, ประนอม โอิทกานนท์ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชุมชนที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองมี

คะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อีกด้วย (พรพิมล เพ็ชรบุรี และคนอื่น ๆ, 2560)

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม พบว่าการทดสอบค่าเฉลี่ยกรณี 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง ($M=83.9, SD=6.4$) มีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M=80.2, SD=5.3$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวีณา เพิ่มพูล, สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มพัฒนาพลังด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน ที่พบว่า หลังการทดลองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาพลังต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่าตัวแปรที่อาจส่งผลให้เกิดความแตกต่างนั้นมาจากจำนวนครั้งในการทำและระยะเวลาความถี่ที่ใช้ ได้แก่ 18 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที นั้นเอง (ปวีณา เพิ่มพูล, สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, 2563) แม้ไม่เป็นที่ไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของคะแนนในกลุ่มควบคุมนั้น สาเหตุอาจมาจากการที่ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความสำคัญของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมว่ามีประโยชน์อย่างไรในกลุ่มตัวอย่าง ทำให้กลุ่มควบคุมเล็งเห็นถึงความสำคัญในพัฒนาพลังด้านนี้ เป็นที่มาให้ผู้สูงอายุก่อนเริ่มแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและชุมชนได้ ด้วยในสภาพปัจจุบันการเข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ที่มี สามารถเข้าถึงได้ง่ายกว่าอดีต จึงเกิดการเรียนรู้ได้เองผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย ทั้งนี้ด้วยอัตลักษณ์ของชุมชนทั้ง 3 แห่งมีความสัมพันธ์อันดีจึงเกิดการถ่ายทอดเรื่องราวบอกกล่าวซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ข้อมูลโปรแกรมการพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมถูกถ่ายทอดจากกลุ่มทดลองสู่กลุ่มควบคุมได้โดยง่าย ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเองก็ได้ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเช่นนี้ด้วย แม้จะเป็นที่มาของคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุมก็ตาม นอกจากนี้แม้กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับกิจกรรมจากโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลัง แต่ก็มีกิจกรรมประเพณีก่อนหลังที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะพูดคุยกัน จึงเกิดการแลกเปลี่ยนสนทนา ทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่สามารถควบคุมสิ่งเร้าเหล่านี้ได้

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. เนื่องจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้งานวิจัยนี้มีการลดกลุ่มตัวอย่างลง เพื่อเป็นไปตามนโยบายของภาครัฐที่ต้องจำกัดกลุ่มคนให้รักษามาตรการแพร่ระบาดของโควิด 19 และ

รวมถึงจำนวนวันที่สามารถเข้าไปทำกิจกรรมในชุมชนซึ่งอาจทำให้มีผลต่อการสร้างการมีส่วนร่วมทางสังคมได้ไม่เต็มศักยภาพ

2. ไม่สามารถควบคุมสิ่งเร้าบางอย่างได้ เช่น การสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลกันระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงทำให้มีโอกาสในการได้รับข้อมูลที่ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้นำชุมชน ผู้นำกิจกรรมบ้านพักคนชรา คนในครอบครัว สามารถนำไปโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาไปใช้กับผู้สูงอายุได้ทุกที่ เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ และให้ผู้สูงอายุสามารถเพิ่มพูนพลังด้านการมีส่วนร่วม แต่ทั้งนี้จะต้องคำนึงเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้จากผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกัน โดยอาจจะมีการปรับให้สอดคล้องหรือเรียงลำดับความยาก-ง่ายของกิจกรรมที่จะลงไปทำในพื้นที่

2. นำไปต่อยอดปรับเป็นกิจกรรมประจำชุมชนได้ เช่น กิจกรรมตัวอยู่ไกลใจอยู่ใกล้ ที่ผู้วิจัยนำเทคโนโลยีเข้ามาเป็นสื่อในการสอนการเข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการความช่วยเหลือในด้านนี้ อยากรเรียนรู้และมีประสบการณ์ใหม่ๆเกี่ยวกับเทคโนโลยี อาจปรับให้มีกิจกรรมดังกล่าวในชุมชนเป็นประจำได้ แต่ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงเกี่ยวกับลักษณะเครื่องมือทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ ที่อาจจะเป็นข้อจำกัดในบางบุคคล

3. กิจกรรมต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้นมาทั้งหมดนี้ สามารถจัดหาวัสดุได้โดยง่าย ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ ผู้นำชุมชนสามารถจัดหาอุปกรณ์เหล่านี้และนำไปใช้เป็นกิจกรรมหลักทั้งยังสามารถต่อยอดปรับปรุงจากทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อให้เกิดการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ทำในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงเกิดข้อจำกัดทางด้านเวลาและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดมากขึ้น และมีความหลากหลายทางอายุ เพศ

2. สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในเชิงทดลองผ่านโปรแกรมซึ่งเป็นการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมโปรแกรม แต่พบได้ว่าในขณะที่ดำเนินการทดลองจะพบปรากฏการณ์ที่ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับประเด็นการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งอาจจะเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไปที่อาจจะมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดประเด็นที่มีความลุ่มลึก และสอดคล้องกับบริบทในพื้นที่นั้นๆ

3. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะในเขตพื้นที่บางพื้นที่ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไป อาจจะมีการสำรวจหรือไปทำการศึกษาริบทเกี่ยวกับลักษณะประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่นั้นๆ ก่อนว่ามีลักษณะคุณภาพชีวิตของผู้สูงเป็นอย่างไร มีการอาศัยอยู่ในชุมชนในลักษณะใด เพื่อให้เกิดงานวิจัยหรือสร้างโปรแกรมพัฒนาที่เหมาะสมกับสภาพชุมชนนั้นๆ

4. ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้พบตัวแปรที่น่าสนใจจากการทำกิจกรรมกลุ่มนั้นคือ อิทธิพลสังคมออนไลน์และออนไลน์ที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งเป็นประเด็นที่สามารถนำไปศึกษาวิจัยต่อไปได้ในอนาคต



บรรณานุกรม

- Albert Bandura. (1977). *Social learning theory*: Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Baum, Christiansen, และ Bass. (2015). The person-environment-occupation-performance (PEOP) model. *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being*. 49-56.
- Buyss L., และ Miller E. (2006). The meaning of "active ageing" to older Australians: Exploring the relative importance of health, participation and security.
- Charles Christiansen, และ Carolyn Baum. (1997). *Occupational therapy : enabling function and well-being* (2nd ed.): Thorofare, NJ : SLACK.
- Damnoen Ven Pharapalad Somchai, และ Dhjrabhaddo Phramaha Nantawit. (2019). The Development of Indicators of Active Aging Enhancement in Buddhist Way for the Retirement of Elderly. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 6(3).
- Havighurst, R. J. (1957). *Human development and education*: New York, : Longmans, Green and Co.
- Heymann David L., Chen Lincoln, Takemi Keizo, Fidler David P., Tappero Jordan W., Thomas Mathew J., . . . Rannan-Eliya, R. P. (2015). Global health security: the wider lessons from the west African Ebola virus disease epidemic. *The Lancet*, 385(9980), 1884.
- Kattika Thanakwang, และ KusolSoonthorndhada. (2007). Attributes of active ageing among older persons in Thailand: Evidence from the 2002 survey. *Asia-Pacific Population Journal*, 21(3), 113-135.
- Martins Pinto Juliana, และ Liberalesso Neri Anita. (2017). Factors related to low social participation in older adults: findings from the Fibra study, Brazil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25(3), 286-293.
- Mendoza-Ruvalcaba Nm, และ Arias-Merino Ed. (2015). "I am active": effects of a program to promote active aging. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 829-837.
- Mendoza-Ruvalcaba Nm., และ Fernández-Ballesteros R. (2016). Effectiveness of the Vital Aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical*

Interventions in Aging, 11, 1631-1644.

National Follow-up to the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE).

(2012). *Regional Implementation Strategy for the Madrid International Plan of Action on Ageing (MIPAA): Human Resources and Skills Development* Canada.

Tareque Md Ismail, Ahmed Md Munsur, Tiedt Andrew D., และ Hoque Nazrul. (2014). Can an active aging index (AAI) provide insight into reducing elder abuse? A case study in Rajshahi District, Bangladesh. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 58*(3), 399-407.

Tesch-Roemer C. (2012). Active ageing and quality of life in old age. UN.

Van Bronswijk. (2003). Active ageing: A policy framework – WHO's ageing and life course program 2002, by the World Health Organisation. *Gerontechnology, 2*(3), 276.

เพ็ญนรินทร์ สาตรจำเริญ. (2549). การศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

กรมสุขภาพจิต. (2548). ผลการสำรวจความคิดเห็นการพัฒนาสมรรถนะหลัก (Core competencies) กรมสุขภาพจิต : เพื่อประกอบการจัดทำ Core competencies inventory & definition กรมสุขภาพจิต: กรุงเทพฯ : กรม.

กฤษณี เงามแสงธรรม, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และ พิมล แสงสว่าง. (2551). การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. In: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กุศล สุนทรธาดา, และ กมลชนก ขำสุวรรณ. (2553). ระดับและแนวโน้มความมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์ปทุมวัน.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2560). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: เดือนตุลาจำกัด.

ชญาณี ไมเออร์. (2552). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 1*(1), 92-109.

- ฐานญา สมภู, และ คณิต เขียววิชัย. (2562). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพฤฒิมพลังของ
 ชมรมผู้สูงอายุไทย. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์, 12(1).
- ดวงเดือน รัตนมะยมคลกุล, และ แฉะคณะ. (2560). การพัฒนาต้นแบบการเตรียมชุมชนสังคมสูงอายุ
 แบบบูรณาการ: สามเสา สามวัย สามประสาน. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ,
 11(2), 116-126.
- ทองศักดิ์ ยิ่งรัตน์สุข, ภาณุวัฒน์ เขิดเกียรติกุล, และ ปณิตา วรณพิรุณ. (2558). การพัฒนาการ
 เรียนรู้และอาชีพของผู้สูงอายุ: การทดสอบรูปแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริม
 ภาวะพฤฒพลัง. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ประณต คำฉิม. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการ: สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปวีณา เพิ่มพูล, สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์. (2563). การพัฒนาภาวะพฤฒพลัง
 ของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน. วารสาร
 วิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม.
- ปัทมา ว่าพัฒนางศ์. (2556). การศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผล
 การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
 คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2547). ลักษณะภาวะพฤฒพลัง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง.
 (วิทยานิพนธ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/1970>
- พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, และ ประนอม โอบทกานนท์. (2560). ผลของโปรแกรมการ
 สนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *Journal of Nursing and Health
 Care*, 35(2), 188-197.
- พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณนุศย์. (2553). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5, ฉบับปรับปรุง).
 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณนุศย์. (2556). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
 แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุโข, สัจญา สดประเสริฐ, นิสาชล ตริไพบูลย์, และ พรทิพย์ ช่วยเพล.
 (2562). THE PROCESS OF DEVELOPMENT FOR ACTIVE AGING BY BHĀVĀNĀ
 4'S. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(10).
- พุทธชาติ แผนสมบุญ. (2561). กระบวนการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง. *Rajapark*, 12(25), 255-

265.

- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). เอกสารการสอนชุดวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 15). นนทบุรี: พิมพ์ลักษณ์.
- ยมนา ชนะนิล, พรชัย จุลเมตต์, และ พิพัฒน์วิชชา, น. (2563). ภาวะพดุมพลังของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 30(2), 83-91.
- ยุพิน วรสิริอมร. (2557). การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม. นครปฐม: ประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รพีพรรณ สารสมัคร, และ ศิริพันธุ์ สาส์ตย์. (2560). ผลของโปรแกรมการใช้จิตอาสาในการสนับสนุนทางสังคม ต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐ. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(1).
- ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพดุมพลังในผู้สูงอายุ. วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, 34(3), 471-490.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. (2555). พดุมพลังของผู้สูงอายุไทย การบินผลทางประชากร และโอกาสทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในสังคมผู้สูงวัย. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา, 4(7), 201-214.
- สาคร อินทไธโล. (2550). ประสบการณ์และสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่ถือศีลแปดที่วัด. วารสารประชากรศาสตร์, 23(2), 35-50.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). ดัชนีพดุมพลังผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์, และ สรวัย บุญยमानนท์. (2553). คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2557). วุฒิวิจัยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17, 231-248.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อวิษฐา จงอุดมสุข. (2560). อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาโท).

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev_Psy/Awassadha_J.pdf

อัจฉริยา ปัญญาแก้ว, ส. ๓., สุภาวดี พุฒิน้อย, และ Hsiu-Yun Hsu. (2563). ระดับพัฒนาพลังและรูปแบบการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาพลัง.

วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 31(1), 177-188.

อัญชลีพร อมาตยกุล. (2557). ก้าวไปด้วยกันสู่สังคมสูงวัยแบบพัฒนาพลัง. โฟสต์ทูเดย์, 1-5.

อัยริณ เต็มเรื่องอิทธิ, และ บุษงา ชัยสุวรรณ. (2563). กิจกรรมของยังแฮปปี้และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ. วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม นิด้า, 7(2).





แบบสอบถามพฤติกรรมที่มีพฤติพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการสำรวจพฤติกรรมการมีพฤติพลังด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน และสำรวจผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน ตามนิยามข้างต้น โดยใช้แบบวัดค่า 5 ระดับ ได้แก่

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ท่านไม่แน่ใจ

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของท่าน

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน						
1.1	ท่านให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน					
1.2	ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกลุ่ม/ชุมชน					
1.3	ท่านรับรู้บทบาทของตนในฐานะสมาชิกกลุ่ม/ชุมชน					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1.4	การมีส่วนร่วมในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่าน					
1.5	ท่านไม่เห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน					
2.การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว						
2.1	ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครัวเรือน					
2.2	ท่านดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครัวเรือน					
2.3	ท่านถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตประสบการณ์ให้แก่สมาชิกในครัวเรือน					
2.4	ท่านไม่เคยรับรู้เรื่องราวปัญหาของสมาชิกในครัวเรือน					
2.5	ท่านไม่มีส่วนในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานในครัวเรือน					
3.การมีส่วนร่วมในการทำงาน						
3.1	ปัจจุบันท่านมีรายได้จากการทำงานเป็นประจำ					
3.2	ท่านมีงานที่ต้องทำหรือรับผิดชอบเป็นประจำทุกวัน เช่น งานประจำ					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
	งานบ้าน งานอดิเรก งานอิสระ					
3.3	เมื่อมีเวลาว่างท่านสามารถหา กิจกรรมทำที่เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองหรือสังคม					
3.4	ท่านยังทำกิจกรรมเดิมที่ท่านเคยทำ ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น งานบ้าน งาน อดิเรก					
3.5	ท่านช่วยงานผู้อื่น แม้ไม่ได้ ค่าตอบแทน					
4.การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม						
4.1	ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือ สังคม					
4.2	ท่านเคยบริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่น					
4.3	ท่านไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา					
4.4	ท่านสมัครใจทำงานจิตอาสาใน ชุมชน					
4.5	การทำกิจกรรมอาสาไม่ก่อ ประโยชน์สำหรับท่าน					

หัวข้องานวิจัย : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ

งานวิจัยเรื่องนี้เกิดขึ้นจากผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำงานวิจัยนี้ขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ของผู้สูงอายุใน 3 ชุมชน เขตห้วยขวาง ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกผู้สูงอายุที่ตรงกับกลุ่มตัวอย่าง ยินดีที่เข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) คือ การจับฉลากเข้ากลุ่ม โดยจะทำการประเมินระดับคุณภาพพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยแบบประเมินจะครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ จากนั้นนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามากและจับคู่ผู้สูงอายุที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน (ระดับต่ำถึงปานกลาง) จากนั้นนำมาจับฉลากเพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้จะต้องเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีปัญหาในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต ไม่มีพยาธิสภาพที่ส่งผลกระทบต่อ การรับรู้ ความคิด ความเข้าใจ และไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่รุนแรง

รูปแบบของโปรแกรม แบ่งออกเป็นทั้งหมด 8 กิจกรรม ใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยแต่ละกิจกรรมจะแบ่งการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน คือ กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน” และกิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”
2. กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว คือ กิจกรรม “Happy Family time” และกิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”
3. กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการทำงาน คือ กิจกรรม What I want to do?,
4. กิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม คือ กิจกรรม “อาสาพากันทำ”
กิจกรรม “ชุมชนของเราน่าอยู่”

บขชไวยละเอียดของโปรแกรมในแต่ละกิจกรรมได้อธิบายไว้ในตารางด้านล่างต่อไปนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1	ประเมินระดับพัฒนาผลทางด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม	เพื่อประเมินระดับพัฒนาผลทางด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย
2	กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ สืบหาปัญหา อุปสรรค บกพรอบประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกลุ่มชุมชน
3	กิจกรรม What I want to do?	เพื่อให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และพึงกระทำ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
4	กิจกรรม “Happy Family time”	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ สืบหากิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว บุตร หลาน หรือญาติพี่น้อง
5	กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”	เพื่อให้ผู้สูงอายุการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารและรับข่าวสารครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน
6	กิจกรรม “ชุมชนของเราอยู่”	- เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมยามว่าง หรือกิจกรรมเพื่อพัฒนาอาชีพในชุมชน - เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์วิธีการ ในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
7	กิจกรรม “อาสาพากันทำ”	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน
8	ประเมินและสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรม	- เพื่อประเมินระดับพัฒนาผลทางด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรม - เพื่อสรุปผลการดำเนินโปรแกรมการส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีระดับพัฒนาผลที่สูงขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีการดำเนินกิจกรรมผ่านการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ ผลักดันให้ผู้สูงอายุเป็นผู้แสดงออกทางความคิด กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงภาวะพัฒนาผลที่สำคัญด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผ่านกระบวนการกลุ่ม

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พลังของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยวิธีใช้แบบประเมิน สังเกต

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุที่ใช้แนวคิดกรอบอ้างอิงทางกิจกรรมบำบัดคือPEOP(Baum และคนอื่น ๆ, 2015) ร่วมกับแนวคิดจากการศึกษากระบวนการการสร้างพัฒนาพลังของ กุณฑลี เงามแสงธรรมและคณะ (2551) โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบรנדดูว์มาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรม (Albert Bandura) {พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556 จึงเป็นที่มา ดังนี้

1. กิจกรรมจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นที่จะทำ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมด้วยการนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบรנדดูว์มาปรับใช้ในการจัดโปรแกรม อันได้แก่

1.1 แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

1.2 แนวคิดการกำกับตนเอง (Self - regulation)

1.3 แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self – efficacy) โดยการรับรู้และตระหนักถึงความสามารถของตนเองด้วย 4 กระบวนการนี้

1)ประสบการณ์ที่สำเร็จ 2)ประสบการณ์ของผู้อื่นโดยมีตัวแบบที่มีชีวิตและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ 3)การใช้คำพูดชักจูงเพื่อพัฒนาความสามารถ 4)การกระตุ้น อารมณ์ ยิ่งกระตุ้นให้อยู่ในภาวะสบายพร้อมเรียนรู้ก็จะยิ่งเกิดการเรียนรู้

2. กิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน รับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหาและเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร

3. กิจกรรมจะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ยอมรับที่จะกระทำกิจกรรม วางแผนร่วมกัน โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนหรือลดขั้นตอน อุปสรรค ตามความเหมาะสมจากศักยภาพของผู้สูงอายุ

4. กิจกรรมจะต้องช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนปรารถนาอย่างเต็มศักยภาพของตน และพึ่งพาตนเองในการกระทำได้

5. กิจกรรมจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ ร่วมมือร่วมใจกันที่จะทำกิจกรรมที่ตนและผู้อื่นเลือก่วมกัน อาจเป็นกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

6. กิจกรรมจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ร่วมกันหรือเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

7. กิจกรรมจะสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วม กระทำได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง

ตารางโปรแกรมโปรแกรมการส่งเสริมพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 1 : ประเมินระดับพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อประเมินระดับพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และทำความรู้จักกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย	โดยประเมินได้จากคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ด้วยวิธี สังเกต สัมภาษณ์	1. แบบประเมิน 2. ปากกา 3.กระดาษ	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (40 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
ประเมินระดับพฤติกรรมพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและทำความรู้จักกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม	เริ่มต้นกิจกรรมโดยการแนะนำตัว ทำความรู้จักกันของผู้สูงอายุและผู้วิจัย จากนั้น อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ พฤติกรรมพลัง การประเมินระดับพฤติกรรมพลังแก่ผู้สูงอายุ	ให้ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้า อ่านและทำแบบประเมิน และหากผู้สูงอายุต้องการให้ผู้วิจัยและคณะอ่านข้อความ	ผู้วิจัยสรุปคะแนนและแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ (กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง)

กิจกรรมที่ 2 : “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถสำรวจปัญหา อุปสรรค บกพร่องประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกลุ่มชุมชน	โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกต หรือ สัมภาษณ์	1. กระดาษฟลิปชาร์ต 2. ปากกาไวท์บอร์ด	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (40 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการสำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอดีต และปัจจุบันเกี่ยวกับความสามารถ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน	ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและอธิบายลักษณะของกิจกรรมโดยรวมให้ผู้สูงอายุฟัง	ให้ผู้สูงอายุเริ่มแนะนำตนเอง โดยผ่านกิจกรรมลูกเต๋าเสี่ยงทาย 2 ลูกใหญ่ โดยจะมีทั้งหมด 12 คำถาม ได้แก่ (1) ฉันเป็นใคร? (2) จุดแข็งของฉันคืออะไร? (3) อะไรที่ฉันสามารถมีส่วนร่วมในชุมชนได้? (4) บทบาทหน้าที่ของฉันคืออะไร? (5) ความสามารถพิเศษของฉันคืออะไร? (6) กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน? (7) กิจกรรมที่ฉันชอบทำ? (8) กิจกรรมหรือกลุ่มที่อยากให้มีในชุมชน? (9) ข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน? (10) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มชุมชน? (11) กลุ่มที่ฉันเป็นสมาชิก? (12) อุปสรรคในการทำกิจกรรมของฉัน? โดยผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะจดลงกระดาษ	สรุปสิ่งที่ผู้สูงอายุอภิปรายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 3 : กิจกรรม What I want to do?			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และพึงกระทำ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต	โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วม ในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกต หรือสัมภาษณ์	1. กระดาษฟลิปชาร์ต 2. ปากกาไวท์บอร์ด 3. การ์ด ภาพกิจกรรมต่างๆ	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (40 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่เคยทำในอดีต จนถึงปัจจุบัน และคาดว่าจะอยากจะทำในอนาคต ผ่านการเลือกภาพกิจกรรมต่างๆที่มีหลากหลาย เช่น อาชีพ งานอดิเรก เป็นต้น และให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทัศนคติ และกำหนดกิจกรรมเพื่อทำในครั้งถัดไป	ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการทำกิจกรรม	1. ให้ผู้สูงอายุเลือกการ์ดกิจกรรมที่ชอบทำในอดีต ปัจจุบัน และต้องการทำในอนาคต 2. ผู้สูงอายุร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำได้และข้อจำกัด ระดมความคิดเห็น และกันปรับประยุกต์จากประสบการณ์ของแต่ละท่าน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม กับกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ	ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปแนวทางการให้ความช่วยเหลือที่สามารถทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างการดักกิจกรรม		
ทำสวน	งานเลี้ยง	สะสมสิ่งของ
เย็บผ้า	การแสดงละคร	ป้องกัน
เข้าร่วมสมาคม	ปั่นจักรยาน	งานเครื่องหนัง
ฟังวิทยุ	รีดผ้า	จ่ายตลาด
ซ่อมรถ	ดนตรี	ถ่ายภาพ
เขียนหนังสือ	กวาดหญ้า	วาดรูประบายสี
เดินรำ	การทำรูปจำลอง	ดูทีวี การแสดงดนตรี
เย็บปักถักร้อย	เปิดทอง	งานเครื่องปั้นดินเผา
กอล์ฟ	หมากฮอต	แคมป์
ฟุตบอล	การร้องเพลง	ซักผ้า
เกมคอมพิวเตอร์	การซ่อมแซมเล็กๆน้อยๆ	Meeting
งานเทศบาล	การบริหารร่างกาย	การเมืองการปกครอง
เกมที่เล่นคนเดียว	วอลเลบอล	เกมต่อคำ
ภาพยนตร์	งานไม้	ตกแต่งบ้าน
การบรรยาย	บิลเลียด	คณิตศาสตร์
ว่ายน้ำ	ขับรถ	การเข้ากลุ่มบำเพ็ญ
โบว์ลิ่ง	สนทนา	ประโยชน์
ซ่อมแซมเสื้อผ้า	เจียรไนเพชรพลอย	การละเล่นต่างๆ
หมากรุก	เทนนิส	การแต่งหน้า
บาบิคว	ทำอาหาร	การตกแต่งทรงผม
การอ่านหนังสือ	บาสเกตบอล	ถักไหมพรม
เดินทางท่องเที่ยว	ศึกษาประวัติศาสตร์	งานประดิษฐ์
ศิลปะหัตถกรรม	เล่นกีตาร์	ศาสนา

กิจกรรมที่ 4 : “Happy Family time”			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ สํารวจกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว บุตร หลาน หรือญาติพี่น้อง	โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกต หรือ สัมภาษณ์	1. กระดาษฟลิปชาร์ท 2. ปากกาไวท์บอร์ด 3.การ์ดภาพกิจกรรมต่างๆ	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)	ขั้นสรุป (20 นาที)
เป็นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ญาติ บุตรหลาน	ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการทำกิจกรรม ด้วยการเชื่อมโยงจากกิจกรรมก่อนหน้า	ให้ผู้สูงอายุวางแผนกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้ โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน	สรุปการอภิปรายกิจกรรม และเน้นย้ำให้นำกิจกรรมไปปฏิบัติจริง

กิจกรรมที่ 5 : “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อให้ ผู้สูงอายุน่ายังคงมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นการให้ความช่วยเหลือในการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร	โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกต หรือสัมภาษณ์	1 โปรเจคเตอร์ 2 คอมพิวเตอร์	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (40 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสมาชิกชุมชน	ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรมและเน้นการให้ความช่วยเหลือด้านเทคโนโลยี	สอนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารเบื้องต้นให้ผู้สูงอายุพูดคุยถึงประเด็นปัญหา ข้อจำกัด ในการเข้าถึงเทคโนโลยีเพื่อสร้างหรือคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น รวมถึงการสื่อสารเพื่อเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมด้วย	สรุปกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความสำคัญของ การคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมทางสังคม

กิจกรรมที่ 6 : “ชุมชนของเราน่าอยู่”			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
<p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมยามว่าง หรือกิจกรรมเพื่อพัฒนาอาชีพในชุมชน</p> <p>- เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์วิธีการในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม</p>	<p>โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกตหรือสัมภาษณ์</p>	<p>1. กระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>2. ปากกาไวท์บอร์ด</p>	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
<p>เป็นกิจกรรมที่ถูกกำหนดไว้ในช่วงวันแรก หลังจากการระดมความคิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่าง หรือกิจกรรมงานอาชีพที่มีประโยชน์ต่อตนและสังคม</p> <p>โดยผู้วิจัยได้ทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์สถานที่ และขั้นตอนดำเนินการที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมนี้</p>	<p>อธิบายเชื่อมโยงกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการวางแผน</p>	<p>ให้ผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมที่ต้องการพัฒนาชุมชนหรือช่วยเหลือชุมชนที่สามารถทำร่วมกันได้</p> <p>ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้จริง และวางแผนทำร่วมกัน</p>	สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 : “อาสาพากันทำ”			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน	โดยประเมินได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยวิธีสังเกตหรือสัมภาษณ์	-ของที่เตรียมจากกิจกรรมก่อนหน้า	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
เป็นกิจกรรมที่ถูกกำหนดไว้ในวันแรกหลังจากการระดมความคิดเปลี่ยนแปลงทัศนคติของประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมบริการสังคม โดยผู้วิจัยได้ทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และขั้นตอนดำเนินการที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมนั้นๆ	อธิบายกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าใจ	ผู้สูงอายุลงมือทำทำกิจกรรมดังกล่าว	สรุปความสำคัญของกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมที่ 8 : ประเมินและสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรม			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
- เพื่อประเมินระดับพัฒนาผลทางด้าน การมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรม -เพื่อสรุปผลการดำเนินโปรแกรม การส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม	โดยประเมินได้จากคะแนนแบบ ประเมินพัฒนาผลทางด้าน การมีส่วนร่วมทางสังคม ด้วยวิธี สังเกต สัมภาษณ์	1. แบบประเมิน 2. ปากกา 3.กระดาษ	1 ชั่วโมง
คำอธิบายกิจกรรม	ขั้นเริ่มกิจกรรม (10 นาที)	ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)	ขั้นสรุป (10 นาที)
ประเมินระดับพัฒนาผลทางด้าน การมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบ ประเมินเดียวกับแบบ ก่อนเข้าร่วม สรุปผลการดำเนิน โปรแกรมการส่งเสริม ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม	ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้วิจัย อธิบายการประเมิน ระดับพัฒนาผลจากผู้สูงอายุ	ให้ผู้สูงอายุที่สามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ตาม เกณฑ์การคัดเลือกเข้า อ่าน และทำแบบประเมิน และ หากผู้สูงอายุต้องการให้ ผู้วิจัย และคณะอ่าน ข้อ คำถาม หรือจะเสนอแนะสิ่ง ใดก็สามารถทำได้เลย เช่นกัน	สรุปความสำคัญ ของกิจกรรมให้ ผู้สูงอายุเข้าใจถึง การมีส่วนร่วมทาง สังคม มีพัฒนาผล ที่เพิ่มขึ้น มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว เอมฤทัย กำเนิด
วัน เดือน ปี เกิด	19 พฤษภาคม 2534
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี (วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด)
ที่อยู่ปัจจุบัน	35/218 ตึกE I House Laguna Garden Condo ถนน พระรามเก้า แขวง บางกะปิ เขตห้วยขวาง กทม 10310

