

## การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้าง การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

### The Development of A Learning Model with Appreciative Inquiry Approach for Enhancing Self Management of Aging Persons in Bangkok Metropolis

วันทนา ปทุมอนันต์ (Wantana Patoomanan)\*

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (Prasarn Malakul Na Ayudhaya)\*

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (Pongpan Kirdpitak)\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อประเมินประสิทธิผลของแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 14,958 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ และแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1)การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 400 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) แบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ พัฒนาจากแนวคิดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา 3 แนวคิด ประกอบด้วย แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ แนวคิดการเรียนรู้จากตัวแบบและการเสริมแรง แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน โดยปฏิบัติตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ ประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป และขั้นประเมินผลการเรียนรู้ 3) การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ4) ผลการสนทนากลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ มีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เป็นอย่างมากที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการบริหารจัดการตนเอง และช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองตั้งใจที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก

**คำสำคัญ :** การบริหารจัดการตนเอง , การเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์, ผู้สูงอายุ

\* ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์กร มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Doctor of Philosophy in Psychology (Psychology for Developing Human Potentials and Organizations)

E-mail: wan\_na2000@yahoo.com,

## Abstract

The purposes of this research were 1) to study self management of aging persons, 2) to develop learning model with appreciative inquiry approach for developing self management of aging persons, and 3) to study the effectiveness of the learning model with appreciative inquiry approach for developing self management of aging persons. The population of this study were 14,958 aging persons of the public health centers in Bangkok metropolis. The research instruments were 1) the self management scale and 2) the learning model with appreciative inquiry approach for developing self management of aging persons. The research results were as follows: 1) The total mean scores of self management of 400 aging persons were high. 2) The learning model with appreciative inquiry approach for developing self management of aging persons included 3 psychological approaches: adult learning, modeling and reinforcement, and problem based learning. Those approaches were integrated with the appreciative inquiry. The learning model included initial stage, working stage, termination stage, and evaluation stage. 3) The self management of the experimental group after participating in the learning model with appreciative inquiry approach and after the follow up were significantly higher than before participating in the learning model with appreciative inquiry approach and higher than that of the control group at the .01 level. 4) Focus group report of the experimental group showed that they were satisfied with the learning model with appreciative inquiry approach. The model efficacy could greatly promote new knowledge, understanding, and skills in self management. The learning model could greatly encourage commitment to an ongoing self management growth of positive change.

**Keyword :** self management, learning model with appreciative inquiry approach, aging persons

## บทนำ

ตามแนวคิดทางจิตวิทยา การบริหารจัดการตนเอง (Self management) หรือมีความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง สามารถนำพาตนเองให้ดำเนินกิจกรรมจนเกิดเป็นผลสำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้นตัวบุคคลต้องมีความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตตนเอง มีหลักการ แนวคิด โดยผ่านกระบวนการที่สามารถนำพาตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่ปรารถนาไว้เช่นกัน (Northouse ,2009 อ้างถึงใน ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา , 2556: 85 ; รัตติกรณ์ จงวิศาล 2556: 447) นับเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่มีภาวะผู้นำตนเอง เมื่อบุคคลสามารถบริหารจัดการตนเองได้แล้ว จะมีความนับถือตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข มีความมั่นใจ ในการนำพาตนเองไปจนถึงเป้าหมายได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ (Manz & Sims: 2001)การบริหารจัดการมีความสำคัญในการบริหารจัดการชีวิตของตนเอง เพื่อให้สามารถนำพาตนเอง ไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ตลอดทุกช่วงวัยของชีวิต

ซึ่งโดยเฉพาะช่วงวัยผู้สูงอายุ การบริหารจัดการมีความสำคัญ เพื่อให้สามารถนำพาทีมงานและ องค์กรมุ่งสู่ เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสำคัญที่สุดคือการบริหารจัดการชีวิตของตนเอง เพื่อให้สามารถ นำพาตนเอง ไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ตลอดทุกช่วงวัยของชีวิตซึ่งโดยเฉพาะในช่วงวัยผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้ที่มี ประสิทธิภาพโดยการเรียนรู้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียน ทำให้เขามีความรู้ ความคิดหรือความสามารถเพิ่มขึ้น อาทิ จากไม่รู้ นำไปสู่การรู้ จากไม่เข้าใจ นำไปสู่การ เข้าใจ จากคิดไม่เป็น นำไปสู่การคิดเป็น จากทำไม่เป็น นำไปสู่การทำเป็น จากแก้ปัญหาไม่ได้ นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ จากไม่ขมขื่น ชาบซึ่ง นำไปสู่การขมขื่นซาบซึ่ง (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ,2555) การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุแตกต่างจาก การเรียนรู้ในวัยเด็กเนื่องจากลักษณะของผู้สูงอายุ มีความรู้ มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมามากซึ่งมีทั้งด้าน บวกและด้านลบ ความสนใจที่หลากหลาย และสภาพร่างกายที่เป็นไปตามวัยซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลใน การเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุจึงต้องมีการวิเคราะห์ สรุปลักษณะการเรียนรู้ทาง จิตวิทยา มาใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกประกอบด้วย การเรียนรู้ทางจิตวิทยา 3 กลุ่ม ได้แก่ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning ) เป็นการเรียนรู้ที่ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางและผู้ใหญ่พร้อมจะเรียน เมื่อรู้สึกว่สิ่งนั้น “จำเป็น” ต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนและมุ่งนำความรู้ไปใช้ทันทีการเรียนรู้จาก ตัวแบบ (Modeling )และ การเสริมแรง เป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดจากการสังเกตพฤติกรรมผู้อื่นหรือสังเกต จากตัวแบบ และจะมีความถี่มากขึ้นเมื่อได้รับแรงเสริม (Reinforcement) ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ และการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem - Based Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ปัญหา เป็นสิ่ง กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในการเผชิญกับปัญหาและพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาโดยใช้ความรู้ ความคิด จากประสบการณ์เดิม ในการคิดพิจารณาปัญหา เพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาให้เหมาะสมที่สุดกับสถานการณ์นั้นๆ ด้วยตนเอง ซึ่งแต่ละกลุ่มมีแนวคิด หลักการเรียนรู้และวิธีการที่เป็นหลักเฉพาะนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิด สุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry: AI) ซึ่งหมายถึงการค้นหาและให้ความสำคัญกับประสบการณ์ด้านบวก ที่เกิดขึ้นด้วยการถามคำถามเชิงบวก เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์และขยายผลไปสู่สิ่งที่วาดฝันไว้โดย อาศัย กระบวนการ Whole-System 4-D Dialogue คือ Discovery,Dream, Design, และ Destiny โดยเน้นเกี่ยวกับ 1) ความสำเร็จ(Achievements) 2) ศักยภาพที่ซ่อนอยู่ (Unexplored Potentials) 3) นวัตกรรม(Innovations) 4) จุดแข็ง(Strengths) 5) ช่วงเวลาที่มีความสุขและความสำเร็จสูง (High Point Moment) 6) คุณค่าที่มีการ นำไปใช้ (Lived Values)7) การแสดงออกถึงภูมิปัญญา (Expressions of Wisdom) และ 8) เรื่องราวที่เล่าสู่กัน ฟัง (Stories) ซึ่งรวมถึง การสร้างบรรยากาศ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกด้วย(Cooperrider, Whitney & Stavros,2008 :73) รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกจะสามารถช่วยผู้สูงอายุให้ได้ร่วมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นเพื่อสังเกตและค้นหาสิ่งที่ทำให้บุคคลอื่นหรือ ตัวแบบประสบความสำเร็จ และเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้เกิดการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมระหว่างความสามารถของตนกับสิ่งที่ตนเอง ต้องการ ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ จึงกล่าวได้ว่าประสบการณ์ของผู้สูงอายุนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ สำหรับการเรียนรู้ การสามารถนำประสบการณ์ที่มีคุณค่าในเชิงบวกมาพัฒนารูปแบบการ

เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ จึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการตนเอง เกิดการคิด การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองอย่างเหมาะสมด้วยตนเองทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการตรวจสอบแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ประมวลความรู้ที่สรุปได้ว่าส่วนใหญ่ นักปฏิบัติ AI (AI Practitioner) จะประยุกต์ใช้สุนทรียศาสตร์ในการพัฒนาองค์กรด้านธุรกิจ การพัฒนาบุคลากร และทางการศึกษา แต่ยังขาดการศึกษาวิจัยในด้านการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบกับยังไม่พบงานวิจัยที่ใช้สุนทรียศาสตร์ในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ที่ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

จากความเป็นมาและความสำคัญของการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ เพื่อช่วยเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งตามที่คุณผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้อ้างอิง ก่อนนำไปยืนยันกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นนักวิชาการ ด้านการแพทย์ การศึกษาและผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง สามารถจำแนกคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุออกเป็นรายด้านได้ 5 ด้าน ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีช่วงอายุ 60-69 ปี ในกรุงเทพมหานครทั้งนี้เนื่องจากการสำรวจเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในด้านสถานการณ์ปัญหาต่างๆของผู้สูงอายุ และ จำนวนของผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากที่อยู่ในเขตเมือง ประสบกับปัญหาของการอยู่ในภาวะพึ่งพิงมากกว่าในเขตชนบท สาเหตุจาก ประชากรมาจากหลายภูมิภาค ขาดความสัมพันธ์ ความช่วยเหลือเกื้อกูล ต่างคนต่างอยู่ เพราะมีความเป็นเมืองสูงมาก นอกจากนั้นผู้สูงอายุซึ่งมีช่วงอายุประมาณ 60-69 ปี เป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบทบาท หน้าที่การงาน เศรษฐกิจ กิจกรรมทางสังคม รวมทั้งสภาพร่างกาย และจิตใจไปสู่ความเสื่อมถอย และเริ่มมีความจำเป็นต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงนับเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สมควรได้รับการศึกษาวิจัยเพื่อประโยชน์สำหรับการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง และเป็นข้อความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่บุคลากรในทีมสุขภาพของศูนย์บริการสาธารณสุข ในการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุตลอดจน ครอบครัวของผู้สูงอายุ สามารถใช้เป็นแนวทางการวางแผนในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความภาคภูมิใจด้วยการบริหารจัดการตนเอง ให้พึ่งพาตนเองให้ได้มาก และ นานที่สุด เพื่อความสุขสมบูรณ์ในชีวิตบั้นปลายต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริหารจัดการตนเอง ของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 เปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.3 เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง ของผู้สูงอายุภายหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงประจักษ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นนักวิชาการ ด้านการแพทย์ การศึกษาและผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองถึงคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีการบริหารจัดการตนเอง เพื่อศึกษาคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงความสุข ปัญหาที่ประสบ และความต้องการในชีวิต เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิต ประชากรคือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขจำนวน 50 เขต ในเขต กรุงเทพมหานคร (สำนักงานมี, 2558)กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 เขต ประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลศิริราช จากเขตประเวศ ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 43 จากเขตมีนบุรี และชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 37 จากเขตสวนหลวง โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามเกณฑ์ กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางกำหนดขนาดตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ซึ่งเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมเพื่อศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ( Yamane,1973: 580-581)

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุและรูปแบบการเรียนรู้ ได้พัฒนาแนวคิดทางจิตวิทยา 3 แนวคิด ได้แก่ 1) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 2) การเรียนรู้จากตัวแบบ และการเสริมแรง และ3) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มาบูรณาการเข้ากับ แนวคิดสุนทรียศาสตร์ (ประกอบด้วย 4D ได้แก่ การค้นหา การวาดฝัน การออกแบบวางแผนและการดำเนินการตามแผนที่วางไว้) ซึ่งเน้นการผสมผสาน แนวคิด หลักการเรียนรู้และวิธีการ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล โดยมีวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจด้านจิตปัญญา

ระยะที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design (Cresswell, 2003:170) โดยวัดการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากผู้สูงอายุที่มีคะแนนการบริหารจัดการตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 60 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ด้วยการจับฉลาก ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้เครื่องมือจำแนกออกเป็น

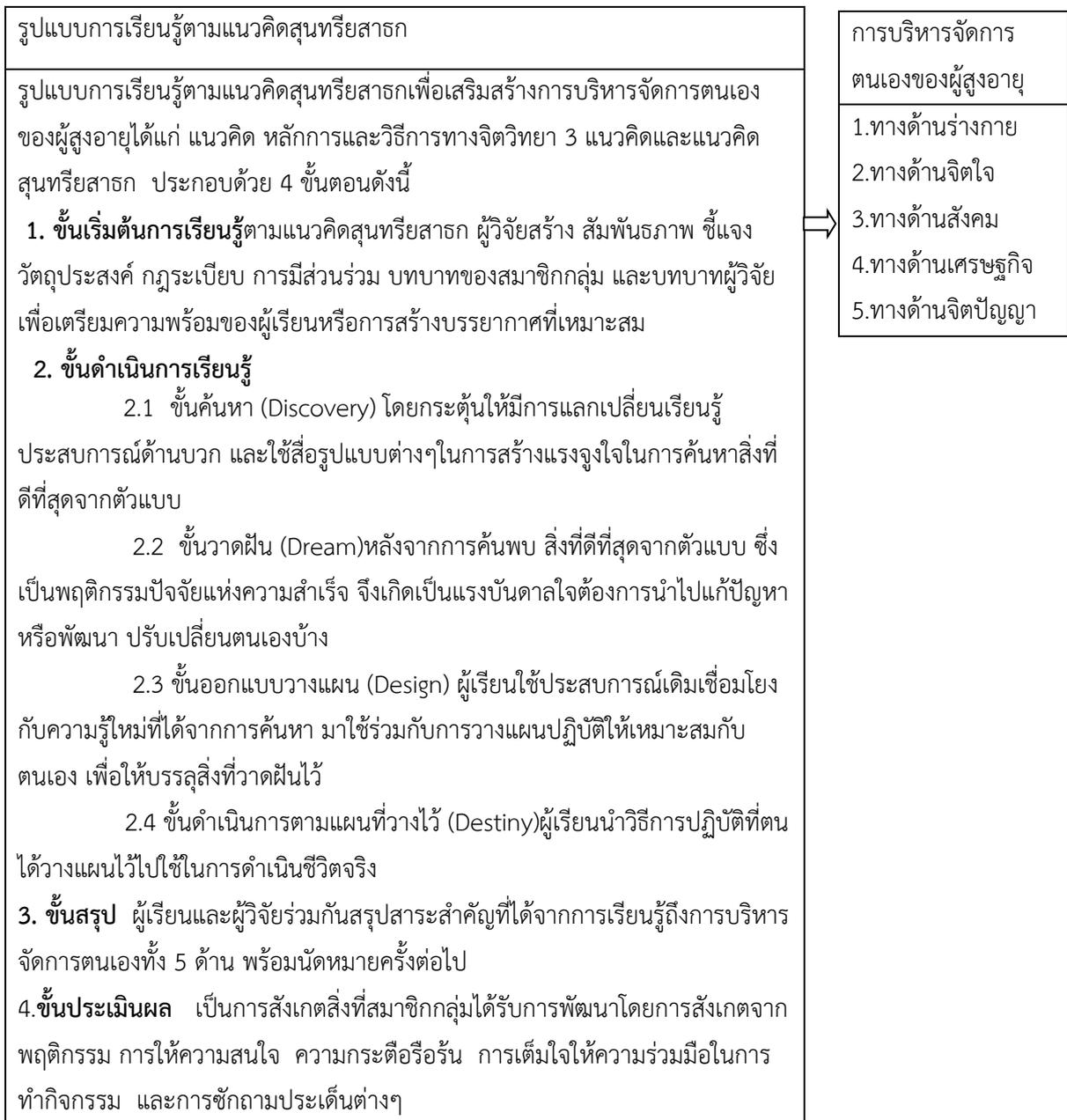
3.1 แบบวัดการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ จริงมากที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้าง จริงน้อยและ ไม่จริงเลย ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อความกับนิยามในแต่ละด้านเป็นรายข้อ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป มีค่าอยู่ระหว่าง 0.289 - 0.655 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.846 ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 1970: 161)

3.2 รูปแบบการให้การเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยนำแนวคิด หลักการเรียนรู้และวิธีการที่เป็นหลักเฉพาะของการเรียนรู้จิตวิทยา 3 แนวคิด ได้แก่ 1) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning) 2) การเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และ การเสริมแรง (Reinforcement) และ 3) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem - Based Learning) โดยบูรณาการแต่ละแนวคิดกับแนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry: AI ) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ 3) ขั้นสรุป และ 4) ขั้นประเมินผล รูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

## กรอบแนวคิดการวิจัย

## ตัวแปรต้น

## ตัวแปรตาม



การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการ สุ่มจากผู้ที่มีคะแนนการบริหารจัดการตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลองการเรียนรู้ จำนวน 60 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 24 พฤษภาคม 2559 ถึงวันที่ 16 มิถุนายน 2559 รวม 8 ครั้ง

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และตอบแบบวัดดังกล่าวอีกครั้งหนึ่งเพื่อติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือน (Follow Up) และทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนเพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

### ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 400)

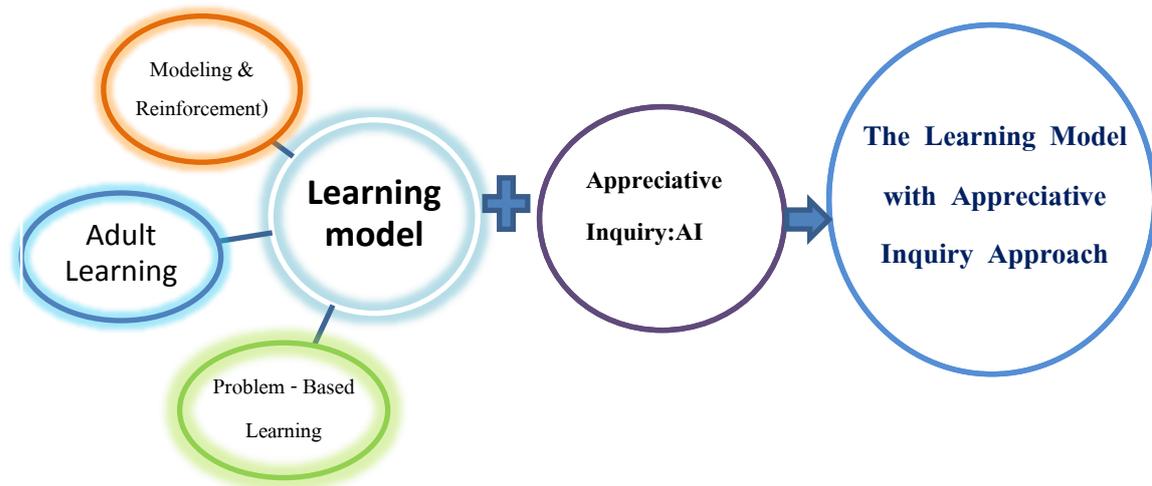
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	SD	แปลผล
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกาย	4.25	0.56	มาก
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตใจ	4.59	0.49	มากที่สุด
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม	4.39	0.68	มาก
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ	4.26	0.57	มาก
การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตปัญญา	4.68	0.45	มากที่สุด
รวม	4.43	0.41	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตปัญญาและด้านจิตใจอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.68 และ 4.59) รองลงมาคือด้านอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.39, 4.26 และ 4.25 ตามลำดับ)

2. ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแนวคิดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา 3 แนวคิดได้แก่ 1) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 2) การเรียนรู้จากตัวแบบ และการเสริมแรง และ 3) การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน จากนั้นจึงบูรณาการกับแนวคิดสุนทรียศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยหลักการ 4D ได้แก่ Discovery, Dream, Design และ Destiny ส่วนรูปแบบการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์มี 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ การมีส่วนร่วม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และบทบาทผู้วิจัย 2) ขั้นดำเนินการ เป็นการดำเนินการเรียนรู้โดยบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้หลายทฤษฎีนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา 3) ขั้นสรุป เป็นการร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

พร้อมนัดหมายครั้งต่อไป และ 4) ชั้นประเมินผล เป็นการประเมินสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับการพัฒนาโดยการสังเกตพฤติกรรม การให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในการเรียนรู้ โดยดำเนินการเรียนรู้ทั้งสิ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมจำนวน 8 ครั้ง

การพัฒนาารูปแบบการเรียนตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ



แผนภาพที่ 1 รูปแบบการเรียนตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

3. การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้อตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

3.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเอง โดยรวมหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวที่มีการวัดซ้ำ (One-Way ANOVA Repeated Measurement) ( $n=30$ ) พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 824.618$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ทั้ง 5 ด้านด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา และในภาพรวม ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการบริหารจัดการตนเองในภาพรวมและรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองหลังการติดตามผล และหลังการทดลองผลมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และมีค่าเฉลี่ยหลังการติดตามผล มากกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3.2 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้าน หลังการทดลอง และหลังการ

ติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองผู้สูงอายุในภาพรวม และรายด้านระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two Way ANOVA Repeated Measurement) (n=60) โดยพิจารณาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ของกลุ่มทดลอง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด ( ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่มีค่าเฉลี่ยรวมของการบริหารจัดการตนเองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเอง ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกันในทางสถิติ แต่หลังการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group ) ถึงความพึงพอใจของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ โดยพูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางที่ดีขึ้นได้แก่ การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสำคัญ จำเป็นในการดูแลร่างกายเพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีจิตใจที่มีความสุขมากขึ้นจากการเข้าใจและยอมรับตนเอง และผู้อื่น ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีทัศนคติบวกกับการเป็นผู้สูงอายุของคนที่ช่วยให้สามารถบอกเล่าประสบการณ์ ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้ เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและบุคคลในครอบครัวได้อย่างมีความสุขมากขึ้น มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนภายใต้หลักเศรษฐกิจพอเพียง สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต คิดต้องการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้บุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้างมีความสุขมากขึ้นด้วย

## อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

### อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่จำนวน 400 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้สูงอายุที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้เป็นผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมสม่ำเสมอจึงถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีการบริหารจัดการตนเองได้ในระดับหนึ่ง ตามแนวคิดของErikson (1964) และถึงแม้ในภาพรวมการบริหารจัดการตนเองจะอยู่ในระดับมาก แต่ยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้

ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุข เขตกรุงเทพมหานคร 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีคะแนนการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO, 2002) ที่ได้กำหนดแนวคิดการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี 4 ด้านและจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดในเชิงประจักษ์พบว่าจากสถานการณ์เศรษฐกิจในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพประจำผู้วิจัยจึงได้เพิ่มด้านที่ 5 คือการบริหารจัดการตนเองด้านเศรษฐกิจ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีพฤติกรรมการประหยัด และสามารถมีเงินเหลือเก็บไว้ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ การเรียนรู้ฉบับเป็นวิธีการที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ยึด แนวคิด หลักการ ที่ได้พัฒนาจากแนวคิดการเรียนรู้ทางจิตวิทยา 3 แนวคิดได้แก่ 1) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 2) การเรียนรู้จากตัวแบบ และการเสริมแรง และ 3) การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน จากนั้นจึงบูรณาการกับแนวคิดสุนทรียสาธก ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธก ด้วยวิธีการเรียนรู้จึงเป็นการเรียนรู้จากการบอกเล่าประสบการณ์ของแต่ละบุคคลในเชิงบวกและการตั้งคำถามเพื่อค้นหาปัจจัยหรือจุดสำคัญหลักที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นพบกับประสบการณ์เชิงบวกด้วยการตั้งคำถามเชิงบวกเกี่ยวกับความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลที่บอกเล่าประสบการณ์ ผู้ร่วมการเรียนรู้ ตัวผู้ถามและบรรยากาศในการเรียนรู้เป็นไปในเชิงบวกนำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันการให้กำลังใจซึ่งกันและกันซึ่งจะเป็นการค้นพบปัจจัย วิธีการ หรือแนวทางที่สามารถในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองได้จึงเกิดความต้องการ ความฝัน เป้าหมายหรือแรงบันดาลใจ ในการวางแผนดำเนินการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับชีวิตจริงผู้สูงอายุแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน การเกิดความต้องการ ความฝัน เป้าหมายหรือแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่สร้างความท้าทาย แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวเพิ่มขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ รูปแบบการให้การเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุและเหมาะสม

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 จากการเปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมในระยะหลังทดลองและหลังการติดตามผล มีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตปัญญา แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเองที่ดีขึ้นทั้งนี้เพราะรูปแบบการ

เรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ซึ่งประกอบด้วย แนวคิด หลักการ วิธีการและกระบวนการเรียนรู้ของรูปแบบ มีความสอดคล้องกับการบูรณาการจิตวิทยา 3 กลุ่มร่วมกับแนวคิดของสุนทรียศาสตร์ ทำให้กลุ่มทดลองเกิด เป้าหมายหรือแรงบันดาลใจ ในการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจบริหารจัดการปัญหาหรือพัฒนาตนเองตามความ เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ตามกระบวนการ Whole-System 4-D Dialogue คือ Discovery, Dream, Design, และ Destiny (Cooperrider, Whitney &Stavros,2008 :73)

3.2 จากการเปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์ ในระยะหลังทดลองและหลังการติดตามผล มีระดับการบริหารจัดการ ตนเองของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์อย่างนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง ในด้านต่างๆ และเมื่อพิจารณาการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายด้านจะพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีระดับการบริหารจัดการตนเอง เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้าน ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิด สุนทรียศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุซึ่งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการดำเนินการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียศาสตร์อย่างครอบคลุมทั้ง 5 ด้านโดยการให้การเรียนรู้ 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๑ละ 2 ครั้ง ๑ละ 2 ชั่วโมง ทำให้การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ 1) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความตั้งใจ สัมผัสใจในการเข้าร่วมการเรียนรู้ และเข้าใจถึง ประโยชน์ที่จะได้รับการเรียนรู้ สมาชิกในกลุ่มเป็นบุคคลที่อยู่ในชุมชนเดียวกัน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขเขตเดียวกัน เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ร่วมมือในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้วย บรรยากาศที่เป็นมิตร 2) สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มทดลองและผู้วิจัย เป็นไปด้วยความอบอุ่น ห่วงใยและ เอื้ออาทรต่อกัน นำมาซึ่งความประทับใจในการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง และ รอคอยการพบกันในครั้งต่อไปอย่าง กระตือรือร้นและมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ไม่ได้มีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง 3) สถานที่ เวลา และเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเรียนรู้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลา 10.00 – 12 .00 โดยหลีกเลี่ยงไม่ให้ตรงกับวันที่ผู้สูงอายุต้องเลื่อนการพบแพทย์ตามนัด หรือในบางครั้งอาจมีการเลื่อน เวลาออกไปเพราะเป็นความประสงค์ของผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการพลาดการเรียนรู้ ด้านสถานที่ในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ บ้านของประธานชุมชนซึ่งอยู่ภายในชุมชนเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการเดินทาง จึงทำให้ผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมาเข้ารับการเรียนรู้ครบทุกครั้ง และ 4) ความพร้อมและบทบาทของผู้วิจัย ความพร้อมของผู้วิจัยเป็น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจ และการยอมรับในความสามารถของผู้วิจัย พร้อมทั้ง จะเข้าใจในสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป สอดคล้องกับ วริศรา ใจเปี่ยม ( 2555) ส่วน บทบาทของผู้วิจัยและบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจะต้องเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องที่จะให้การอบรมเป็นอย่างดี มี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความอ่อนน้อมและมีความเคารพในความเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีลักษณะของ

บุคคลที่ใช้หลักแนวคิดของสุนทรียสาธก คือมีการคิด การพูดและการกระทำในเชิงบวกเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในการเรียนรู้และยังสามารถเป็นตัวแบบให้กับผู้สูงอายุด้วย

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้(1) ในการนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุไปใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการศึกษาปรับปรุงแบบวัดให้สอดคล้องกับบริบทการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนั้นๆ(2) ก่อนนำการให้การเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ควรศึกษาทำความเข้าใจแนวคิด ทฤษฎี และหลักการเรียนรู้ต่างๆของการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกให้ชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 1)ควรวิจัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มอื่นๆ อาทิ ผู้สูงอายุในชนบท หรือในเมืองที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2) ควรพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสาธกโดยให้สามารถใช้กับกลุ่มช่วงวัยอื่นๆ อาทิ วัยสูงอายุช่วง 70-79 ปี และ 80 ปีขึ้นไป

### เอกสารอ้างอิง

#### ภาษาไทย

จรัญญา วงษ์พรหม และคณะ. (2559) . “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศิลปะ ปีที่ 8, ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2558): 48

ณัฐจิตติตา เทวาลิศ ,วณิฎา ศิริวรสกุล, ชัชสรัญ รอดยิ้ม. (2559) “แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากประชา

สังคมในการพัฒนาชุมชน เขตบางแค กรุงเทพมหานคร” Veridian E-Journal, Silpakorn

University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะปีที่ 9, ฉบับที่ 1

(มกราคม – เมษายน 2559) : 531

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2555). เอกสารการสอน วิชาจิตวิทยาการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพ

มนุษย์และองค์การในบริบทสังคมพลวัต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วรรณษา วงษ์เส็ง และ วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์. (2559) “บทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้านภาระให้

เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต” Veridian E-Journal, มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และ

ศิลปะ ปีที่ 8, ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม และศิลปะ ปีที่ 9, ฉบับที่ 1

(มกราคม – เมษายน 2559) : 1403

วิศรดา ใจเปี่ยม. ( 2555). รูปแบบการให้การปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ

ความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. ดุษฎีนิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีนิพนธ์

สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย.กรุงเทพฯ: มหาลัยเกษมบัณฑิต.

สำนักอนามัย. (2558). กลุ่มสถิติและสารสนเทศสาธารณสุข สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข.

กรุงเทพฯ: สำนักอนามัย

### ภาษาต่างประเทศ

Cronbach. (1970) **Essentials of Psychological Testing**. 3 rd.ed. New York : Harper.and Row.

Feldman

Cooperrider, D. L.,Whitney, D., & Stavros, J.M. (2008). **Appreciative Inquiry Handbook for Leaders of Chance**.Ohio: Crown Custom.

Creswell, J. W. (2003). **Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches**. 2th ed. Thousand Oaks, CA: Sage.

Erikson,.E.H. (1964). **Insight and Responsibility**. New York : Norton.

World Health Organization (WHO). (2002). **Active aging, a policy framework. A contribution of the world health organization to the secondunited nation world assembly on aging**: Madrid,Spain.

Yamane, Taro. (1973). **Statistic:An Introduction Analysis**. Tokyo: John Wedtherhil Inc.