

การส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ครอบครัว และชุมชนเป็นฐาน ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง*

อัมรต เนตาสิตี** อนงค์รัตน์ รินแสสิน***

(วันที่รับบทความ: 29 มีนาคม 2563; วันที่แก้ไขบทความ: 9 มิถุนายน 2563; วันที่ตอบรับบทความ: 10 มิถุนายน 2563)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของผู้สูงอายุก่อน หลัง และระยะติดตาม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี ในชุมชนเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง จำนวน 68 คน เลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม การประชุมสนทนากลุ่ม แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)

ผลการวิจัยทำให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งชุดว่า “ผู้สูงวัย ใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสิ่งประดิษฐ์ ส่งกำลังใจ ฉันทำได้ เธอทำได้ คิดบวกกับสิ่งที่ เป็น บันทึกรับชมคุณ นิทรรศการผู้สูงวัย หอคอยแห่งความหวัง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ กูเกิล (google) ฟันพลัง หลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ไปส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของผู้สูงอายุเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดก่อน หลัง และระยะติดตามเป็นรายคู่ พบว่าการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดหลังการส่งเสริม และจากการวัดระยะติดตาม สูงกว่าการวัดก่อน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดหลังการส่งเสริม สูงกว่าการวัดระยะติดตาม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, ผู้สูงอายุ, เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

* งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ปีงบประมาณ 2561

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, E-mail: a.netasiti@yahoo.com

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, E-mail: rinsangpin@gmail.com

Promoting Positive Psychology for Elderly People through Families and Communities Based in Khelang Nakhon Municipality, Muang Lampang, Lampang^{*}

Ammaret Netasit^{**} Anongrat Rinsangpin^{***}

(Received: March 29, 2020; Revised: June 9, 2020; Accepted: June 10, 2020)

Abstract

This research aims to develop an activity set for promoting positive psychology in elderly people, and compare elderly people's lives before and after using the activity set. The sample in this study included 68 elderly people in Khelang Nakhon municipality areas whose ages ranged from 60 to 69 years old. The sample was selected by convenience sampling. The instruments used in this study were a document analysis, an interview, a behavior observation, a focus group discussion, and a positive psychology evaluation. The statistics used for data analysis included percentage, mean, standard deviation, and repeated measures ANOVA.

According to a result of this study, the activity set for promoting positive psychology in elderly people called "The Elderly Live in Positive-Psychology Way" was obtained. This activity set consisted of 8 activities; "Cheers Invention" activity, "I Can Do It and So Do You" activity, "Being in Positive Thoughts" activity, "Thankful Notes" activity, "Elderly Exhibition" activity, "The Tower of Hope" activity, "Knowledge Exchanging" activity, and "The Google Power" activity. After using the developed activity set for promoting positive psychology in elderly people, it was found that the behaviors of the elderly were consistent with the activity objectives. When comparing living their lives according to positive psychology before, after and during follow-up sessions in pairs using the activity set, it was suggested that positive psychology evaluated from after and during follow-up sessions were in higher level than before using the activity set with statistical significance at .05. In addition, the after-evaluation was higher than the follow-up evaluation with statistical significance at .05

Keywords: Positive psychology, Elderly People, Khelang Nakhon Municipality

^{*} This research is supported by National Research Council of Thailand, 2018

^{**} Assistant Professor, Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Lampang Rajaphat University, E-mail: a.netasit@yahoo.com

^{***} Assistant Professor, Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Lampang Rajaphat University, E-mail: rinsangpin@gmail.com

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2503 จำนวนคนในวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) มีอัตราส่วนในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุสูงมาก หรือที่เรียกว่า “อัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุ” (Potential Support Ratio: PSR) นั่นคือ มีคนวัยทำงานมากถึง 12 คนที่ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุเพียง 1 คน แต่ปัจจุบันอัตราส่วนนี้ได้ลดลงอย่างต่อเนื่อง และในอีก 30 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุไทยแต่ละคนจะมีคนวัยทำงานที่จะช่วยในการเกื้อหนุนเพียง 2 คนเท่านั้น (ปีทมา ว่าพัฒนางศ์ และคณะ, 2559) นอกจากนี้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ปัจจุบันผู้สูงอายุบางรายยังประสบกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า มักเป็นในผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ขาดสมรรถภาพ และขาดการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะตามมาด้วยความผิดปกติของการนอน ขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร ถ้ามีอาการรุนแรงอาจคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น (ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์, 2561)

การลดปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้นสามารถเริ่มจากการพัฒนาด้านจิตใจ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นการรับรู้ในความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีแรงจูงใจ มีความเชื่อว่าจะงานใด ๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Luthans, Youssef & Avolio, 2007a) ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีจิตวิทยาเชิงบวกจะเชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ สามารถใช้ชีวิตหรือทำงานได้อย่างปกติและมีความสุข และเมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพใจที่ดีก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย

จากการลงพื้นที่เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง พบว่า เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้ให้ความสำคัญกับงานดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยได้จัด โครงการศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้ดำเนินการครั้งแรกในปีงบประมาณ 2558 เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลฯ โดยนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร กล่าวว่า จำนวนผู้สูงอายุในเขตเทศบาลฯ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น มีผู้สูงอายุจำนวน 12,010 คน คิดเป็นร้อยละ 19.92 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 60,317 คน จะเห็นได้ว่า เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ และทักษะความสามารถ โดยเทศบาลฯ ได้ปรับปรุงอาคารเรียนบริเวณโรงเรียนบ้านหนองยาง (เดิม) จำนวน 1 ห้อง เพื่อรองรับ โครงการศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร (ไพฑูรย์ โพธิ์ทอง, 2559)

จากการสัมภาษณ์นักพัฒนาชุมชน กองสวัสดิการสังคม ของเทศบาลเมืองเขลางค์นคร พบว่า เทศบาลฯ ได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้สูงอายุทุกวันพุธ โดยแบ่งแนวทางการเรียนการสอน

ออกเป็น 4 วิชา ได้แก่ 1) วิชาพระพุทธศาสนาและจริยธรรม 2) วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 3) วิชาสังคมและวัฒนธรรม 4) กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลฯ มีผู้สูงอายุสำเร็จการศึกษาจากศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ไปแล้วเป็นรุ่นแรก จำนวน 50 คน แต่การจัดการศึกษาของเทศบาลเมืองเขลางค์นครยังไม่เคยดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ และมีความต้องการชุดกิจกรรมในการส่งเสริมด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ (จักรพงษ์ กาวงศ์, 2559) นอกจากนี้ นักพัฒนาชุมชน กองสวัสดิการสังคม ของเทศบาลเมืองเขลางค์นครอีกท่าน ยังสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการชุดกิจกรรม ในการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมและแนวเสริมสอดแทรกกับกิจกรรมในหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง โดยกล่าวว่า กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) มีความพร้อมในการร่วมดำเนินการกิจกรรมดังกล่าวอีกด้วย (อัจฉรา สวงพงษ์, 2559)

จากความเป็นมา ความสำคัญและข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการชุดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมและแนวหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับผู้สูงอายุในศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประกอบกับการศึกษางานวิจัย พบว่า ยังไม่มีการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมพลังการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเสริมการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่การสนับสนุนจุดแข็งของผู้สูงอายุ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตวิทยาเชิงบวก มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความหวัง แม้ว่าต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็สามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ ยังจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและชุมชนอื่นๆ ทั่วประเทศได้นำไปประยุกต์ใช้ได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
2. เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของผู้สูงอายุก่อน หลัง และระยะติดตาม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มีการทดสอบก่อนหลังจากทดลอง (Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest	Follow
E	T ₁	X	T ₂	T ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	การกำหนดกลุ่มทดลอง
T ₁	แทน	ทดสอบก่อนการทดลอง Pretest
T ₂	แทน	ทดสอบหลังการทดลอง Posttest
T ₃	แทน	ทดสอบหลังการทดลอง Follow
X	แทน	การร่วมกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขต เทศบาลเมือง เขตกลางคันคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง ปี พ.ศ. 2561 จำนวน 13,721 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเลขกลางคันคร จำนวน 68 คน ทำหน้าที่ในการเข้ารับการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้น เลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) โดยให้ผู้สูงอายุลงชื่อสมัครเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และการประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group) 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารอ้างอิงต่างๆ (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา วารสาร หนังสือพิมพ์ รายงานการประชุมและสัมมนา รายงานการวิจัย เว็บไซต์ ตลอดจนบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์สาระเพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย

1.2 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ เพื่อทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก ผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เกี่ยวข้อง ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง รวมจำนวนทั้งหมด 13 คน โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณท่านละ 1 ชั่วโมง

1.3 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ สอบถามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักวิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก จากมหาวิทยาลัยของรัฐ รวมจำนวน 30 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

1.4 การประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวกและด้านการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนของผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เพื่อให้ข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ในการนำชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้

2. ระยะทดลอง

2.1 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เก็บข้อมูลก่อนการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างร่วมกิจกรรม

3.2 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เก็บข้อมูลหลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน

4. ระยะติดตามผล

4.1 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เก็บข้อมูลระยะติดตาม การส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน หลังจากผ่านไป 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาสาระจากเอกสาร และเว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก จากการสัมภาษณ์ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม จากการตอบของนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 30 คน เกี่ยวกับความคิดเห็น เพื่อให้แน่ใจว่าชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

สำหรับผู้สูงอายุมีความเหมาะสม ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปช่วยในการวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. การนำเสนอชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการสอบถามจากนักวิชาการ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ และคัดเลือกเฉพาะองค์ประกอบของกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่นักวิชาการมีความเห็นสอดคล้องกันร้อยละ 60 แสดงว่าองค์ประกอบนั้นได้ฉันทามติ (Flander, 1989; อ้างถึงใน กนิษฐา นาวารัตน์, 2549)

5. ข้อมูลจากการประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group) โดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการจัดประชุม

6. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ก่อน หลัง และระยะติดตาม จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ช่วยในการวิเคราะห์หาความแตกต่าง

7. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างทำกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยของการศึกษากครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัย และให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บข้อมูล และประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วม พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถยุติการเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลต่อผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างไม่สูญเสียผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำมาเปิดเผยชื่อ และนำผลประเมินที่ได้สรุปออกมาเป็นภาพรวม เพื่อใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเท่านั้น

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ผลการวิจัย แนวคิด ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก การศึกษาข้อมูลดังกล่าวสามารถทำได้แนวคิด หลักการของจิตวิทยาเชิงบวกชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

2. วิเคราะห์วิธีการและกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการศึกษาเอกสาร เว็บไซต์ และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวและชุมชนผู้สูงอายุ รวมจำนวนทั้งหมด 13 คน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ

3. พัฒนาชุดกิจกรรม โดยผู้วิจัยร่างชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ จากผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ และนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมที่เหมาะสม
4. นำเสนอชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) สอบถามนักวิชาการด้านจิตวิทยา รวมจำนวน 30 คน เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม
5. ปรับปรุงชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ โดยนำข้อเสนอแนะเกี่ยวกับชุดกิจกรรมที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินความเหมาะสมจากนักวิชาการด้านจิตวิทยา มาพัฒนาและปรับปรุง เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
6. ตรวจสอบและยืนยันชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ โดยการจัดประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก ด้านจิตวิทยา ด้านผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนของผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เพื่อให้ข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ในการนำไปใช้
7. นำชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นไปใช้ส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง โดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน ทำแบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกก่อนร่วมกิจกรรม
8. ประเมินผลหลังจากการดำเนินการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน ทำแบบประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หลัง และระยะติดตาม รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างรับการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ตามดัชนีการมีจิตวิทยาเชิงบวก ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและวิถีของผู้สูงอายุ
9. สรุปผลการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อน หลัง และระยะติดตาม การรับการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจากชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น รวมถึงสรุปผลการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรม

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง ได้ชุดกิจกรรม ใช้ชื่อว่า “ผู้สูงวัย ใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 8 กิจกรรม ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

(Positive Psychology) ของ Lutnans, Youssef & Avolio (2007a) ทั้งนี้ชุดกิจกรรมดังกล่าวได้จัดทำเป็นรูปเล่มมีภาพประกอบและสีสันสวยงาม ขนาด A 5 เพื่อให้สะดวกต่อการพกพาไปใช้งาน และการเผยแพร่โดยมีส่วนประกอบไปด้วย คำนำ บทนำ บทบาทของวิทยากร /ผู้ช่วยวิทยากรในการจัดกิจกรรม ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม รายการอ้างอิง มีจุดประสงค์ของกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “สิ่งประดิษฐ์ ส่งกำลังใจ” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมั่นในการทำงานและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รวมถึงใช้ความพยายามในการทำภารกิจที่ท้าทายให้สำเร็จ

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ฉันทำได้ เธอทำได้” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมั่นในการทำงานและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รวมถึงใช้ความพยายามในการทำภารกิจที่ท้าทายให้สำเร็จ

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “คิดบวกกับสิ่งที่เป็น” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดเชิงบวกถึงสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต รวมถึงเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุคิดเชิงบวกในสถานการณ์ที่ไม่ดีได้อีกด้วย

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “บันทึกขอบคุณ” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดเชิงบวกถึงสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต รวมถึงเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุคิดเชิงบวกในสถานการณ์ที่ไม่ดีได้อีกด้วย

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “นิทรรศการผู้สูงวัย” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความอุสาหะต่อเป้าหมายรวมทั้งสามารถปรับแนวทางที่มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จได้

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง “หอคอยแห่งความหวัง” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความอุสาหะต่อเป้าหมายรวมทั้งสามารถปรับแนวทางที่มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จได้

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยาก นอกจากนั้นยังสามารถกลับมาสู่สภาพเดิมหลังจากพบกับปัญหาและความทุกข์ยากได้

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง “กูเกิล (google) ฟิ้นพลัง” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยาก นอกจากนั้นยังสามารถกลับมาสู่สภาพเดิม หลังจากพบกับปัญหาและความทุกข์ยากได้

2. การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรม สรุปผลได้ ดังนี้

1. กิจกรรม 1 เรื่อง “สิ่งประดิษฐ์ ส่งกำลังใจ” ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถของตนเองในการประดิษฐ์สิ่งของเพื่อนมอบให้เพื่อน เช่น ดอกไม้จากกระดาษทิชชู ดอกไม้จากซองขนมขบเคี้ยว หมวกจากซองกาแฟ เป็นต้น ทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ผลัดกันชื่นชมผลงานของกันและกัน รวมถึงการได้มีโอกาสเล่าถึงความสามารถของตนเอง ทั้งด้านอาชีพ ความสามารถพิเศษที่ตนเองภูมิใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความ

เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังได้บอกกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มว่าตนเองใช้ความพยายาม และความสามารถของตนเองที่มีในการทำภารกิจที่ท้าทายให้สำเร็จให้ได้

2. กิจกรรม 2 เรื่อง “ฉันทำได้ เธอทำได้” ผู้สูงอายุได้สะท้อนจากการร่วมกิจกรรมนี้ว่า ความสามารถด้านการทำงาน ไม่ได้เป็นความสามารถด้านเดียวของคนเรา เพราะเรควรนึกถึงความสามารถด้านร่างกายและจิตใจด้วย ผู้สูงอายุสามารถเขียนถึงความสามารถด้านร่างกายของตนเอง เช่น “ร่างกายยังแข็งแรง” “สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง” “สามารถเดินทางไปไหนด้วยตนเองได้” เป็นต้น สามารถบอกความสามารถด้านจิตใจของตนเองได้ เช่น “เป็นคนอารมณ์ดี” “เป็นคนโกรธง่ายแต่หายเร็ว” “เป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ” เป็นต้น เมื่อได้วิเคราะห์ความสามารถของตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ก็ส่งผลให้ให้ผู้สูงอายุการมีความเชื่อมั่น ในการความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยเติมความสามารถของเพื่อนที่ตนเองมองเห็น อีกยังส่งผลให้ผู้สูงอายุภูมิใจในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น ไปอีก

3. กิจกรรม 3 เรื่อง “คิดบวกกับสิ่งที่เป็น” เมื่อวิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกมองหาสิ่งดี ๆ ในสถานการณ์เลวร้าย โดยเริ่มจากสถานการณ์การใกล้ตัว คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และให้คิดด้านบวกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้น พบว่า ผู้สูงอายุสามารถคิดบวกได้ เช่น “ตั้งแต่เจ็บเข้า เลยทำให้ได้ออกกำลังกาย” “แก่แล้วต้องไปตรวจร่างกายตามหมอนัด ทำให้ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ ทุกเดือน” “อยู่กันสองคนตายาย พอแก่แล้วยังทำให้ได้ดูแลกันมากยิ่งขึ้น” เป็นต้น ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า ผู้สูงอายุสามารถคิดบวกกับสิ่งที่เป็น และสามารถคิดเชิงบวกถึงสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุคิดเชิงบวกในสถานการณ์ที่ไม่ดีได้

4. กิจกรรม 4 เรื่อง “บันทึกขอบคุณ” ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้สะท้อนถึงกิจกรรมนี้ว่า การได้เขียนบันทึกขอบคุณ ได้ฝึกกล่าวคำขอบคุณกับคนที่ได้จบเจอในแต่ละวัน ทั้งสถานการณ์ที่ดีและไม่ดี หรือสถานการณ์ที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนา ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถคิดบวกได้ แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งจะทำให้ลดความเครียด และส่งผลดีต่อตนเอง นอกจากนี้จากการสังเกตยังเห็นว่า ครั้งแรกที่ฝึกนึกถึงเรื่องบวกในสถานการณ์ที่ไม่ดีเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อได้ลองฝึกคิดในหลาย ๆ สถานการณ์ทำให้ผู้สูงอายุคิดบวกได้ดีขึ้น

5. กิจกรรม 5 เรื่อง “นิทรรศการผู้สูงวัย” จากการทำกิจกรรมเห็นได้ชัดว่าผู้สูงอายุมีความชื่นชอบในกิจกรรมนี้มาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเสนอหัวข้อที่ตนเองสนใจ เพื่อนำมาจัดนิทรรศการ โดยเรื่องที่ผู้สูงอายุเสนอมา เช่น ไข่ม้นทรานส์ โยคะ โลกร้อน ประชมคมอาเซียน เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้สะท้อนว่าพวกเขาจะนำความรู้ใหม่ ๆ ที่พวกเขาได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์

ในการดำเนินชีวิต เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและอายุ ซึ่งเป็นการสร้างเป้าหมายใหม่ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

6. กิจกรรม 6 เรื่อง “หอคอยแห่งความหวัง” เมื่อวิทยากรให้กลุ่มที่ชนะ หรือกลุ่มที่รอบแรกไม่ประสบความสำเร็จ แต่ประสบความสำเร็จในรอบที่สอง เล่าถึงการวางแผนในการสร้างหอคอย และมีการปรับแนวทางอย่างไรให้หอคอยของตนเองสูงที่สุด และมีความแข็งแรงที่สุด พบว่า ผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีความอูสาหาในการทำหอคอยของตนเองให้สำเร็จ มีวิธีการวางแผนแก้ไขปัญหาคารอบแรกที่ไม่ประสบความสำเร็จให้ประสบความสำเร็จได้ในรอบที่สอง ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความอูสาหาต่อเป้าหมาย รวมทั้งสามารถปรับแนวทางที่มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จได้

7. กิจกรรม 7 เรื่อง “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” วิทยากรให้ผู้สูงอายุยื่นล้อมเป็นวงกลมสองวง แล้วยกหน้าเข้าหากัน จับมือซึ่งกันและกัน และบอกถึงแนวทางการสร้างความสุขซึ่งกันและกัน โดยบอกวิธีการสร้างความสุขให้กับคนที่อยู่ตรงหน้าก่อน หลังจากบอกแนวทางการสร้างความสุขกับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าแล้ว ให้คนที่อยู่ข้างใน ขยับไปด้านขวาเพื่อเปลี่ยนคู่ แล้วผลัดกันบอกถึงแนวทางการสร้างความสุขซึ่งกันละกัน จนเวียนกลับมาครบทุกคน พบว่า ผู้สูงอายุสามารถบอกวิธีการสร้างความสุขของตนเองได้ เช่น “เครียดก็หางานทำ จะได้ลืม” “เวลาเซ็ง ๆ ก็เดินออกไปดูทุ่งนา อากาศโล่ง ๆ จิตใจสบายขึ้น” “เลี้ยงนก เลี้ยงไก่ จะได้ไม่เหงาไม่เครียด” เป็นต้น นอกจากนั้นยังสามารถนำวิธีการสร้างความสุขที่ได้รับฟังจากเพื่อน ๆ มาปรับใช้กับตนเองอีกด้วย สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยาก นอกจากนั้นยังมีวิธีการทำให้ตนเองกลับมาสู่สภาพเดิม หลังจากพบกับปัญหาและความทุกข์ยากได้อีกด้วย

8. กิจกรรม 8 เรื่อง “กูเกิล (google) ฟิ้นพลัง” กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น และรอยยิ้มว่าเมื่อไหร่จะได้ทำกิจกรรมนี้ ผู้สูงอายุบางท่านไปซื้อโทรศัพท์ใหม่ไว้เพื่อรเรียนกิจกรรมนี้ เริ่มกิจกรรมโดยวิทยากรกลั่นนำว่าเทคโนโลยีสามารถช่วยให้ความรู้ในการช่วยลดความยากในการชีวิต เช่น สามารถค้นหาวิธีการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ค้นหาวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นของผู้สูงอายุ สามารถใช้เทคโนโลยีติดต่อกับลูกหลานได้ หลังจากนั้นวิทยากรสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักกับ google และวิธีการใช้งาน ผู้สูงอายุทดลองใช้งาน google ด้วยการค้นหาข้อมูลเพื่อช่วยให้ตนเองใช้ชีวิตได้สะดวกยิ่งขึ้น พบว่า ผู้สูงอายุสามารถค้นหาข้อมูลเพื่อช่วยในการดำรงชีวิตของตนเองได้ บางคนที่ไม่เคยใช้สมาร์ตโฟนมาก่อน ก็สามารถเริ่มใช้งานได้ นอกจากนั้นยังได้ก่อตั้งไลน์กลุ่ม สำหรับผู้สูงอายุที่มาทำกิจกรรมร่วมกัน สอนเพิ่มเติมถึงเทคนิคการถ่ายรูปให้สวย และให้ทุกคนโพสต์ลงในไลน์กลุ่ม พบว่า ทุกคนสนุกสนานมาก และอยากจะทำกิจกรรมนี้อีก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถศึกษา

หาข้อมูล เมื่อตนเองเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยาก เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถกลับมาสู่สภาพเดิม หลังจากพบกับปัญหาและความทุกข์ยากได้อีกครั้ง

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของผู้สูงอายุ ก่อน-หลังการใช้ชุดกิจกรรม และระยะติดตาม มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผลการประเมินก่อนการส่งเสริมการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 เมื่อพิจารณารายด้าน ผลการประเมินในด้านความหวังมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3.69 และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลการประเมินรองลงมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 แสดงดังตารางที่ 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ก่อนการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (n=68)

การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	\bar{X}	SD
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)	3.68	0.40
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	3.51	0.58
ความหวัง (Hope)	3.69	0.31
การฟื้นพลัง (Resilience)	3.59	0.38
รวม	3.62	0.25

2. ผลการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 เมื่อพิจารณารายด้าน ผลการประเมินด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.36 และด้านการฟื้นพลังมีผลการประเมินรองลงมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 แสดงดังตารางที่ 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (n=68)

การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	\bar{X}	SD
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)	4.36	0.35
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	4.06	0.40
ความหวัง (Hope)	4.19	0.30
การฟื้นพลัง (Resilience)	4.26	0.36
รวม	4.22	0.27

3. ผลการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกระยะติดตามผลหลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 เมื่อพิจารณารายด้าน ผลการประเมินในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.27 และด้านการฟื้นพลัง มีผลการประเมินรองลงมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 แสดงดังตารางที่ 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกระยะติดตามผลหลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (n=68)

การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	\bar{X}	SD
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)	4.27	0.31
การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	3.99	0.39
ความหวัง (Hope)	4.12	0.31
การฟื้นพลัง (Resilience)	4.19	0.37
รวม	4.14	0.26

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ได้จากการวัดทั้งสามครั้ง คือ การวัดก่อนการส่งเสริม การวัดหลังการส่งเสริม และการวัดระยะติดตาม โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่มีการวัดซ้ำ พบว่า การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดทั้งสามครั้งแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงดังตารางที่ 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่มีการวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)

Sphericity Assumed	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Time	14.350	2	7.175	156.39*
Error (time)	6.148	134	0.046	

* < .05

5. เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ได้จากการวัดทั้งสามครั้ง คือ การวัดก่อนการส่งเสริม การวัดหลังการส่งเสริม และการวัดระยะติดตาม เป็นรายคู่ พบว่า การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดหลังการส่งเสริม ($\bar{X} = 4.21$, SD = .27) และจากการวัดระยะติดตาม ($\bar{X} = 4.14$, SD = .26) สูงกว่าการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดก่อน ($\bar{X} = 3.62$, SD = .24) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนั้น การวัดหลังการส่งเสริม ($\bar{X} = 4.21$, SD = .27) สูงกว่าการวัดระยะตามผล ($\bar{X} = 4.14$, SD = .26) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงดังตารางที่ 6 และตารางที่ 7

ในอดีต ยอมรับและรู้สึกพึงพอใจชีวิตของตนเอง แต่หากบุคคลที่ไม่สามารถบรรลุถึงความรู้สึกพึงพอใจชีวิตของตนที่ผ่านมาได้ จะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดความสุข และไม่สามารถปรับตัวกับสภาพความเป็นอยู่ของตนได้

2. ผลการประเมินการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในด้านการฟื้นฟูพลัง มีผลการประเมินรองลงมาเป็นลำดับที่ 2 สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยากแบบไม่ลดละ และกลับมาสู่สภาพเดิม และแม้แต่สภาพที่ดีกว่าเดิม เพื่อบรรลุความสำเร็จ (Luthans, Youssef & Avolio, 2007b) ทั้งนี้จะเป็นเพราะว่าลักษณะของกิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” ได้เน้นย้ำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการปรับสภาพจิตใจ และปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และเรียนรู้วิธีการปรับตัวจากเพื่อนในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวที่หลากหลาย และสามารถนำไปใช้ปรับตัวตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นกิจกรรม “กูเกิล (google) ฟื้นฟูพลัง” ยังได้เน้นให้ผู้สูงอายุรู้จักวิธีการใช้เทคโนโลยีในการช่วยดำรงชีวิตในวัยชรา เช่น การหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง การปรับตัวเมื่อพบเจอกับปัญหาต่าง ๆ การใช้เครือข่ายออนไลน์ในการติดต่อปรึกษากับเพื่อนแม้จะไม่ได้เจอกัน เป็นต้น นอกจากนั้นยังเน้นย้ำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการคิดบวก ฝึกการปรับสภาพจิตใจ และปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Scheier, Carver & Bridges (1994) ที่กล่าวว่า ชีวิตที่คิดบวกกว่า เป็นสิ่งที่ต้องผ่านการฝึกฝน การมีชีวิตที่คิดบวกจะทำให้ไม่เครียด ปล่อยวาง เข้าใจชีวิตในปัจจุบัน และมองถึงชีวิตที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในมุมมอง และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ ปนัดดา มหิตานุกาญ และบัวทอง สว่างโสภาคกุล (2555) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุจะสามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขทางใจ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมามากขึ้น

3. ผลการเปรียบเทียบการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดทั้งสามครั้ง คือ จากการวัดก่อนการส่งเสริม การวัดหลังการส่งเสริม และการวัดระยะติดตามหลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เป็นรายกลุ่ม พบว่า การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดหลังการส่งเสริม และจากการวัดช่วงติดตามผล สูงกว่าการวัดก่อน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้จะเป็นเพราะว่ากิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม ที่นำมาจัดการส่งเสริมการใช้ชีวิต ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุนั้น เน้นให้ผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม นอกจากนั้นยังเน้นการจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้จากการลงมือกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุแต่ละคน และผู้สูงอายุแต่ละคน ในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมความคิดบวกมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังเช่น คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546) ที่กล่าวว่า การร่วมกิจกรรมกลุ่มจะส่งผลให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะ

บางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ รวมถึงการพัฒนาด้านทัศนคติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม

จิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการวัดหลังการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สูงกว่าระยะติดตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าระยะติดตาม เป็นช่วงเวลาที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งใน 1 เดือนนั้น ผู้สูงอายุไม่ได้รับการกระตุ้นจิตวิทยาเชิงบวกจากการร่วมกิจกรรม ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีระดับจิตวิทยาเชิงบวกที่ลดลงเล็กน้อย สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุควรจัดอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เพื่อให้ระดับการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกยังคงอยู่ สอดคล้องกับสุภาวดี พุฒิน้อย (2547) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับองค์กรอื่น ๆ นอกครอบครัว หรือให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี เช่นเดียวกับ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 12 (2563) ที่กล่าวว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างขวัญกำลังใจให้แก่ผู้สูงวัย คือ มีกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข เข้าร่วมชมรมอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ และมีการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าในระยะติดตาม 1 เดือน หลังจากการร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีระดับการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกลดลงเล็กน้อย ดังนั้นเพื่อให้การใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในผู้สูงอายุคงอยู่ได้นาน ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
2. ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรม “ผู้สูงวัย ใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก” ไปปรับใช้ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บุคลากรประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงพยาบาลประจำจังหวัด ครู อาจารย์ เป็นต้น ควรมีความเข้าใจในแนวคิดการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans, Youssef & Avolio (2007a)
3. ชุดกิจกรรม “ผู้สูงวัย ใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก” เป็นชุดกิจกรรมที่มีลักษณะของการดำเนินกิจกรรมเหมาะสมสำหรับส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ (อายุระหว่าง 60-69 ปี) ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมไปใช้ ควรนำไปใช้ให้เหมาะสมกับช่วงอายุที่กำหนดในชุดกิจกรรมนี้เท่านั้น
4. ผลการวิจัยพบว่า เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมย่อยจะใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ทั้งนี้เวลาในการทำกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยน และต้องวางแผนให้เหมาะสมกับจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทำกิจกรรมแต่ละครั้งด้วย
5. ชุดกิจกรรมนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา นาวารัตน์. (2549). *การพัฒนารูปแบบและกลยุทธ์ส่งเสริมความเป็นศูนย์กลางการศึกษานานาชาติของประเทศไทยในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต (ภาควิชานโยบายการจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- จักรพงษ์ กาวงศ์. นักพัฒนาชุมชน. (2559, 8 สิงหาคม). *สัมภาษณ์*.
- ปัทมา ว่าพัฒนางศ์ และคณะ. (2559). *ประชากรไทยในอนาคต*. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/>.
- ปนัดดา มหิตธานุภาพ, บัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2555). การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนาจิตและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 38: 166-78.
- ไพฑูรย์ โพธิ์ทอง. *นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร*. (2559, 8 สิงหาคม). *สัมภาษณ์*.
- ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์ โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2561). *การดูแลผู้สูงอายุ*. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://www.bangkokhospital.com/th/health-trend-tip/care-for-the-elderly>.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 12. (2563). *โครงการสูงวัย ใสใจ สุขภาพ*. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://localfund.happynetwork.org/project/19438>
- สุภาวดี พุฒิน้อย. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับผู้อื่นกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัจฉรา สงวณพงษ์. นักพัฒนาชุมชน. (2559, 8 สิงหาคม). *สัมภาษณ์*.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
- Luthans, F., Youssef, M.C. and Avolio, J.B. (2007a). *Psychological Capital*. New York: Oxford University press.
- _____. (2007b). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60: 541–572.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). “Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 1063-1078.

