

การพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน*

The Development of a Non-Formal-Education Activity Package to Strengthen Self-Esteem of the Homebody-Grouped Elderly

¹สิริลักษณ์ คุณุ, จุฬารัตน์ วัฒนะ และ ปัทรา วายาจุต

¹Sirilak Kunu, Jularat Wattana and Pattra Vayachuta

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: sirilak.k@ku.th



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมฯ ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พัฒนาชุดกิจกรรมฯ ระยะที่ 2 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมฯ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน อายุระหว่าง 60 – 69 ปี อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน แบบสะท้อนตนเอง แบบสะท้อนความรู้สึก และแบบประเมินทักษะ สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ได้พัฒนาโดยบูรณาการทฤษฎี Empowerment และ Andragogy ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ 4 แผน ได้แก่ (1) รู้เขา เข้าใจตนเอง (2) ทางเลือกสร้างสุข : พบพวงมาลัยผ้าขาวม้า (3) แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ (4) เปิดใจ สะท้อนมุมมอง 2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านพบว่า ก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ทุกคนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนรวมด้านที่มีผลต่างมากที่สุด คือ ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง มีผลต่างของค่าเฉลี่ย 12.93 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนความรู้สึกว่า การทำงานฝีมือได้สำเร็จ ทำให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง แล้วยังได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนด้วย

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบ; การเห็นคุณค่าในตนเอง; ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

Abstract

The objective of this study was to develop a non-formal education activity package to enhance self-esteem among the home-bound elderly and to study the result of the package's implementation. The study was conducted in two phases: 1) Phase 1 involved the development of the activity package, and 2) Phase 2 focused on analyzing the result of the package's implementation. The study sample consisted of practitioners who worked with the home-bound elderly and the home-bound elderly aged 60-69 living in the Mueang district of Ubon Ratchathani Province. Research tools included interviews, self-esteem assessment questionnaires for the home-bound elderly, self-reflection questionnaires, emotion reflection questionnaires, and skill assessment questionnaires. Statistical analysis methods included percentages, means, and inferential analysis.

The results revealed that; 1. The development of a non-formal education activity package to enhance self-esteem among the home-bound elderly, which incorporates empowerment and andragogy theories, consists of four learning plans: (1) Understanding others and oneself, (2) Creating happiness options: making Thai loincloth garland fabric cotton, (3) Sharing and Boosting confidence; and (4) Opening one's heart and reflecting on oneself. 2. The implementation result of a non-formal education activity package to enhance self-esteem among the home-bound elderly was found that before participating in the activity, the sample group had low self-esteem scores. The lowest score was in dimension 2, which related to achieving success leading to increased self-esteem. After participating, everyone's self-esteem levels improved significantly in all dimensions. The highest difference in average scores was found in dimension 2, which was the achievement of success that led to increased self-esteem, with a mean difference of 12.93. The sample group expressed that the completion of handcrafting boosted their confidence and their pride, and they also used these skills to help the elderly in their community.

Keywords: Non-Formal Education Activity Package; Self-Esteem; Home-Bound Elderly

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค โดยประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) แล้วตั้งแต่ปี 2548 และคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) พิจารณาจากจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 14 ดังนั้น จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ประเทศไทยจะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ และควรเริ่มดำเนินการไว้ล่วงหน้า (Phromphak, 2013) โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว เนื่องจากโสด หรือคู่สมรสเสียชีวิตไปก่อน ไม่มีลูกหลาน หรือลูกหลานมีภารกิจอยู่ต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุ ถูกทอดทิ้งและมีสภาพติดบ้าน คือ มีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม หรือไม่สะดวกในการออกนอกบ้าน

เกิดภาวะจนส่งผลต่อการรู้คิด การตัดสินใจ ในการทำกิจวัตรประจำวัน (Department of Health Service Support, Ministry of Public Health, 2021) ประกอบกับผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2564 พบว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 14 ล้านคน ซึ่งอาศัยอยู่คนเดียวตามลำพังถึง 8 แสนกว่าคน เพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่าในรอบ 20 ปี และยังพบว่า 1.3 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพติดบ้าน และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (Department of Health Service Support, Ministry of Public Health, 2021) ซึ่งผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดี และความพึงพอใจในชีวิต

การดูแลในด้านสังคมและสภาพจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ต้องให้ความสำคัญในการเสริมสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างขึ้นได้ด้วยการทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีความรู้สึกมีส่วนร่วมว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม ในทางตรงข้าม ผู้สูงอายุจะรู้สึกลดคุณค่าในตนเองหากรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองนั้นถูกเลือกปฏิบัติ (Stokes, 2020) การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมักเกิดขึ้นจากการที่ตนเองมีบทบาทสำคัญในวงงาน การได้เป็นส่วนหนึ่งของสถาบัน สิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมักจะเกี่ยวข้องกับการได้แสดงความสามารถที่มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จผ่านการทำงาน จนทำให้ผู้สูงอายุได้รับการยกย่องจากสังคม โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีแนวโน้มสูงขึ้น หากมีความภาคภูมิใจในตนเองจากการทำงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดี และความพึงพอใจในชีวิตด้วย ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นพื้นฐานของประสบการณ์ชีวิตของบุคคล และความสามารถในการทำงาน (Hunter, and Harris, 1982) จากข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุที่มีสภาพติดบ้านมีมากถึง 1.3 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ประกอบกับข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุที่ผ่านมาเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นกิจกรรมเดี่ยวมุ่งแก้ไขปัญหาเฉพาะกรณี เช่น กิจกรรมการดูแลรักษาสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมการฝึกสมอง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการจัดกิจกรรมที่มีกระบวนการเพื่อมุ่งแก้ไขปัญหาเฉพาะกรณีและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเพียงทางกายและจิตใจ ไม่ได้คำนึงถึงประเด็นแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุที่ต้องแก้ไขปัญหาควบคู่ไปด้วย

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน” เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบที่สร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) ซึ่งเป็นศิลป์และศาสตร์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. พัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารแนวคิดทฤษฎี (Documentary Study)

ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ได้แก่ (1) แนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem Theory) (2) ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment Theory) (3) ทฤษฎี Andragogy (4) แนวคิดการศึกษานอกระบบ (5) การจัดชุดกิจกรรม (6) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

กลุ่มติดบ้าน จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน อายุ 60 – 69 ปี ใน 2 ประเด็น คือ (1) ประเด็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเพื่อเป็นข้อมูลนำไปร่าง ชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ให้เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกาย จิตใจ ความสามารถ และศักยภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งตามความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ลักษณะสภาพของสถานที่ และลักษณะสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน (2) ประเด็นปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านไม่ต้องการออกไปทำกิจกรรมรวมกลุ่มนอกบ้านที่เป็นสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน กิจกรรมที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีความสนใจ วัน เวลา ที่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนวันที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อให้ได้ ข้อมูลการหาประเภทของกิจกรรมที่ทำให้สามารถจูงใจให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านยินดีที่จะเข้าร่วม ให้สามารถจัด ชุดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นและลดข้อจำกัดที่เป็นปัญหาอุปสรรคของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านได้ และวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงอุปนัย พร้อมก็นำผลข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน โดยบูรณาการทฤษฎี Empowerment และทฤษฎี Andragogy ได้ชุดกิจกรรมในรูปแบบแผนการเรียนรู้ 4 แผน แต่ละแผนการเรียนรู้ ประกอบด้วย (1) วัตถุประสงค์ (2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม (3) กิจกรรมที่มีลักษณะบูรณาการทฤษฎี Andragogy และทฤษฎี Empowerment โดยใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกิจกรรมฝึกปฏิบัติ เพื่อเพิ่มทักษะ (4) การประเมินผล ใช้การสังเกต สัมภาษณ์ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และหาคุณภาพของชุดกิจกรรมฯ โดยนำชุดกิจกรรมฯ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการศึกษานอกระบบ ด้านสาธารณสุข ด้านผู้สูงอายุ ด้านสื่อการเรียนรู้ และด้านจิตวิทยา ตรวจสอบความเหมาะสม และแก้ไข ตามข้อเสนอแนะ และยื่นจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงนำไปเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)

ผู้วิจัยประสานและลงเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยการเก็บข้อมูลในระยะที่ 1 ผู้วิจัย สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตามประเด็นของแบบสัมภาษณ์อย่างละเอียด เพื่อนำข้อมูล มาวิเคราะห์และสรุปผลประกอบการร่างชุดกิจกรรมฯ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information)

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน อายุระหว่าง 60 – 69 ปี สมัครใจเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง และยินยอมให้ข้อมูล คัดเลือกโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 7 คน โดยผู้วิจัยกำหนดผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือก คือ (1) อายุระหว่าง 60 – 69 ปี (2) อาศัยอยู่ในชุมชนเขตอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี (3) อาศัย อยู่ตามลำพังคนเดียว หรืออยู่กับคู่สมรสเพียงลำพัง (4) ในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ไม่เคยได้ออกไป ทำกิจกรรมรวมกลุ่มใด ๆ นอกบ้านเลย (5) สมัครใจเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง และ (6) ยินยอมให้ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

นำชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ที่พัฒนาแล้วไปจัดให้กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ของชุดกิจกรรมฯ โดยใช้ เครื่องมือ ดังนี้

1) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ต้นแบบจากแบบ Coopersmith Self-Esteem Inventory : CSEL ฉบับผู้ใหญ่ ของ Coopersmith พัฒนา แบบโดยคัดเลือกข้อความที่มีความสอดคล้องกับงานวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบ่งข้อความ

เป็น 4 ส่วน ตาม Self Esteem 4 ด้านที่ต้องการวัด ใช้ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ

2) ชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน สำหรับจัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือวัดกิจกรรม ดังนี้

1) แบบสะท้อนตนเอง ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ ประเด็นความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนรู้ และประเด็นการนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัว

2) แบบสะท้อนความรู้สึก ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ ประเด็นความรู้สึกต่อสิ่งที่เรียนรู้ มีข้อคำถาม 2 ข้อ และประเด็นการนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัว

3) แบบประเมินทักษะ ประเมินทักษะการพับพวงมาลัยผ้าขาวม้า

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาข้อสรุปผลเชิงอุปนัย (Inductive reasoning)

ขั้นตอนที่ 7 สรุป ผลการศึกษาวิจัย และ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย (Descriptive Presentation)

การวิจัย เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน” สรุปผลการวิจัยแยกตามวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ (1) พัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน (2) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน โดยนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา และนำเสนอแบบตาราง แผนภูมิ และภาพ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชุดกิจกรรมฯ พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎี Empowerment 4 กระบวนการ คือ (1) การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality) (2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) (3) การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง (Taking Charge) (4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) และทฤษฎี Andragogy 5 ข้อ คือ (1) สร้างบรรยากาศ (2) วิเคราะห์ความต้องการ (3) วางแผนร่วมกัน (4) นำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนการสอน (5) ประเมินผลการเรียนรู้ ประกอบกับข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ให้ได้ชุดกิจกรรมฯ เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) 4 ด้าน คือ (1) การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง (2) การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง (3) การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน (4) การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง สร้างเป็นชุดกิจกรรมฯ ที่ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ 4 แผน สำหรับจัดกิจกรรม รวม 9 ชั่วโมง ได้แก่ (1) แผนการเรียนรู้ที่ 1 รู้เขา เข้าใจตนเอง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 20 นาที เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (2) แผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข (พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า) ใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน (3) แผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมง 40 นาที เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง และ (4) แผนการเรียนรู้ที่ 4 เปิดใจ สะท้อนมุมมอง ใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมกับการสร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory : Test-retest) สำหรับใช้วัดและประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ รวมทั้ง แบบสะท้อนตนเอง แบบสะท้อนความรู้สึก แบบประเมินทักษะ ของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินผลการทำกิจกรรม ซึ่งตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อ 1

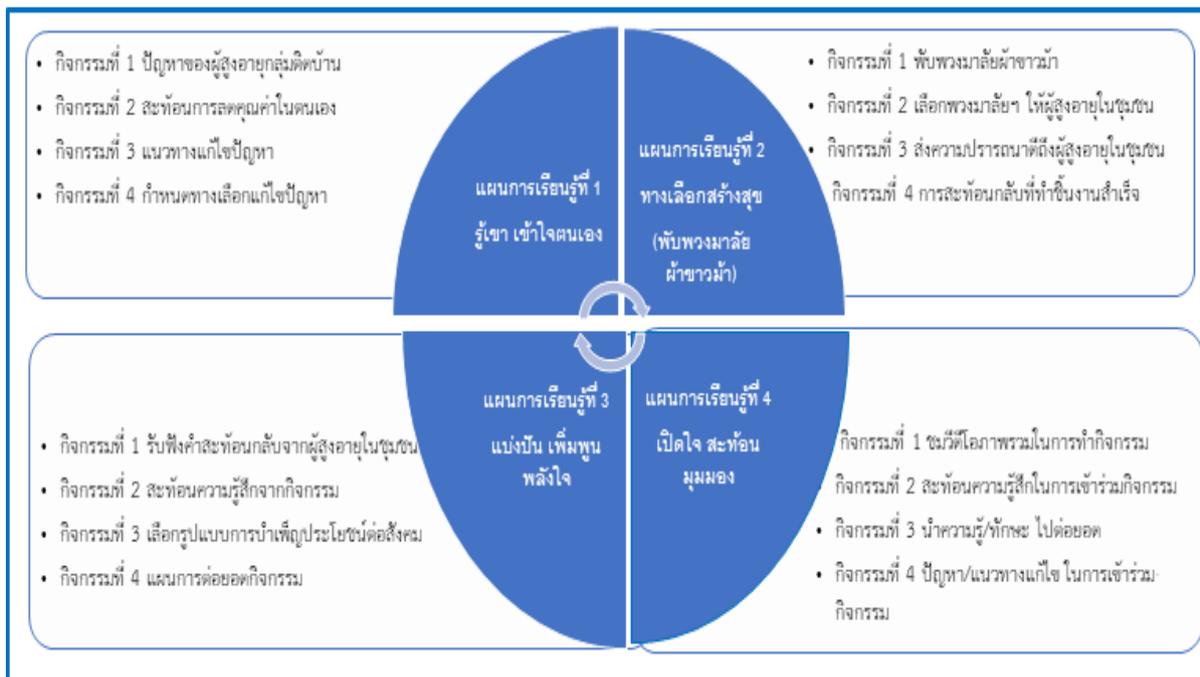


Figure 1: Overview of a Set of Non-Formal-Education Activities to Enhance Self-Esteem of the Elderly Group Living at Home

จากภาพที่ 1 ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนนอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ 4 แผน ซึ่งกิจกรรมย่อยในแต่ละแผนการเรียนรู้จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้านที่ต้องการวัด ได้แก่ (1) แผนการเรียนรู้ที่ 1 รู้เขา เข้าใจตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ ปัญหาของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน, สะท้อนการลดคุณค่าในตนเอง, แนวทางแก้ไขปัญหา และกำหนดทางเลือกแก้ไขปัญหา เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (2) แผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข (พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า) ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า, เลือกพวงมาลัยผ้าขาวม้าให้ผู้สูงอายุในชุมชน, ส่งความปรารถนาดีถึงผู้สูงอายุในชุมชน และการสะท้อนกลับที่ทำงานสำเร็จ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน (3) แผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ รับฟังคำสะท้อนกลับจากผู้สูงอายุในชุมชน, สะท้อนความรู้สึกจากกิจกรรม, เลือกรูปแบบการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม และแผนการต่อยอดกิจกรรม เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง (4) แผนการเรียนรู้ที่ 4 เปิดใจ สะท้อนมุมมอง ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ ชมวีดีโอภาพรวมในการทำกิจกรรม, สะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม, นำความรู้/ทักษะ ไปต่อยอด และปัญหา/แนวทางแก้ไข ในการเข้าร่วมกิจกรรม เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ เป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 7 คน ทุกคนจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 อายุระหว่าง 67 - 69 ปี โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส (ร้อยละ 71.43) โดยเป็นผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกระบบเลยในระยะเวลา 2 - 3 เดือน จำนวน 4 คน และในระยะเวลามากกว่า 3 เดือน จำนวน 3 คน ก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ด้านที่ต่ำที่สุด คือ ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง ได้คะแนนรวม 2 คะแนน (9.52%) จึงต้องจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงฝีมือ กระตุ้นให้ได้แสดงความสามารถเป็นชิ้นงานที่เห็นโดยประจักษ์ ผลจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ของกลุ่มตัวอย่างปรากฏผลดังนี้

1) แผนการเรียนรู้ที่ 1 รู้เขา เข้าใจตนเอง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 20 นาที พบว่า ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนอกระบบกับคนอื่น ๆ ได้ คือ (1) สุขภาพไม่ดี (2) มีบุคคลที่ไม่ชอบหน้าหรือไม่ถูกกัน ร่วมอยู่ในกิจกรรมนั้นด้วย และ (3) ติดภารกิจเลี้ยงหลานที่บิดา-มารดาเด็ก นำมาฝากเลี้ยงไว้ที่บ้าน และการที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ติดบ้านโดยไม่ได้ออกไปปฏิสัมพันธ์กับใคร ไม่ได้ร่วมทำกิจกรรมใด ๆ นอกระบบติดต่อกันเป็นเวลานาน จึงมักเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ถูกลดคุณค่าในตนเอง ซึ่งจากกิจกรรมจำลองสถานการณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเลือกใช้วิธีรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้ถูกลดคุณค่าในตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ สำหรับการวิเคราะห์ปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกระบบร่วมกับคนอื่นได้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นว่าปัญหานี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการตัดสินใจของตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นตรงกันว่า การแก้ไขปัญหาคือ การได้ทำกิจกรรมที่ตรงกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างโหวตเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาคือ เสริมสร้างให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทำกิจกรรม จำนวน 2 กิจกรรม ที่เป็นกิจกรรมตรงกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง คือ (1) การพับพวงมาลัยผ้าขาวม้า (2) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมโดยส่งมอบพวงมาลัยผ้าขาวม้าและส่งคำปรารถนาดีไปถึงผู้สูงอายุในชุมชน

2) แผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข (พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า) ใช้เวลา 3 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าได้ทั้ง 2 รูปแบบ และเลือก 1 พวง ฝากไปให้ผู้สูงอายุในชุมชน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความรู้สึกทั้งในตัวเองที่สามารถพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าได้ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายทำให้เกิดแรงขับที่อยากจะทำสำเร็จ เป็นงานฝีมือใหม่สำหรับชุมชน จึงรู้สึกภาคภูมิใจ มีความสุขที่ได้ทำสิ่งสวย ๆ งาม แล้วได้นำกลับบ้านเป็นที่ระลึกด้วย

3) แผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 40 นาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ แม้ไม่ได้ไปด้วยตนเอง มีความรู้สึกปิติ ยินดี และปลาบปลื้มใจ โดยเฉพาะเมื่อได้รับฟังเสียงของผู้สูงอายุในชุมชนขอบคุณที่ฝากพวงมาลัยผ้าขาวม้าไปให้ และคำให้พรที่มีมาถึง ดีใจที่ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และประทับใจที่ได้มีโอกาสส่งความสุขและได้รับคำอวยพรกลับมา ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความประทับใจ ปลาบปลื้มใจเสมือนได้ปฏิบัติต่อบิดา-มารดา หรือญาติผู้ใหญ่ โดยกลุ่มตัวอย่างดีใจที่ได้ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุข มีความซาบซึ้งใจมาก เป็นกิจกรรมที่น่าจดจำ และวางแผนการต่อยอดกิจกรรม คือ จะนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ไปทำงานฝีมือผ่านกิจกรรมงานประเพณีของชุมชน และพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าเป็นของขวัญ ของฝากให้กับญาติพี่น้อง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าได้สำเร็จ เป็นเพราะได้ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ได้พบปะเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน มีความสนุก เพลิดเพลิน มีความสุข และทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิด

ประโยชน์ ผลการสะท้อนตนเองจากการทำกิจกรรมนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนประทับใจที่ได้ร่วมในกิจกรรมนี้ ทำให้เห็นว่าได้ทำประโยชน์ต่อคนอื่นอย่างชัดเจน เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกมีพลัง จนอยากแบ่งปันสิ่งดี ๆ ส่งต่อถึงคนอื่น ๆ

4) แผนการเรียนรู้ที่ 4 เปิดใจ สะท้อนมุมมอง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง การสะท้อนตนเองในการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่ากิจกรรมพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าเป็นกิจกรรมแปลกใหม่ในชุมชน เมื่อได้ทำงานฝีมือที่คิดว่ายากแล้ว แต่ก็ทำได้ จึงอยากทำงานฝีมืออื่น ๆ ที่ตนเองสนใจด้วย และอยากจะทำให้มีการจัดกิจกรรมสอนงานฝีมืออีก สำหรับปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ คือ กลุ่มตัวอย่างทุกคนติดภารกิจงานที่บ้าน จึงทำให้มีความกังวลในการมาเข้าร่วมกิจกรรม โดยแนวทางแก้ไขปัญหา คือ ผู้จัดกิจกรรมต้องมาสำรวจข้อมูลวัน เวลา ที่กลุ่มตัวอย่างว่างตรงกัน แล้วจึงนัดจัดกิจกรรมรวมกลุ่ม

ผลการใช้ชุดกิจกรรมฯ พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมและประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูงทุกด้าน หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ด้านที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงที่สุด คือ ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและเห็นคุณค่าในตนเอง ร้อยละ 100 ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรม ร้อยละ 12.93 และด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ร้อยละ 100 ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรม ร้อยละ 11.56 โดยร้อยละของผลต่างที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันมากที่สุด คือ ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง ร้อยละ 90.48 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสะท้อนกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าประสบความสำเร็จ คือ กิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข (พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า) และกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ โดยกลุ่มตัวอย่างสะท้อนความรู้สึกว่า การพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ และทำได้สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความรู้สึกที่ในตนเองที่สามารถพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าที่เป็นงานฝีมือใหม่ในชุมชนได้สำเร็จ และมีความสุขที่ได้ทำสิ่งสวย ๆ งาม ๆ แล้วได้เป็นของที่ระลึกนำกลับบ้านด้วย ทั้งได้ทำกิจกรรมนี้ร่วมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน จึงทำให้มีความสุข เพลินเพลิน มีการสื่อสารสัมพันธ์กันเพื่อเรียนรู้ร่วมกันแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เกิดความผ่อนคลาย ไม่กังวลหากทำบางขั้นตอนไม่ได้ จะมีเพื่อนที่คุ้นเคยกันช่วยแนะนำ ทำให้มีความสุข และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่วนแผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ กลุ่มตัวอย่างสะท้อนว่าเกิดความปลาบปลื้มใจ ประทับใจ ที่ได้รับฟังความรู้สึกของผู้สูงอายุในชุมชนที่ได้รับผ้าขาวม้าของฝากจากกลุ่มตัวอย่างส่งไปถึง โดยผู้สูงอายุในชุมชนได้อัดเสียงส่งกลับมาถึงกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ซึ่งคำพูดขอบคุณ และการถ่ายทอดความรู้สึกดีใจที่ผู้สูงอายุมีมาถึง ทำให้กลุ่มตัวอย่างปีติ ยินดี มีความซาบซึ้งใจ ที่งานฝีมือที่ตนทำได้ถูกส่งต่อไปให้เกิดประโยชน์และให้กำลังใจต่อคนอื่น ๆ ดังแสดงในตารางที่ 1 - 3 และภาพที่ 2 ดังนั้น ในการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ จึงควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับศักยภาพ ความรู้ ความสามารถ และทักษะพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวของกลุ่มตัวอย่างเป็นสำคัญ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวส่งเสริมให้การทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างประสบความสำเร็จ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการทำกิจกรรม และตัดสินใจได้ง่ายในการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ดังนั้น การจัดเตรียมงานที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง เช่น การทำงานอดิเรก การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ การเป็นอาสาสมัครทำงานช่วยเหลือสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงการจัดชุดกิจกรรมฯ ที่ควรเป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อสังคม จะทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกถึงการเป็นคนสำคัญ มีตัวตนในสังคม โดยการที่กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้ทำชิ้นงานที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ ถือเป็นงานฝีมือที่ท้าทายยังไม่เคยมีใครในชุมชนได้เรียนรู้ แต่กลุ่มตัวอย่างสามารถทำได้สำเร็จ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสะท้อนความรู้สึกว่ากิจกรรมที่ได้เข้าร่วม ทำให้เกิดผลงานที่นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนได้ จึงมีความมั่นใจและ

ภาคภูมิใจในตนเอง และจัดการเรียนรู้ให้กลุ่มตัวอย่างสามารถไปเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยสะดวก ปลอดภัย มีความยืดหยุ่นด้านเวลา มีกิจกรรมที่หลากหลาย และมีสื่อการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าใจง่าย เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อ 2

ตารางที่ 1 แสดงผลสรุปคะแนนประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ

กลุ่ม ตัวอย่าง	ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคน รอบข้าง		ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและ ส่งผลให้เห็นคุณค่าใน ตนเอง		ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้อง กับค่านิยมและความ ปรารถนาของตน		ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดลง	
	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 3)	Self- Esteem สูง (3 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)
	คนที่ 1	✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)		✓ (2 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)
คนที่ 2	✓ (0 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)	
คนที่ 3	✓ (0 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)	
คนที่ 4	✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)		✓ (2 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)	
คนที่ 5	✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)		✓ (2 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)	
คนที่ 6	✓ (0 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)	
คนที่ 7	✓ (1 คะแนน)		✓ (0 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)		✓ (1 คะแนน)	

ตารางที่ 2 แสดงผลสรุปคะแนนประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ

กลุ่ม ตัวอย่าง	ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคน รอบข้าง		ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและ ส่งผลให้เห็นคุณค่าใน ตนเอง		ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้อง กับค่านิยมและความ ปรารถนาของตน		ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดลง	
	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 3)	Self- Esteem สูง (3 คะแนน ขึ้นไป)	Self- Esteem ต่ำ (คะแนนต่ำ กว่า 2)	Self- Esteem สูง (2 คะแนน ขึ้นไป)
	คนที่ 1		✓ (2 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (6 คะแนน)	
คนที่ 2		✓ (3 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (6 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)
คนที่ 3		✓ (3 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (5 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)
คนที่ 4		✓ (3 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (6 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)
คนที่ 5		✓ (2 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (5 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)
คนที่ 6		✓ (3 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (6 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)
คนที่ 7		✓ (3 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)		✓ (6 คะแนน)		✓ (3 คะแนน)

ตารางที่ 3 แสดงผลต่างร้อยละของคะแนนรวมในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	ร้อยละของคะแนนรวมการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละด้าน (%)			
	ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคน รอบข้าง	ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จ และส่งผลให้เห็นคุณค่า ในตนเอง	ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่ สอดคล้องกับค่านิยมและ ความปรารถนาของตน	ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำ ให้ความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองลดลง
ก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ	19.05	9.52	28.81	19.05
หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ	90.48	100	95.24	100
ผลต่าง	71.43	90.48	66.43	80.95
ค่าเฉลี่ยของผลต่าง	10.20	12.93	9.49	11.56

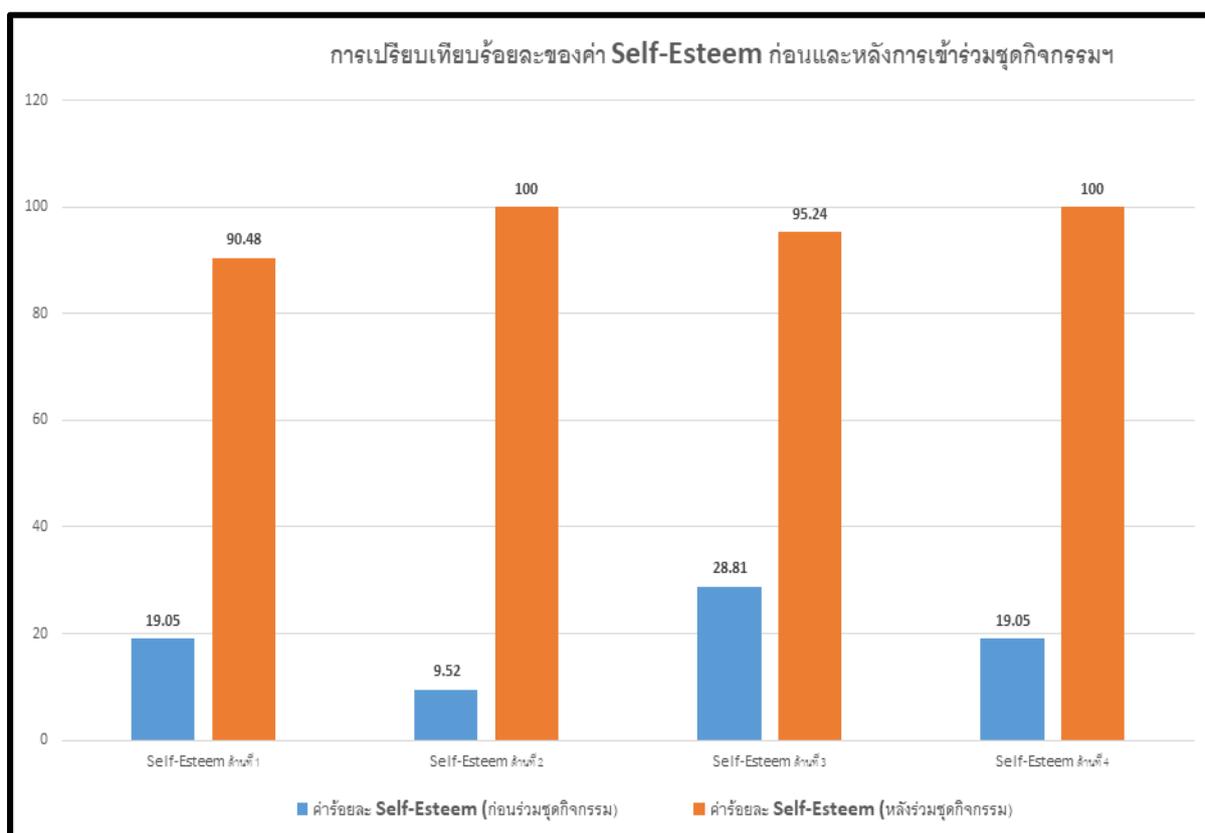


Figure 2: Comparison of the Percentage of Self-Esteem Before and After Participating in the Activity Set.

จากข้อมูลตารางที่ 1 - 3 และข้อมูลจากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่สมัครใจเข้าร่วมประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ (1) การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง (2) การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง (3) การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง (4) การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ด้วยการเข้าร่วมชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ซึ่งผลการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน (ตารางที่ 1) โดยหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ผลการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ทุกคนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงทุกด้าน (ตารางที่ 2) ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบร้อยละคะแนนของการเห็นคุณค่าในตนเอง ประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วม

ชุดกิจกรรมฯ ของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน พบว่ามีความต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ดังนี้ (1) ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง ก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 19.05 หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 90.48 (2) ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 9.52 หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 100 (3) ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง ก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 28.81 หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 95.24 และ (4) ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 19.05 หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ได้คะแนนร้อยละ 100 (ภาพที่ 2) ซึ่งผลจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเห็นคุณค่าในตนเองตามวัตถุประสงค์การวิจัย

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย เรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน” มีดังนี้

1. ลักษณะกิจกรรม

- เป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์
- เป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถเป็นที่ประจักษ์
- เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่

2. องค์ประกอบชุดกิจกรรม

- บูรณาการทฤษฎี Empowerment ทฤษฎี Andragogy
- จัดสื่อการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน มีความทันสมัย เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และจงใจให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านให้ความสนใจ
- จัดกิจกรรมช่วงเวลาเช้า ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์
- จัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม โดยเรียงลำดับขั้นตอนและกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับความยากง่ายของกิจกรรม ดังแสดงในภาพที่ 3

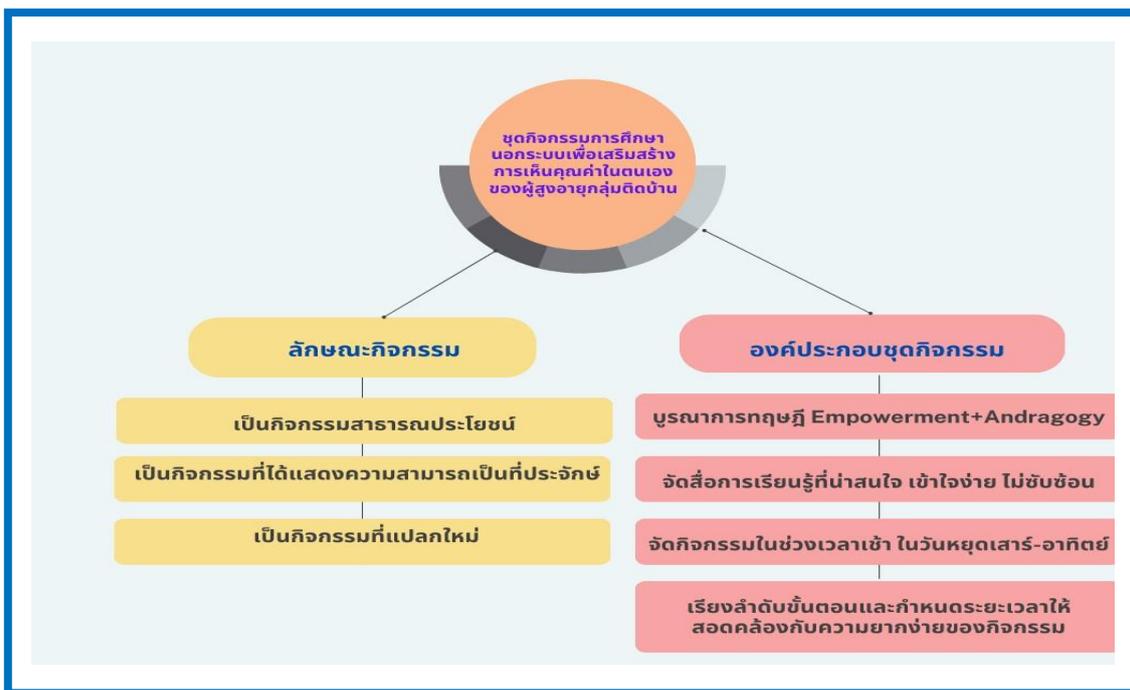


Figure 3: The New Body of Knowledge

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นการพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ทำให้ค้นพบและเกิดองค์ความรู้ใหม่ในการจัดชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในการจัดชุดกิจกรรมฯ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ (1) ฐานคิดโดยบูรณาการทฤษฎี Empowerment ร่วมกับทฤษฎี Andragogy เพื่อกระตุ้นและเพิ่มแรงขับให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในการทำกิจกรรม (2) จัดสื่อการเรียนรู้ที่มีความน่าสนใจ ไม่ซับซ้อน ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเข้าใจง่าย (3) จัดกิจกรรมในช่วงเวลาเช้า ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นเวลาที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านสะดวก และไม่กังวลใจใด ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม (4) เรียงลำดับขั้นตอนและกำหนดระยะเวลาให้สอดคล้องกับความยากง่ายของกิจกรรม จะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเรียนรู้ได้เร็วขึ้น โดยลักษณะกิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญ ชูใจ และเข้ากับวัยของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านด้วย ได้แก่ เป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถ และเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน พบว่าได้พัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน โดยใช้แนวคิดทฤษฎี Empowerment ร่วมกับแนวคิดทฤษฎี Andragogy ทั้งนี้ เป็นเพราะจะดึงศักยภาพของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านออกมาให้ได้ เพื่อสะท้อนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Lashley (1997) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจให้กับบุคคล โดยสนับสนุนให้บุคคลได้กระทำการสิ่งใดที่เป็นการแสดงความสามารถปรากฏสู่สาธารณะในด้านใดด้านหนึ่ง ความสามารถนี้จะเกิดขึ้นจากเหตุจูงใจภายในที่เสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคล ประกอบกับแนวคิดของ Siegall, and Gardner (2000) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นการเพิ่มศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้ตระหนักถึงความสามารถของตน (Sense of Competence) ให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย

ก่อให้เกิดผลสำเร็จของงาน และทำให้บุคคลนั้น รู้สึกถึงความมีศักยภาพ และเห็นคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับการเรียนรู้ผู้ใหญ่ตามทฤษฎี Andragogy ของ Knowles (1978) กล่าวว่า การเรียนรู้ผู้ใหญ่ ต้องจัดการเรียนรู้ในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ ให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่มีความร่วมมือ มีการวางแผน และการพิจารณาาร่วมกัน และควรจัดให้มีบรรยากาศทางจิตวิทยาโดยให้ความเคารพและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศของการทำงานร่วมกัน จะทำให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดี ประกอบกับแนวคิด การจัดการศึกษานอกระบบของ Freire (1970) ที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการปลดปล่อยจากการเรียนการสอนในรูปแบบเดิม โดยมุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจจากสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้เรียน และมีกระบวนการที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง โดยสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสังคมนั้น และค่านึงว่าไม่มีใครเรียนรู้ตามลำพังได้ ไม่มีใครสอนใครได้ แต่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันตามสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล รวมทั้ง ในการจัดสภาพแวดล้อมให้กับผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน จัดให้เป็นทีโล่ง โปร่งสบาย พื้นราบ มีความปลอดภัยต่อการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุดกิจกรรมฯ ได้ครบทั้ง 4 แผนการเรียนรู้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการศึกษาอกระบบ เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน พบว่าการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ ของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏผลประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ได้คะแนนภาพรวมสูงที่สุด คือ ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง เป็นกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข (พับพวงมาลัยผ้าขาวม้า) ทั้งนี้ เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนความรู้สึกในการทำกิจกรรมว่า การพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าถือว่าเป็นความปรารถนาหนึ่งในแง่ของการได้ทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถที่คิดว่าเกินกว่าจะทำได้ และทำได้สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความรู้สึกที่ในตนเองที่สามารถพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าที่เป็นงานฝีมือใหม่ในชุมชนได้สำเร็จ และมีความสุขที่ได้ทำสิ่งสวย ๆ งาม ๆ แล้วได้เป็นของที่ระลึกนำกลับบ้านด้วย ทั้งได้ทำกิจกรรมนี้ร่วมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน จึงทำให้มีความสุข เพลินเพลิน มีการสื่อสารสัมพันธ์กันเพื่อเรียนรู้ร่วมกันแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เกิดความผ่อนคลาย ไม่กังวลหากทำบางขั้นตอนไม่ได้ จะมีเพื่อนที่คุ้นเคยกันช่วยแนะนำ ทำให้มีความสุข และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับแนวคิดของ Gebregergis, Mehari, Gebretinsae, and Tesfamariam (2020) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจ มีแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความสามารถ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงมักจะพยายามอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า โดยผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือมีการประเมินตนเองด้านนี้ในเชิงบวกมักจะมุ่งเน้นเป้าหมายทำงานอย่างจริงจังเพื่อสมความปรารถนาของตนเอง ในการกระทำที่ตอบสนองต่อความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การจัดเตรียมงานที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง เช่น การทำงานอดิเรก การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ การเป็นอาสาสมัครทำงานช่วยเหลือสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงการจัดชุดกิจกรรมฯ ที่ควรเป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อสังคม จะทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกถึงการเป็นคนสำคัญ มีตัวตนในสังคม และในการพับพวงมาลัยผ้าขาวม้าที่ได้เรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง ก็เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีร่วมกัน สอดคล้องตามแนวคิดของ Conger, and Kanungo (2016) กล่าวว่า อำนาจเป็นการพึ่งพาหรือการพึ่งพาซึ่งกันและกันของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดผลการดำเนินงานหรือผลสัมฤทธิ์ของแต่ละบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นทำหรือในการตอบสนองของผู้อื่นด้วย

สรุป

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการศึกษาจากระบบเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน ใช้แนวคิดทฤษฎี Empowerment ร่วมกับทฤษฎี Andragogy เพื่อสะท้อนให้เห็นคุณค่าของ Self-Esteem ที่เพิ่มขึ้น ประกอบด้วย 4 แผนการเรียนรู้ คือ แผนการเรียนรู้ที่ 1 รู้เขา เข้าใจตนเอง (ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 4 การไม่สนใจในสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง) แผนการเรียนรู้ที่ 2 ทางเลือกสร้างสุข : พบพวงมาลัยผ้าขาวม้า (ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 3 การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน) แผนการเรียนรู้ที่ 3 แบ่งปัน เพิ่มพูนพลังใจ (ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 1 การยอมรับนับถือจากคนรอบข้าง) แผนการเรียนรู้ที่ 4 เปิดใจ สะท้อนมุมมอง (ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านที่ 2 การประสบความสำเร็จและส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง) ชุดกิจกรรมฯ ช่วยเสริมพลังอำนาจให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในการสนับสนุนให้ได้แสดงความสามารถปรากฏสู่สาธารณะ ซึ่งเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นจากเหตุจูงใจภายในที่เสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคล โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านสะท้อนตนเองว่าตนเป็นผู้ที่มีศักยภาพทำชิ้นงานสำเร็จ มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในโครงการวิจัยเป็นผู้หญิงทั้งหมด และกิจกรรมในการทำชิ้นงาน ซึ่งเป็นการพบพวงมาลัยผ้าขาวม้า เป็นงานฝีมือที่ส่วนใหญ่ผู้หญิงถนัดและชอบทำมากกว่าผู้ชาย ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ควรเป็นกิจกรรมที่ผู้หญิงและชายมีความถนัด จะทำให้ผู้ชายสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

1.2 การแจ้งรายละเอียดในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น สถานที่จัดกิจกรรม วัน/เวลา/ระยะเวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม การบริการรับส่งในการมาเข้าร่วมกิจกรรม หากไม่สะดวกเดินทางมาร่วมได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม มีผลกับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมากในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม

1.3 กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ควรคำนึงถึงลักษณะกิจกรรมที่จะนำมาจัด ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ น่าสนใจ หลากหลาย ทำทลายความสามารถ และเหมาะสมกับทุกเพศ ระดับความรู้ ทักษะ และความสามารถของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ที่จะสามารถทำกิจกรรมร่วมได้ และควรจัดตามความต้องการ ความสนใจ และในช่วงวัน เวลา ที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านสะดวก จึงจะจูงใจให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านอยากจะเข้าร่วมทำกิจกรรม

1.4 ควรมีการบันทึกภาพหรือวิดีโอการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน เพื่อเล่าเป็นเรื่องราว บรรยายการทำการกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุฯ ได้มีโอกาสได้ย้อนดูเก็บเป็นความทรงจำ จะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีความสุข และประทับใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยที่เพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพพร้อมในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับเทคโนโลยีดิจิทัล สื่อออนไลน์

References

- Conger, J. A. & Kanungo, R. N. (2016). The Empowerment Process: Integrating Theory and Practice. *The Academy of Management Review*, 13(3), 471-482.
- Department of Health Service Support, Ministry of Public Health. (2021). *Director General of the Department of Health Service Support Pointing out that There Are Elderly People Living There Now. Over 800,000 People Alone, There Are Another 1.3 Million People Stuck at Home, Bed-Ridden, the Trend Is Increasing*. Retrieved April 6, 2021, from https://hss.moph.go.th/show_topic.php?id=337
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. (30th Anniversary ed.). New York: Continuum.
- Gebregergis, W. T., Mehari, D. T., Gebretinsae, D. Y., & Tesfamariam, A. H. (2020). The Predicting Effects of Self-Efficacy, Self-Esteem and Prior Travel Experience on Sociocultural Adaptation among International Students. *Journal of International Students*. 10(2), 339-357.
- Knowles, M. S. (1978). *The Adult Learner: A Neglected Species*. (2nd ed.). Houston, TX: Gulf Publishing Company.
- Lashley, C. (1997). *Empowering Service Excellence*. (1st ed.). Beyond the Quick Fix. London: Cassell.
- Phromphak, Ch. (2013). Academic Office, Aging Society in Thailand. *Office of Academic, the Secretariat of the Senate*, 3(16), 1-23.
- Siegall, M., & Gardner, S. (2000). Contextual Factor of Psychological Empowerment. *Personnel Reviews*, 29(6), 703-723.