



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์บ้านพักคนชรา บ้านบางแค ซึ่งได้รับการสงเคราะห์ในปี พ.ศ. 2547 จำนวน 68 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 34 คน ตามความสมัครใจ ซึ่งเป็นเพศหญิงมีอายุ 60 ขึ้นไป

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง ( Quasi Experimental Research ) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง ( The Pretest Posttest Control Group Design ) โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ประเภท คือ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี โดยครั้งแรกผู้วิจัยหาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมแล้วทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองโดยการปรับปรุงขึ้นมาใหม่ จึงนำมาให้ผู้สูงอายุทำ ( Pretest ) ทั้งสองกลุ่ม จากนั้นกลุ่มทดลองเข้าร่วม เป็นระยะเวลา 10 วัน วันละ 2 ชั่วโมง สอนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมปกติ แล้วทำแบบวัดในครั้งสุดท้าย ( Posttest )

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พีซี รุ่น 12.0 (SPSS/PC Version 12.0) เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า ที ( t - test ) โดยกำหนดระดับค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## สรุปผลการวิจัย

1 ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ผู้สูงอายุนั้นมีคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของสถานสงเคราะห์ตามปกติที่จัดไว้

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองหรือหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉลี่ยค่าคะแนนการประเมินค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม แต่ทำกิจกรรมนันทนาการของสถานสงเคราะห์ตามปกติที่จัดไว้

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ากลุ่มการทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีมีคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่ากลุ่มการทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีมีคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม แต่ทำกิจกรรมนันทนาการตามที่สถานสงเคราะห์ตามปกติที่จัดไว้ ซึ่งพิจารณาจากการทดลองออกเป็นด้านคือ

ด้านการมีอำนาจทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจินั้นภายหลังการทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวิเคราะห์รายชื่อจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึก

เบื่อตัวเอง ไม่พอใจในตนเองและไม่ค่อยมีเรื่องสนุกสนานในชีวิต มีคะแนนสูงขึ้นไปในทางด้านลบ แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี แล้วส่งผลให้คะแนนความรู้สึกลดลง แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจินั้นช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ว่า พัฒนาการดังกล่าวส่งผลให้บุคคลก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต การที่ความเห็นคุณค่าในตนเอง มีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ **ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมโนทัศน์ที่เรียนรู้ได้** สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังที่ วิกกินส์และกิลส์ (Wiggins, and Giles, 1984) มีความเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือ ส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง ซาสส์ (Sasse, 1978) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและนัยสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมาย ทั้งในสิ่งที่ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและงานหรือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตนควรมีการใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) และการที่ให้แรงเสริมเป็นภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ อาจจะมีรูปติดไว้ด้วย เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะติดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่ที่มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด หรืออาจจะนำพกลใส่กระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋าสตางค์การยอมรับคำชมเชย (Accepting Compliment) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความเห็นคุณค่าในตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเราก็กายอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้นการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) เป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสามารถพัฒนา

ความเห็นคุณค่าในตนเองได้ ผู้สูงอายุบางคนยังมีความคิดเห็นคุณค่าในตนเองในด้านลบเป็น ส่วนมากจึงควรที่จะมีการเสริมแรงทางด้านบวกให้มากขึ้น

ด้านการมีคุณความดี จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาม ทฤษฎีแอนดราโกจีนนั้นภายหลังการทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวิเคราะห์รายข้อจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึก ว่าเป็นคนอยู่ใกล้แล้วสนุกสนาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ และเป็นผู้นำทางความคิด ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม เชื่อว่าบุคคลทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุเหล่านี้ สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่าง ๆ มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนา บรรยากาศ ที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการ ยอมรับอย่างจริงใจจากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับ ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ทรอดเซอร์ (Trotzer, 1977) กลุ่มจิต สัมพันธ์ก็เป็นกระบวนการกลุ่มลักษณะหนึ่งซึ่งช่วยพัฒนาให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง สามารถรับรู้ศักยภาพทั้งหมดของตน อันส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคารพตนเองว่ามี ความสำคัญ ความสามารถ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะทางอารมณ์ เป็นการสะท้อนให้เห็นความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ฯลฯ ของบุคคล ผู้สูงอายุ จะมีสภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวได้ต้องเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมิน ตนเอง ผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกและสื่อความพึงพอใจ ตลอดจน ภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา อันเป็นการส่งเสริมให้มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ด้านการมีความสามารถ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาม ทฤษฎีแอนดราโกจีนนั้นภายหลังการทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวิเคราะห์รายข้อจะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึก ว่าเมื่อตัดสินใจแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลง เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข และตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรม อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งถ้าผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนที่จะบรรลุให้ถึงคุณค่า ของตน ให้ความรู้สึกว่าบุคคลนั้นโดยพื้นฐานแล้วมีสมรรถภาพทางความคิด มีความสามารถทำให้ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนความภาคภูมิใจนั้นคือความสุข ซึ่งถ้าบุคคลได้กระทำกับตนเอง

อันเกิดจากความสำเร็จ และเป็นการกระทำเฉพาะเรื่อง อาจจะใช้เวลาไม่นาน ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุเหล่านั้น คือการที่ผู้สูงอายุสามารถบรรลุถึงความเห็นคุณค่าในตนเองได้ และสามารถทำให้ความเห็นคุณค่าในตนเองออกมาปรากฏให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีค่า และจากความสำเร็จที่ได้รับทำให้เกิดความภาคภูมิใจความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ถ้าสามารถจัดการได้มากก็จะผูกพันกับความเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมนั้นก็ต้องอาศัยการมีสติปัญญาที่จะแก้ไขได้ ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ในการฝึกทักษะพยายามหาวิธีเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลของงาน เมื่อบุคคลเกิดขาดการนับถือตนเองมีความกลัวที่จะต้องทำงานนอกกรอบที่ตั้งไว้ หรือถ้าคิดว่าเพียงพอแล้วในการดำเนินชีวิต ไม่ต้องการทำอะไรเพิ่มขึ้น หยุดกับที่มีชีวิตที่พอแล้ว จะทำให้เกิดความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้ อันจะมีผลต่อประสิทธิผลของงานได้ ดังนั้นผู้สูงอายุควรต้องพิจารณาตนเองอย่างมีคุณค่า และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งบุคคลสร้างคุณค่าให้กับชีวิตได้ โดยการดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาพความเป็นจริงและถูกต้อง มีความคิด ความรับผิดชอบ มีเหตุผล และประพฤติอยู่ในศีลธรรมและจริยธรรมความพึงพอใจของตนเอง ไม่ใช้อยู่ที่มีทรัพย์สินสมบัติ แต่เป็นความต้องการของจิตใจในระดับที่ลึกซึ้ง ความพึงพอใจ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับชีวิต เป็นรางวัลและผลมาจากความสำเร็จ เหมือนกับความเจ็บปวดที่มาจากความล้มเหลว บุคคลเรียนรู้คุณค่าของชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีค่าขณะมีชีวิตอยู่ ดิ้นรนเพื่อรักษาชีวิตไว้ ในการดำรงชีวิตนั้นต้องมีการกระทำเพื่อให้ได้บรรลุความเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้เกิดการกระทำต่อไป ความพึงพอใจจะทำให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ตรง ได้เรียนรู้ประสิทธิภาพของตนเองได้โดยตรงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการให้คุณค่าตัวของเขาเอง

จากผลของการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค่นั้น มีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นจากเดิม แสดงว่ากิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโก จินัน เป็นตัวช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ดีกับตนเองทางด้านบวกสูง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) แสดงความคิดเห็นว่าบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความรู้สึกสนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ ๆ รู้จักอดทนเมื่อสิ่งที่คิดไว้ไม่ประสบความสำเร็จในทันที เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มั่นใจในการกระทำของตนเองกล้าแสดงออกแม้รู้ว่าอาจจะโดนคัดค้าน มักเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม แต่เราจะลืมนักว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ จึงควรเน้นการมี กระตุ้นให้มีส่วน

ร่วมมากขึ้นเหมือนกับว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี จึงต้องดึงความสามารถหลาย ๆ อย่างที่ผู้สูงอายุมีนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีพบว่า เป็นกิจกรรมที่เหมาะสม แต่ควรจัดเตรียมกิจกรรมให้มากกว่านี้

1.2 การจัดกิจกรรมที่สถานสงเคราะห์บ้านบางแค ควรมีระยะเวลาการจัดควรน่าจะติดต่อกันทั้งสัปดาห์ ทำภายในวันที่ไม่มีการมาเลี้ยงอาหารเพราะทำให้เสียเวลาในการรวมผู้สูงอายุและต้องเตรียมตัว ควรมีกิจกรรมนั้นควรวางแผนให้รัดกุมมากกว่านี้

1.3 ในการจัดผู้วิจัยควรคำนึงถึง สภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกัน ทางอายุ เพศ ที่ไม่อยู่ร่วมกันมานานจะมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยที่ออกมาสั้นใกล้เคียงกัน

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเรื่องพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมให้มาก

2.2 ควรจะมีการพัฒนากิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีให้มีความต่อเนื่อง และเหมาะสม

2.3 ควรมีการเพิ่มเติมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี ที่นำดนตรี การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา เข้ามาใช้ด้วย

2.4 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมที่ทำนั้นเริ่มกับผู้สูงอายุตอนต้น แล้วเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุตอนปลาย