

ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์



นางจิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา


คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0630-8

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF TEACHING BY USING NEO-HUMANIST'S CONCEPT ACTIVITIES ON
SELF-ESTEEM OF FEMALE ELDERLY IN THE HOME FOR THE AGED



Mrs. Jeeranat Yingsakmonkol

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Education

Faculty of Nursing


Chulalongkorn University

Academic Year 2001


ISBN 974-17-0630-8

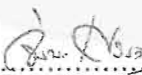
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเห็นคุณค่า
ในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์
โดย นางจิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มิ่งคล
สาขาวิชา การพยาบาลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี

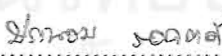
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



..... คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุขีวะ)

จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มิ่งคล : ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ (THE EFFECT OF TEACHING BY USING NEO – HUMANIST'S CONCEPT ACTIVITIES ON SELF – ESTEEM OF FEMALE ELDERLY IN THE HOME FOR THE AGED) อ. ที่ปรึกษา : อ. ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา, อ. ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร.ประนอม รอดคำดี, 149หน้า.


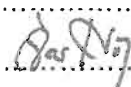
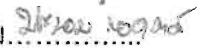
ISBN 974-17-0630-8

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการสอน ใช้การวิจัยแบบ pre-experimental design แบบกลุ่มเดียว วัด 3 ครั้ง โดยทำการวัดก่อนการทดลอง 2 ครั้งห่างกัน 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 1 ครั้ง หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี (หลวงพ่อบึงเป็นอุปถัมภ์) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก รวมทั้งสิ้น 22 ราย เข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งได้แก่ การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้เรื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปเป็นประเด็นที่เกี่ยวกับผลการฝึกกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากการวัด 2 ครั้งก่อนการทดลอง ห่างกัน 4 สัปดาห์ มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา..... การพยาบาลศึกษา.....
 ปีการศึกษา..... 2544.....

ลายมือชื่อนิสิต..... 
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... 

477560236: MAJOR NURSING EDUCATION

KEY WORD : TEACHING BY USING NEO- HUMANIST'S CONCEPT ACTIVITIES / SELF-ESTEEM /
FEMALE ELDERLY / HOME FOR THE AGED

JEERANAT YINGSAKMONGKOL : THE EFFECT OF TEACHING BY USING NEO-
HUMANIST'S CONCEPT ACTIVITIES ON SELF-ESTEEM OF FEMALE ELDERLY IN THE
HOME FOR THE AGED. THESIS ADVISOR : JIRAPORN KESPICHAYAWATTANA, Ph.D.
THESIS CO-ADVISOR : ASST.PROF. BRANOM RODCUMDEE, Ph.D.149pp.
ISBN 974-17-0630-8

The purpose of this pre-experimental research design was to study the effect of teaching by using neo-humanist's concept activities on self-esteem of female elderly in the home for the aged. The research hypothesis was that self esteem of female elderly in the home for the aged after participating in neo – humanist's concept activities was higher than before teaching by using neo-humanist's concept activities. The research design was one group repeated measures, 2 times pre-tests within 4 weeks and post-test after the experiment. The participants of this study were 22 female elderly living in Chaleomrajakumaree Home for The Aged. Research instruments were Self - esteem Inventory, Interview Guidelines, and a lesson plan of activities using neo-humanist's concept. The t-test was used for data analysis. Data from interviewing were analyzed by content analysis, which was used for analyzing suggestions from the participants.

The results of this study were as follows:

1. Self – esteem of female elderly who participated in regular activities measured twice before the experiment was not significantly different.
2. Self – esteem of the female elderly after participated in the activities using neo – humanist's concept was significantly higher than their self-esteem prior to the experiment, at the .05 level.

Field of studyNursing Education.....

Academic year.....2001.....

Student's signature.....*Jeeranat*.....

Advisor's signature.....*Jiraporn K. Wattana*.....

Co – Advisor's signature.....*Branom Rodcumdee*.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นอันทรงคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณกรมประชาสัมพันธ์ และผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญเปรม) และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณยายทุก ๆ ท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลห้วยพลู คณะเจ้าหน้าที่ และชาวตลาดห้วยพลูทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุน และอำนวยความสะดวกด้านที่พักตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบน้อมถึงพระคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์ และอาจารย์ด้านโยคะทุกท่าน ผู้มอบพลังใจอันยิ่งใหญ่ และเพาะบ่มเจตนารมณ์ในการแสวงหาหนทางที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ยากไร้และด้อยโอกาส และขอขอบคุณพี่ชาย พี่สะใภ้ พี่สาว น้องสาว เพื่อน ๆ พี่ ๆ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา

และท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ - คุณแม่ ผู้ให้ความรัก และความห่วงใย แก่ผู้วิจัยอย่างสม่ำเสมอ ขอขอบคุณและขอขอบคุณบุคคลทั้งสาม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ น.พ.ณรงค์ชัย - ดญ.วิภาวดี - ดญ.วิภาวีน ยิ่งศักดิ์มงคล ผู้สนับสนุนทั้งด้านวิชาการ กำลังทรัพย์ กำลังกาย และเป็นพลังใจอันแรงกล้าแก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

คุณค่า แห่งความดี ความงาม และประโยชน์ใด ๆ อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบให้เป็นพลังอันยิ่งใหญ่แก่ทุกท่านที่ได้กล่าวนามมาทั้งหมดนี้ ในการพัฒนาศักยภาพแห่งตน เพื่อสร้างสรรค์สังคมอันดีงาม ที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ในวงกว้างต่อไป

จิรนาฎ ยิ่งศักดิ์มงคล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
1.3 แนวเหตุผลและสมมุติฐานการวิจัย.....	5
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	7
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
2.1 ผู้สูงอายุในสังคมไทย.....	13
2.2 สถานสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย.....	16
2.3 การจัดการเรียนการสอนแก่ผู้สูงอายุ.....	22
2.4 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	26
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	36
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
3.3 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	57
3.4 การดำเนินการทดลอง.....	62
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	79
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	83
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	90
รายการอ้างอิง.....	91
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	104
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย.....	105
ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	145
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	149



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา และสถานภาพสมรส.....	70
2	เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมทุกด้าน และ รายด้านก่อนการทดลองครั้งที่ 1 และก่อนการทดลองครั้งที่ 2.....	71
3	เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมทุกด้าน และ รายด้าน ก่อนการทดลองครั้งที่ 2 และหลังการทดลอง	73
4	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมี อำนาจ วัดก่อนการทดลองครั้งที่ 1 และวัดก่อนการทดลองครั้งที่ 2 กับตัวแปร เกณฑ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง.....	72
5	ลำดับความชอบ กิจกรรมและเหตุผล.....	79

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่เข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ คาดว่าในอีก 10 ปี ข้างหน้าจนถึง พ.ศ. 2568 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึง 13.5 ล้านคน (คณะกรรมการปฏิรูประบบสุขภาพ, 2543; บรรลุ ศิริพานิช, 2533) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและความทันสมัยด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่นำเข้ามาสู่ระบบการรักษาพยาบาลผู้ป่วยทำให้ยี่ดชีวิตผู้สูงอายุได้นานขึ้น โรคที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากอารมณ์และความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย (Ebersole & Hess, 1997) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น จากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ของรัฐในกรุงเทพมหานคร 3 แห่งของกรมสุขภาพจิต พบผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 37.6 (กรมสุขภาพจิต, 2542) จากสภาพการณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงและมีสภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรมเร็วขึ้น

ปัจจุบันผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ของกรมประชาสงเคราะห์ในประเทศไทยมีจำนวนสูงถึง 11,832 คน ส่วนใหญ่พบว่า ขาดความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว (กรมประชาสงเคราะห์, 2543) และต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการปรับตัวเมื่อต้องย้ายที่อยู่ใหม่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปัญหาที่พบบ่อยคือ อากาารซึมเศร้า ซึ่งทำให้มองโลกในแง่ร้าย มีความทุกข์ เหนงหงอย ไม่มีความสุขในชีวิต จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัจจัยทางสังคมและจิตใจที่เกี่ยวกับการอยู่ในสถานสงเคราะห์ของผู้สูงอายุ มีผลทำให้อัตราการเกิดโรควิตกกังวลและโรคประสาทซึมเศร้าสูงขึ้น นอกจากนั้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และการเจ็บป่วย ยังส่งผลทางลบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (อนุรักษ์ บัณฑิตชาติและคณะ, 2542) จึงอาจจะกล่าวได้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น บุคลิกภาพ อุดมในทัศนคติ รูปแบบการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อความสูญเสียด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งเป็นการสูญเสียในจินตนาการที่สำคัญ และมีผลต่อความเครียดหรืออารมณ์เศร้า รวมทั้งภาวะด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (Seaward, 1999; Ebersole and Hess, 1995, 1997) และรวมทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ในปัจจุบัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตน จากการมีทัศนคติต่อการยอมรับตนเองที่แสดงถึงความเชื่อมั่น ที่บุคคลมีต่อตนเองด้าน ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นผลรวมระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง ว่า ตนมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ เนื่องจากมนุษย์สร้างคุณค่าในชีวิตของตนโดยการกระทำให้ชีวิตอยู่ในความเป็นจริงและถูกต้อง (Coopersmith, 1981) ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกเชื่อภายในตนขั้นพื้นฐานที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่รัก เป็นคนมีประโยชน์ และมีความสามารถ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมองเห็นความสามารถของตนเอง ในการเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อสูงวัย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีผลทำให้การรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่ำลง ในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง กลับคืนมาอีกครั้ง สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาไว้ซึ่งการมีความสามารถ (competence) และการควบคุมตนเอง (self control) รวมทั้งมีความมั่นใจในตนเอง ในการเผชิญปัญหา และวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง และภาวะเครียด (Ebersole and Hess, 1995) จากการศึกษาของนางลักษณ์ บุญไทย (2539) เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2 อันดับแรก คือ การศึกษา และปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วย (Groh and Whall, 2001)

ผู้สูงอายุหญิงมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง และมีสภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรมเร็ว จากการศึกษาของ Groh และ Whall (2001) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากที่ต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีข้อจำกัดในการดูแลตนเองมากกว่าเพศชาย เป็นสิ่งที่คุกคามต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุหญิงมักรู้สึกว่า ตนเองไม่มีประโยชน์ ไม่มีความสามารถในการควบคุมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ รู้สึกด้อยค่า และส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสตรีสูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะมีภาวะสุขภาพทรุดโทรมเร็วกว่าชาย นอกจากนั้น Markowitz (2001) ได้อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วยทางด้านอารมณ์ ว่าจะทวีความรุนแรงขึ้น หากผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (self concept) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความเชื่อภายในตน ที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ (self image) ของแต่ละบุคคล ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีความเชื่อ และมีภาพลักษณ์ของตนเองในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ขาดความมั่นใจ เครียด ซึมเศร้า ลึกลับกับอนาคต จะมีแนวโน้มที่จะคิดว่า ตนเองหมด

คุณค่าด้วย (นงลักษณ์ บุญไทย, 2539; Markowitz, 2001) ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถปรับตัวกับภาวะไร้ความสามารถและความเจ็บป่วยเรื้อรังได้ ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีสุขภาพทรุดโทรมและไร้สมรรถภาพทางด้านร่างกาย (Miller, 1995) ดังนั้น พยาบาลจึงควรมีบทบาทในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุโดย จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิต เนื่องจากการรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองให้ยาวนานนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุต่อการประสบความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (Ebersole and Hess, 1995)

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น บุคคลต้องมีความคิดและความรู้สึกในเชิงบวก ต่อตนเองและต่อผู้อื่นให้มากขึ้น Miller (1992) ได้เสนอแนะบทบาทของพยาบาล ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้ป่วยในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การมองตนเองในด้านที่ดี หลีกเลี่ยงการบอกยากับตนเอง (self talk) ในด้านลบ การรับรองตนเอง (self affirmation) การแสดงความสามารถของตนเอง (self competence) และการดูแลตนเอง ดังนั้น หากได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งสามารถจัดการกับภาวะความเครียดและความเจ็บป่วยเรื้อรังได้ดีขึ้น ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดการพึ่งพาผู้อื่น และช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลง สอดคล้องกับแนวคิดด้านการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุของสุรกุล เจนอบรม (2541) ที่เน้นใน 2 มิติ คือ การเตรียมตัวสำหรับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ และกิจกรรมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขให้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ส่วนการจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมศักยภาพในการดูแลตนเองนั้น ควรดำเนินการให้เพียงพอที่จะเอื้อให้ผู้สูงอายุได้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า เหมาะสมกับวัย

Sarkar (1998) ผู้ให้กำเนิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้อธิบายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีจุดเริ่มต้นจากจิตมนุษย์ไว้ว่า ระบบการทำงานของจิตได้สำนึกมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง เนื่องจากการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตได้สำนึก ในช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลายซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกโยคะอาสนะ การใช้จินตนาการ การใช้คำพูดเชิงบวก และการฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตได้สำนึกสามารถรับข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ส่วนการกระทำซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า การรับรองตนเอง จะช่วยให้ผู้ฝึกได้รับผลดี คือ เกิดภาพลักษณ์ที่ดี ในตนเอง และเคารพตนเองเพิ่มขึ้น (Miller, 1992) นอกจากนั้น การใช้จินตนาการและความคิด ในเชิงบวกขณะที่จิตใจมีความสงบยังช่วยให้ผู้ฝึกมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นการขจัดและลดอารมณ์ด้านลบหรือความรู้สึกที่แคบหรือไม่ดีต่อตนเองให้น้อยลงหรือหมดไปจากจิตใจ ผู้ฝึกจะเกิดความรู้

ลึกเคารพตนเอง มีความมั่นใจในตนเองในการที่จะจัดการกับภาวะเครียดต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพิ่มขึ้น เนื่องจากร่างกายและจิตใจนั้นมีความเชื่อมโยงกัน การยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถช่วยลดภาวะเครียดได้ (Seaward,1999) กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างจิตใจกับตัวตนระดับสูงสุด (highest self) ซึ่งเป็นแหล่งที่สร้างสรรคการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สามารถสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นได้จากการฝึกสมาธิ และใช้คำภาวนา (mantra) ที่มีความหมายถึงการย้ำเตือนให้มีความรักและเคารพต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาสั้น ๆ ในแต่ละวัน ในที่สุดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายโดยการฝึกโยคะอาสนะเป็นประจำ จะให้ผลที่ค่อย ๆ ปรากฏทีละน้อย แต่เกิดประโยชน์และได้ผลอย่างแท้จริง (Shambhushivananda,2002)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นในการดูแลตนเอง พัฒนาความมั่นใจในตนเองในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ส่งเสริมศักยภาพบุคคลให้ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น และเป็นการเพิ่มความสามารถในการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ โดยการช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาไว้ซึ่งการมีความสามารถทางด้านร่างกาย และการควบคุมตนเอง จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ได้มีการพยายามนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ อาทิเช่น การทำสมาธิ (เสาวนีย์ พงษ์,2542) การฝึกโยคะอาสนะ (Chirstensen,1975; Birkel,1991) โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต (จิตสมร วุฒิพงษ์,2543) เป็นต้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวอาจจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป แต่อาจจะไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากสถานสงเคราะห์แต่ละแห่งมีความแตกต่างของลักษณะความเป็นอยู่ สังคม และสภาพสิ่งแวดล้อมแต่ละแห่งไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองนั้น ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการบอกเล่า ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุน้อยกว่าวิธีการสาธิตและฝึกปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุลืมนั่งง่าย และเข้าใจได้ไม่หมด (พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์และคณะ,2542)

กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ กิจกรรมการผ่อนคลายด้วยจินตนาการและการฝึกคิดในเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น กิจกรรมการฝึกสมาธิและกิจกรรมการบรรยายความรู้ สามารถส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัยได้ (ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง,2536;วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา,2538;สมศักดิ์ เจริญศรี,2543) กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ อาสนะ เป็นท่าบริหารกายของโยคะและปรารณยาม เป็นการควบคุมการหายใจ (เอกไชย พรรณเชษฐ,2543,สาลี สุภาภรณ์,2545) ในการวิจัยนี้ เรียกวมกันว่า “โยคะอาสนะ” เป็นวิธีจัดการความเครียดอย่างกว้าง

ขวางและได้รับความนิยมนมากในประเทศแถบตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสหรัฐอเมริกา เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าจะเหมาะสมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้ผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ โดยผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุหญิงมีความรู้สึกว่ามีความสามารถ มีอำนาจในการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสภาวะต่าง ๆ ได้ รวมทั้งการมีความรู้สึกเคารพรักตนเองและผู้อื่นแสดงถึงการมีคุณความดีในตนเอง เนื่องจากผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุที่รับรู้ว่ามีคุณค่าคือผู้สูงอายุกลุ่มที่ปฏิบัติตนดีสม่ำเสมอในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การทำสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต และการสนับสนุนระหว่างบุคคล (Duffy,1993 อ้างถึงในประนอม โอทกานนท์, 2543) ดังนั้น หากผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง พยาบาลเป็นผู้ให้ความรู้หรือฝึกสอน โดยส่งเสริมและสนับสนุนบทบาทของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบอย่างหนึ่งของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (สุรกุล เจนอบรม, 2541) จะช่วยให้ผู้สูงอายุหญิงได้รับผลดี คือ มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่สงบสุข มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี รู้สึกมีประโยชน์และมีความสามารถในการพึ่งตนเอง เป็นผู้สูงอายุหญิงที่ดำรงชีวิตอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าสมศักดิ์ศรีต่อไป

ปัญหาการวิจัย

การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้ผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์

แนวเหตุผลและสมมุติฐานการวิจัย

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจินัสการ นักจิตวิทยาชาวอินเดีย นำมาใช้ร่วมกันในด้านการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ปีพ.ศ.2525 มีพื้นฐานมาจากหลักโยคะศาสตร์ เป้าหมายเพื่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน กระบวนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกอาสนะ การฝึกสมาธิ การใช้จินตนาการ การฝึกความคิดในเชิงบวก และการสอดแทรกความรู้ด้านวิชาการตามความเหมาะสม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ผู้ฝึกเกิดภาวะ สงบสุข มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี ได้รับความรู้ มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาในต่างประเทศของ Christensen (1975 อ้างถึงในวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ที่ได้ทำการสอนโดยการฝึกโยคะอาสนะให้กับผู้สูงอายุในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีสุขภาพดีขึ้น นับถือตนเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การกลัวความตายหมดไป และทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้มากยิ่งขึ้น ในประเทศไทย ได้มีผู้ที่ทำการวิเคราะห์และศึกษาวิจัยการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในกลุ่มต่างๆ ดังนี้ วิไล องค์อนันต์คุณ (2531) ได้ทำการวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์ อธิบายว่ามนุษย์จะพัฒนาทางด้านร่างกายได้ โดยการกินอาหารอย่างถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีการปฏิบัติตามหลักการแบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ และมนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส นอกจากนี้ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ยังได้ศึกษาผลของการฝึกโยคะอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ พบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่ากลุ่มควบคุม สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง มีสภาพอารมณ์เชิงบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่สอนแบบปกติ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) ได้จำแนกลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ด้าน คือ 1) การมีความสามารถ (competence) คือ การพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำ 2) การมีอำนาจ (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น 3) การมีคุณความดี (virtue) เป็นการบรรลุซึ่งมาตรฐานทางศีลธรรม และจริยธรรม และ 4) การมีความสำคัญ (significance) เป็นความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นที่รักโดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน สอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ Ebersole และ Hess (1990) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นพื้นฐานด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Maslow (Maslow's hierarchy of need) ที่จะเกิดขึ้นหลังจากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่ชัดเจนในด้าน การเป็นที่รักใคร่ (valued) มีประโยชน์ (useful) และมีความสามารถ (competence) ก่อให้เกิดการเคารพและเห็นคุณค่าแห่งตน (self-respect) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ใน

ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งจะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย และอยู่ในสังคมของตนอย่างมีความสุขมากขึ้น

ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุ มีการเคารพตนเอง มั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ สามารถควบคุมตนเองได้ รู้สึกว่าตนเองยังมีประโยชน์ สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ และมีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น ส่งผลที่ดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และจิตวิญญาณ ใช้ชีวิตในปัจจุบันปลายอยู่ในสถานสงเคราะห์อย่างมีคุณค่า และมีความสุขตามสมควรแก่สถานภาพตนเองต่อไป

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง และ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ได้ เนื่องจากกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนามนุษย์และสังคมในเรื่องการมีจิตใจที่มั่นคง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาจิตชั้นสูง ที่ช่วยให้มนุษย์มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาจิตด้านจิตใจ ผลจากการสอดแทรกความคิดในเชิงบวกเข้าไปในระดับจิตใต้สำนึกของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะพื้นฐานในด้านการมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบของพื้นฐานด้านสุขภาพจิตที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้น (Coopersmith, 1981) และช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกรักและเคารพตนเอง เห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ และกล้าแสดงความสามารถและศักยภาพของตนเองมากขึ้น (Ebersole and Hess, 1995)

สมมุติฐานการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการสอน

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ pre-experimental design โดยมีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว เนื่องจากจากการศึกษาสภาพของแหล่ง (setting) ที่จะทำการวิจัยครั้งนี้เป็นสถานสงเคราะห์ที่มีลักษณะปิดคือ ผู้สูงอายุที่รับการสงเคราะห์ทุกคนมีการดำเนินชีวิตร่วมกัน และได้รับการปฏิบัติด้านการให้บริการอย่างเท่าเทียมกันภายในสถานสงเคราะห์ จึงเป็นการยากที่จะดำเนินการทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกเลือกปฏิบัติได้และเพื่อเป็นการยืนยัน

ยืนยันผลของความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นผลมาจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงทำการวัดซ้ำ 3 ครั้ง ตามช่วงเวลาที่กำหนด (One group repeated measures) คือ วัด 2 ครั้งก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากในธรรมชาติของความเป็นจริง การเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่าเป็นพฤติกรรมบุคคลด้านทัศนคติ และบุคลิกภาพที่มีความซับซ้อน การศึกษาสถานการณ์ย้อนหลังเป็นการทดสอบเบื้องต้นเพื่อเป็นการยืนยันที่ให้ผลที่ชัดเจนขึ้น (Polit and Hungler, 1999) โดยระหว่างการวัดครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตตามปกติในสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และทำการเปรียบเทียบกับผลจากการวัดหลังการทดลองในระยะเวลา 4 สัปดาห์เท่ากัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุหญิงที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์สยามราชกุมารี อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม จำนวน 22 คน และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาศึกษา

1. ตัวแปรที่ศึกษา

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม ได้แก่

- 1.1.1 กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ
- 1.1.2 กิจกรรมการผ่อนคลาย
- 1.1.3 กิจกรรมการฝึกสมาธิ
- 1.1.4 กิจกรรมการบรรยายความรู้

1.2 ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย

- 1.2.1 การมีความสามารถ
- 1.2.2 การมีอำนาจ
- 1.2.3 การมีคุณความดี

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (Self - esteem) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของผู้สูงอายุต่อตนเอง อันเกิดจากความสมดุลทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นคือ เกิดความรัก ความเมตตา ความเคารพนับถือต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ สามารถตัดสินใจตัดสินใจคุณค่าของตนจากการประเมินตนเองได้โดยวัดจาก แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Coopersmith (1981, 1984) และแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ Ebersole และ Hess (1990, 1995) โดยให้ผู้สูงอายุประเมินและตัดสินใจคุณค่าของตนเองจากการประสบความสำเร็จ และมีคุณลักษณะพื้นฐานการเห็นคุณค่าใน 3 ด้าน คือ

1.1 **การมีความสามารถ (Competence)** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเองว่า ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนรู้ การดำรงชีวิต การทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานสงเคราะห์ สามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้โดยได้รับความร่วมมือในการทำงานเป็นอย่างดีจากเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง แสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในที่ชุมชน สามารถเป็นที่พึ่งพาของคนอื่นได้เป็นอย่างดี

1.2 **การมีอำนาจ (Power)** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์รอบ ๆ ตัวในชีวิตประจำวัน มีความเชื่อมั่นในอิทธิพลอำนาจของตนเองต่อผู้อื่น มีการควบคุมและดูแลตนเอง ในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และทำกิจกรรมประจำวัน มีระเบียบวินัยในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งมีการควบคุมจิตใจตนเอง ไม่ให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล มีความมั่นใจในตนเอง กล้าพูดและกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย และมีพลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ หรือท้อแท้ในชีวิต

1.3 **การมีคุณความดี (Virtue)** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง ว่าตนเองปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ยอมรับนับถือตนเองตามความเป็นจริง ให้อภัยตนเองและผู้อื่น บอกยากับตนเองให้คิด และสร้างจินตภาพในเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญโดยเป็นที่รักใคร่ชื่นชม และได้รับความรักใคร่และเอาใจใส่จากบุคคลอื่น มีพึงพอใจในภาพพจน์ของตนเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เต็มใจช่วยเหลือ เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีจิตใจที่เยือกเย็นและสงบสุข มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามของตนเองและผู้อื่น

2. **การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง การจัดกิจกรรมการสอนตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยออกแบบและสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ โดยการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 20 ครั้ง ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ คือ

2.1 **กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ** หมายถึง การฝึกการหายใจที่ถูกต้อง และฝึกบริหารกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่ เพื่อฝึกฝนร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ประกอบด้วยการฝึกโยคะใน 2 ลักษณะ คือ

2.1.1 **การฝึกอาสนะ** หมายถึง การบริหารกายเพื่อผ่อนคลาย โดยฝึกการควบคุมการหายใจเข้า หายใจออก และการกลั้นลมหายใจ ควบคู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกสมาธิในขั้นต่อไป ในขั้นตอนนี้ใช้เวลาครั้งละ 3-5 นาที ทำอาสนะต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติประจำวัน ได้แก่ ทำอบนุ่นร่างกาย ทำยืดแขนขา

ท่างูเห่า หรือท่าบูจางกสนะ ท่าปศุจิโมตตานาสนะ หรือ ท่ายึดไปข้างหน้า และท่าควาสนะ หรือ ท่าพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง

2.1.2 การเต้นเกาซิกิ หมายถึง การปฏิบัติท่าอาสนะด้วยท่าเต้น ที่ประกอบด้วย ท่าอาสนะ 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปทางด้านหลัง 2 จังหวะ และท่าเตรียมพร้อมอีก 3 จังหวะ พร้อม ๆ กับภาวนา คำที่เป็น ภาษาสันสกฤตว่า บาบา นัม เควาลัม ซึ่งมีความหมายที่ก่อให้เกิดความคิดทางเชิงบวก กับตนเอง

2.2 กิจกรรมการผ่อนคลาย คือ การเตรียมสภาวะร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะ ผ่อนคลาย โดยใช้เสียงเพลง จินตนาการ และคำพูดเชิงบวก ปฏิบัติหลังจากจบกิจกรรมการ ฝึกอาสนะ โดยให้ผู้ฝึกนอนในท่าควาสนะ (ท่าพักผ่อน) หลับตา กางแขน ขา ออกจากกันเล็กน้อย บนพื้นเรียบแข็ง ไม่หนุนหมอน ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น จดจ่ออยู่กับลมหายใจ จากนั้นใช้เสียงเพลง ที่ก่อให้เกิดรู้สึกสงบและสบายใจ ต่อมาให้ผู้ฝึกจินตนาการถึงสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ชัดเจน เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและใช้เทคนิคคำพูดเชิงบวก โดยให้ผู้ฝึกนึก ถึงตนเองในสิ่งที่ดี ๆ ต่ออีก 30 วินาที และในช่วงท้ายผู้วิจัยจะกล่าวถึงข้อความที่เป็นคำพูด เชิงบวกที่ทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 การฝึกสมาธิ คือ การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่องจากการผ่อนคลาย เพื่อพัฒนา ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะที่ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น โดยให้ผู้ฝึกนั่งในท่าขัดสมาธิที่ผ่อนคลาย หลังตรง ประสานมือทั้งสองไว้ที่ตัก หลับตา จดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง เวลาหายใจเข้า ท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ท่องคำภาวนาให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าออก พร้อมทั้งนึกถึงความหมายที่ดีของคำภาวนาที่ก่อให้เกิดความรักและความเมตตาต่อตนเองและ ต่อผู้อื่น

2.4 การบรรยายความรู้ หมายถึง เนื้อหาคำบรรยายประกอบการสอนประจำวัน ประกอบด้วยเนื้อหาความรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาพและการดูแลตนเอง การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแผนการสอนประจำวัน มีทั้งหมด 20 เรื่อง

4. ผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ หมายถึง ผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรา สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปทุม) จ.นครปฐม ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 22 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้แก่นักศึกษาพยาบาล ในการนำศาสตร์ด้านสุขภาพทางเลือkd้านอื่น มาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน
2. เป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้ใช้เป็นข้อมูลประกอบการทำวิจัยทางการพยาบาล โดยการนำแนวคิดนี้ไปหิวแมนนิสไปทดลองใช้ในประชากรกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ
3. เป็นการส่งเสริมและพัฒนารูปแบบวิธีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความมั่นใจและพร้อมที่จะดูแลตนเองแบบองค์รวม ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องไว้ตามลำดับดังนี้

1. ผู้สูงอายุในสังคมไทย
 - 1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จิต สังคมของผู้สูงอายุ
 - 1.2 บทบาทและสถานภาพในสังคม
2. สถานสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย
 - 2.1 หลักการและเหตุผล
 - 2.2 การดำเนินการในปัจจุบัน
 - 2.3 การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
 - 2.4 บทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
3. การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.1 กระบวนการเรียนรู้และความจำในผู้สูงอายุ
 - 3.2 การจัดการเรียนการสอนแก่ผู้สูงอายุ
 - 3.3 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
4. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 4.1 ความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 4.2 กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
 - 4.2.1 กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ
 - 4.2.1.1 การฝึกอาสนะ
 - 4.2.1.2 การเดินเกาซิกิ
 - 4.2.2 กิจกรรมการผ่อนคลาย
 - 4.2.2.1 กิจกรรมการใช้จินตนาการ
 - 4.2.2.2 กิจกรรมการใช้คำพูดเชิงบวก
 - 4.2.3 กิจกรรมการฝึกสมาธิ
 - 4.2.4 กิจกรรมการบรรยายความรู้
5. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 5.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 5.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
 - 5.3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

- 5.4 บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
- 5.5 แบบวัดการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
- 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้โออิ้วแมนนิส
 - 6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะอาสนะ สมาธิ และการผ่อนคลาย
 - 6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ผู้สูงอายุในสังคมไทย

แนวโน้มประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามลำดับ ผู้สูงอายุไทยประมาณร้อยละ 30 ยังมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง มากกว่าร้อยละ 90 มีการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา กว่าร้อยละ 50 มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำ ยากจน มีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความซึมเศร้ามากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย และผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีความซึมเศร้ามากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (ธาดา วิมลฉัตรเวที ,2542) เนื่องจากสังคมไทยมีวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม ยึดค่านิยมของการเคารพผู้สูงอายุ มีความกตัญญูรู้คุณ และยกย่องให้เกียรติผู้สูงอายุ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา,2542) เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ และยังคงพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทำให้รู้สึกอับอายคิดว่าตนเป็นตัวปัญหา หรือเป็นภาระของสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นภาระของสังคมที่ไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ ถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลัง ผลที่ได้รับก็คือ ผู้สูงอายุรู้สึกเกิดความรู้สึกเหว่ เครียด ซึมเศร้า นอกจากนั้นยังมีผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อย ขาดความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและอยู่โดดเดี่ยว ต้องการที่พักพิงในสถานสงเคราะห์ของกรมประชาสงเคราะห์ นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2542) ปัจจัยทางด้านสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและทางจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคม ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวที่มองผู้สูงอายุไม่มีประโยชน์ และความเจ็บป่วยเรื้อรัง ที่เป็นภาระของสังคม รวมทั้งตัวผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับความจริงของการสูงอายุ และยังคงยึดติดภาพพจน์ของตนเองเหมือนเมื่อตอนในวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและภาพพจน์จากบุคคลอื่นในสังคม สิ่งเหล่านี้ มีผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตนเองและลดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลง (พัชรีย์ ตันศิริและคณะ,2539 ; สุรกุล เจนอบรม,2541,Mass et al,2001)

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จิต สังคม ของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีแต่ความเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่าง ๆ ผู้สูงอายุแต่ละคนนั้นมีสุขภาพต่างกันมาก การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (นาตยา เกรียงชัยพฤษ, 2543) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

1.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physical Change) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นไปในทางเสื่อม และผลกระทบที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.2.1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังและเนื้อเยื่อขาดความเต่งตึง มีลักษณะแห้ง และเหี่ยวขุ่นเป็นเกร็ด ภูมิคุ้มกันของผิวหนังลดลง จึงถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย เมื่อเกิดบาดแผลจะหายช้า เส้นผมเปลี่ยนสีเป็นสีเทาเส้นผมแห้งกรอบและร่วงง่าย และปริมาณการไหลเวียนเลือดบริเวณศีรษะลดลง

1.2.1.2 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก อัตราการเสื่อมของกระดูกมากกว่าการสร้างกระดูกทำให้มีน้ำหนักลดลงในเพศหญิง มีการสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกผู้สูงอายุเปราะ และหักง่าย กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้ง่าย โดยเฉพาะการพลัดตกหกล้ม

1.2.1.3 ระบบหัวใจ ระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลง เกิดภาวะความดันต่ำ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ และเกิดการเต้นของหัวใจผิดปกติ เกิดความดันโลหิตสูง มีภาวะไขมันอุดตันของเส้นเลือด

1.2.1.4 ระบบการย่อยอาหาร มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้ คือ ต่อม้ำลายเสียหน้าที่การผลิตน้ำลาย และเอ็นไซม์น้อยลง เซลล์สร้างฟันน้อยลง สารเคลือบฟันบางลง การย่อยอาหารลำบาก เป็นเหตุให้เกิดการขย้อนและอาการแสบหน้าอก ผลิตน้ำย่อยอาหารลดลง การดูดซึมสารอาหารและวิตามินลดลง ทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร

1.2.1.5 ระบบประสาทสัมผัส ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง การไหลเวียนเลือดสมองลดลงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการหน้ามืดและเป็นลมได้บ่อย สายตายาวขึ้น กระจกต้อเยื่อตาได้ง่าย ผู้สูงอายุไทยประมาณครึ่ง มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา (นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, 2541) ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

1.2.1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ เพศหญิง ต่อมเพศจะทำงานลดลง ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลง มักมีอาการทางด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย และความต้องการทางเพศลดลง

1.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Physiological Change)

เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เพราะความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (นาตยา เกรียงชัยพฤกษ์, 2543) ดังนี้ คือ

1.2.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ โดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีการรับรู้ต่อการรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก เนื่องจากความสามารถและประสิทธิภาพของอวัยวะรับความรู้สึกลดลง ความจำและความคิดของผู้สูงอายุสามารถทำนายด้วยการกระทำ และการสนับสนุนความจำของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในการควบคุมสุขภาพของตน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Cherry and Lecompte, 1999)

1.2.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นกลไกเกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพทางสังคมเช่น หงุดหงิด โกรธง่าย เหงา ว้าเหว่ เศร้าโศกจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

1.2.2.3 การสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการอิสระในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง (self support) ซึ่งประสบการณ์ของผู้สูงอายุทำให้ทราบความต้องการการช่วยเหลือจากสังคม ครอบครัว และเพื่อนบ้าน แต่ในทางตรงกันข้าม พบว่า การช่วยเหลือทางสังคมมีผลในทางลบกับความต้องการอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และความสงบทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ (Bondevik and Skogstad, 1998)

1.2.2.4 ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุสนใจสิ่งแวดล้อม เพราะทำให้เกิดความพึงพอใจและตรงกับความสนใจของตนเองโดยมีอารมณ์เป็นพื้นฐาน

1.2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัว เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย เช่น ความคล่องตัวในการคิด การกระทำและการติดต่อสื่อสาร ซึ่งการเปลี่ยนรูปแบบของสังคม จากครอบครัวขยายในอดีตที่มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ และอยู่ในฐานะที่ควรเคารพบูชาและยอมรับนับถือ เปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ที่ขาดการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุลดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น และลดการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพลง (Grant, 1996 cited by Aguerro, T.H et al., 1998) จากการรายงานการสำรวจสถานะผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2538 จำนวน 7,708 คน โดยจำแนกเป็นผู้สูงอายุ (50-59 ปี) จำนวน 3,222 คน และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 4,486 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายร้อยละ 10.4 , 31.9 ตามลำดับ จะเห็นว่าภาวะการเป็นหม้ายมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุ (นาภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเดล, 2539) และจากการศึกษาสภาพสมรสที่

แตกต่างกันของบุคคล พบว่าการมีชีวิตคู่ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคู่ชีวิต ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและมีการปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดชีวิตคู่

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมของร่างกายหลาย ๆ ด้าน ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุดังได้กล่าวมาข้างต้นนั้น ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยได้ง่าย นอกจากนี้ การที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาแพร่ขยายอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุกับผู้เยาว์วัยกว่ามีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินกันมากขึ้น ขาดความเข้าใจระหว่งกันมากขึ้น ระบบการเคารพผู้อาวุโสก็มึน้อยลงจากสาเหตุต่าง ๆ นี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.2 สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย

ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้น บทบาทหน้าที่การงานได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจมาก แม้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะยอมรับว่า มีความภาคภูมิใจในหน้าที่และบทบาทที่เป็นผู้สูงอายุ แต่ก็ยอมรับว่า การเป็นผู้สูงอายุนั้นเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เพราะร่างกายมีความอ่อนแอ จึงมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย ๆ นอกจากนี้ การที่ไม่สามารถทำงานได้เหมือนคนวัยหนุ่มสาว ทำให้ต้องมีสภาพเป็นผู้พึ่งพิงผู้อื่น ทั้งเงินทอง และข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นภาระแก่ลูกหลาน จากการวิจัยของปรีชา อุปโยคินและคณะ (2541) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุไทยยังคงมีความสุขในระดับหนึ่ง แต่ก็มิได้หมายความว่า ผู้สูงอายุจะไม่มีปัญหาในการเปลี่ยนแปลงจากวัยทำงานไปสู่วัยสูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่ยอมรับว่า มีความรู้สึกที่ไม่ดีด้านจิตใจ เพราะทำอะไรไม่ได้ดังใจ หงุดหงิด รำคาญที่เป็นผู้สูงอายุ ในการปรับตัวและการเผชิญการเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุ ปัญหาที่สำคัญในการเป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม มี 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการดูแล และด้านการเงิน ประเด็นสาเหตุที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เนื่องจากคิดว่าทำงานไม่ได้ ไม่ได้เป็นผู้ผลิต หาเงินเลี้ยงลูกหลานไม่ได้ ไม่มีทรัพย์สิน ไม่ได้ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว และอายุที่มากขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นภายในครอบครัว ผู้สูงอายุยังคงมีความเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีของตนเองที่เป็นผู้สูงอายุ และคิดว่า ครอบครัว ชุมชน สังคมยังมีทัศนคติที่ดี และยอมรับสถานภาพการเป็นผู้สูงอายุอยู่

2. สถานสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย

2.1 หลักการและเหตุผล

สถานสงเคราะห์คนชรา เป็นรูปแบบหนึ่งของลักษณะสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือประสบความทุกข์ยาก เดือดร้อน เพราะขาดผู้อุปการะ หรือไม่มีที่

อยู่อาศัยหรืออยู่กับครอบครัวแล้วไม่มีความสุข เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุได้คลายความวิตกกังวลว่าสุขภาพแล้ว ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้อีก เป็นการแบ่งเบาภาระของครอบครัวผู้มีรายได้น้อย หรือยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราไว้ในครอบครัวได้ ทั้งนี้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เร่ร่อนทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคม ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุกตามสมควรแก่อัตภาพ (กรมประชาสงเคราะห์ ม.ป.ป.) การบริการสงเคราะห์คนชรา เป็นสวัสดิการสากลทางสังคมที่ประเทศส่วนใหญ่จัดให้มีขึ้นเพื่อแสดงถึงการเอาใจใส่ และรับผิดชอบต่อสังคมสำหรับบุคคลทุกระดับ การให้บริการสถานสงเคราะห์ในประเทศไทย ได้เริ่มให้บริการในสมัยรัฐบาลของ จอมพล ป. พิบูลสงคราม ได้กำหนดให้กรมประชาสงเคราะห์ มีโครงการสงเคราะห์คนชราขึ้น ในระยะแรก ในปี พ.ศ. 2496 โดยจัดตั้งสถานสงเคราะห์ขึ้นเป็นแห่งแรก เรียกว่า "บ้านบางแค" ตั้งอยู่ที่กรุงเทพมหานคร เพื่อดำเนินการให้การสงเคราะห์ เฉพาะหน้าแก่คนชราชายที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และคนชราหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ได้รับการดูแลให้มีความสุข ไม่ต้องเร่ร่อน ถูกทอดทิ้งให้ไร้ที่พึ่ง รวมทั้งเสริมสร้างทัศนคติ และพัฒนาค่านิยมเพื่อให้เกิดความกตัญญูต่อบุพการี (กรมประชาสงเคราะห์ ม.ป.ป.)

ต่อมาเมื่อสภาพการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมได้ทวีความซับซ้อน และมีปัญหาเพิ่มขึ้น กรมประชาสงเคราะห์จึงได้จัดตั้งสถานสงเคราะห์ขึ้นอีกหลายแห่ง ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์ในความรับผิดชอบของกรมประชาสงเคราะห์รวมทั้งสิ้น 20 แห่ง มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์รวมทั้งสิ้น 2,277 คน (ข้อมูลจากกรมประชาสงเคราะห์ ณ วันที่ 31 มีนาคม 2544) นอกจากนี้ กรมประชาสงเคราะห์ ยังได้ขยายการบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการข้อมูลของประชาชนอย่างทั่วถึง บริการที่จัดเพิ่มขึ้น คือ การสงเคราะห์คนชราออกสถานสงเคราะห์ ที่เรียกว่า ศูนย์บริการคนชรา โดยให้บริการด้านรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด นันทนาการ การเยี่ยมบ้าน การแนะนำปรึกษาหารือหรือแก้ไขปัญหา และการส่งคนชราไปรับบริการจากหน่วยงานอื่น นอกเหนือจากสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลแล้ว ยังมีสถานสงเคราะห์ของเอกชนที่ได้จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุอีก 11 แห่ง กระจายอยู่ตามจังหวัดต่าง ๆ เช่น ขอนแก่น ชลบุรี ปทุมธานี สระบุรี เป็นต้น เกณฑ์ในการรับผู้สูงอายุที่ขอเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์ที่กรมประชาสงเคราะห์กำหนดไว้ คือ เป็นหญิงหรือชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่เป็นโรคติดต่อเรื้อรังหรือโรคติดต่ออันตราย ไม่เป็นผู้พิการหรือทุพพลภาพ หรือจิตฟั่นเฟือน ตลอดจนจนความจำเป็นเฉพาะบุคคล ได้แก่ บุคคลที่ตกทุกข์ได้ยาก ประสบความเดือดร้อน ไม่มีผู้อุปการะ และขาดที่อยู่อาศัย หรือมีที่อยู่อาศัยแต่ขาดผู้ดูแลให้การช่วยเหลือ หรืออยู่กับครอบครัวแล้วไม่มีความสุข และได้รับอนุญาตให้เข้าอยู่อาศัยในสถานสงเคราะห์

2.2 การดำเนินการในปัจจุบัน

สถานสงเคราะห์ให้การรับอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่มีที่อยู่อาศัย อยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ รวมทั้งเพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวผู้มีรายได้น้อย ไม่สามารถที่จะอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุไว้ในครอบครัว และเป็นการตอบแทนคุณงามความดีของผู้สูงอายุที่ได้เคยทำประโยชน์แก่ประเทศชาติเมื่อครั้งยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คลายวิตกกังวลว่า เมื่อชราภาพแล้ว และไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ รัฐยังให้การอุปการะเลี้ยงดู การรับผู้สูงอายุเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์ พิจารณาจากผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติ ดังนี้ คือ อายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง หรือโรคติดต่ออันตราย ไม่พิการ หรือทุพพลภาพ หรือจิต ผันเพื่อน และมีความจำเป็นและประสบความสำเร็จดังได้กล่าวในข้างต้น ทั้งนี้โดยไม่คิดมูลค่า บริการใด ๆ ในเรื่อง ปัจจัย 4 คือ จัดอาหารให้ 3 มื้อ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และของใช้ที่ จำเป็นให้กับผู้สูงอายุตามความเหมาะสม เพื่อให้ได้มีชีวิตความเป็นอยู่ตามสมควรแก่สภาพ ให้ บริการตรวจสุขภาพทั่วไป การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย และการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู รวมทั้งการให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยมีนักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และพี่เลี้ยง เป็นผู้คอยให้คำแนะนำ ดูแล รักษาเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย และมี แพทย์จากสถานพยาบาลของกรมประชาสงเคราะห์มาทำการตรวจและบำบัดรักษาปีละ 1 ครั้ง ใน กรณีที่เป็นผู้ป่วยหนัก ทางสถานสงเคราะห์จะนำส่งโรงพยาบาลที่สะดวก ให้การตรวจรักษาฟรี รวมทั้งการบริการฌาปนกิจศพผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

ปัจจุบันการสงเคราะห์คนชราของกรมประชาสงเคราะห์ปัจจุบัน ได้ให้บริการ 2 ประเภท คือ (นาตยา เกรียงชัยพฤกษ์, 2543)

2.2.1 การสงเคราะห์คนชราภายใน ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชรา 14 แห่ง การสงเคราะห์แยกเป็น 3 ประเภท คือ

2.2.1.1 ประเภทสามัญ ให้การอุปการะเลี้ยงดู โดยไม่เสียค่าบริการใด ๆ อาศัยอยู่ร่วมกันห้องละหลายคน ชาย หญิงไม่ปะปนกัน

2.2.1.2 ประเภทเสียค่าบริการ จัดให้อยู่ในห้องพักคนชรา ชำระค่าบริการตามอัตราที่กำหนด มีเฉพาะที่สถานสงเคราะห์คนชรานานบางแคแห่งเดียว

2.2.1.3 ประเภทพิเศษ โดยปลูกบ้านอยู่เองตามแบบแปลนที่กรมประชาสงเคราะห์กำหนด ในที่ดินของสถานสงเคราะห์โดยทำสัญญาปลูกสร้างเสร็จแล้วยกกรรมสิทธิ์ให้ทางราชการ และผู้ปลูกสร้างอาศัยอยู่ได้จนตลอดชีวิต ขณะนี้มีที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ พระนครศรีอยุธยา และสถานสงเคราะห์คนชราวิทยทองนิเวศน์ จ.เชียงใหม่

นอกจากนี้ ยังมีบ้านพักและสถานสงเคราะห์คนชราของเอกชน จำนวน 18 แห่ง เป็นหน่วยงานที่ปฏิบัติงานให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในรูปของมูลนิธิ

2.2.2 สถานสงเคราะห์คนชราภายนอก เนื่องจากเห็นว่า ปัจจุบันคนชราที่มีจำนวนมากขึ้น การสงเคราะห์ภายในสถานสงเคราะห์มีค่าใช้จ่ายสูงมา และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิตอยู่กับครอบครัว กรมประชาสงเคราะห์ จึงได้จัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุขึ้น โดยศูนย์ดำเนินงานเอง และขอความร่วมมือจากหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน กิจกรรมที่จัด ได้แก่ บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป การตรวจรักษาทางกายภาพบำบัด ให้คำปรึกษา บริการด้านการออกกำลังกาย บริการหน่วยเคลื่อนที่ ออกเยี่ยมเยียนให้คำปรึกษา และบริการบ้านพักฉุกเฉิน ปัจจุบันให้บริการ 9 แห่ง ทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด

2.3 การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

การย้ายเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ของผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างใหญ่หลวงที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เนื่องจากต้องแยกจากครอบครัว เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม กิจกรรมประจำวันเดิม ทำให้เกิดความเครียดสูง จึงจำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวเป็นอันมาก สำหรับผู้สูงอายุ หากปรับตัวไม่ได้ ก็จะมีการเจ็บป่วยทางจิต และทางกายเกิดขึ้น ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จึงมีแนวโน้มที่จะมีความท้อแท้ในชีวิต ที่ควรได้รับการช่วยเหลือจากพยาบาล หรือผู้รับผิดชอบ ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต (ศิริวรรณ สิ้นไชย:2532) จากการศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ของนันทวัน ใจกล้า (2537) พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสุขภาพที่ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตในสถานสงเคราะห์ ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวหลาย ๆ ด้าน คือ การปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบ สิ่งแวดล้อม และบุคคล ภายในสถานสงเคราะห์ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีปัญหามากในระยะแรกที่เข้ามาอยู่ใหม่ ๆ ซึ่งอาจมีผู้สูงอายุบางรายที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ส่วนโลกทัศน์ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่จะมีการประพจน์ ปฏิบัติตนอยู่ในหลักศีลธรรม มีความเชื่อด้านความกตัญญู และความเชื่อเรื่องกรรมเก่า เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์มีปัญหาทางด้านจิตใจ จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้ คือ

- 1) ภาวะเครียดสูงจากการปรับตัวในการย้ายที่อยู่ใหม่ เนื่องจากการย้ายที่อยู่มีผลในทางลบต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากต้องมีการปรับตัวกับกฎระเบียบ ยิ่งเมื่ออยู่หลายปีอาจต้องประสบกับการสูญเสียเพื่อนที่ตนชื่นชอบ และอาจได้รับการดูแลจากครอบครัวน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเพิ่มอัตราการตาย ซึมเศร้า ลดระดับกิจกรรมลดลง และมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ (อนุรักษ์ บัณฑิตชาติและคณะ ,2542)

2) ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ต้องการการยอมรับ ความเชื่อถือและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสถานสงเคราะห์ เนื่องจากคิดว่าตนเองยังเป็นประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม (วรวิญ ตันชัยสวัสดิ์ และบุญนำ วงศ์เชาว์วัฒน์, 2528 อ้างถึงในนันทวัน ใจกล้า, 2537)

3) ปัญหาด้านสุขภาพจิต จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ของรัฐในกรุงเทพมหานคร 3 แห่งในปี พ.ศ. 2542 ของกรมสุขภาพจิต ยังพบว่า มีถึงร้อยละ 37.6 (กรมสุขภาพจิต, 2542)

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ เป็นกลุ่มคนที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เช่นเดียวกับกลุ่มคนในวัยอื่น โดยเฉพาะสภาพสังคมปัจจุบันที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวขึ้น ลักษณะครอบครัวเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์นับวันจะมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ และต้องเผชิญผลกระทบต่าง ๆ อันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจตกต่ำ ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น บุคลิกภาพ อุดมโนทัศน์ รูปแบบการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่มีผลต่อ จิตใจของผู้สูงอายุ และสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการสูญเสียในจินตนาการที่สำคัญ มีผลต่อความเครียด หรืออารมณ์เศร้าได้ง่าย ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

2.4 บทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

ปัจจุบันในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยทั่วไปมีพยาบาลปฏิบัติงานประจำสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ ด้านการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วย การคัดกรองผู้สูงอายุที่ต้องเข้ารับการตรวจรักษาในสถานบริการ รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่ในการให้การดูแลรักษาพยาบาล และเยี่ยมเยียนให้กำลังใจกับผู้สูงอายุประจำวัน จากการทบทวนเอกสารที่ผ่านมา พบว่า พยาบาลควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมสภาพปัญหาความเครียดได้ ทำให้ไม่เกิดการเจ็บป่วย และคงความมีสุขภาพดีไว้ต่อไปได้ โดยเฉพาะในเรื่องของการปรับตัวต่อความเครียดจากการย้ายที่อยู่ใหม่ของผู้สูงอายุนั้น ตามกรอบแนวคิดของ Roach (2001) พยาบาลควรมีบทบาทในการให้การช่วยเหลือ สนับสนุนในการป้องกัน ส่งเสริม รักษาฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ

2.4.1 ด้านความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) คือ พฤติกรรมการแสดงออกที่ตระหนักถึงการรับรู้ในสัมพันธภาพ สภาวะสิ่งแวดล้อมและเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง มีส่วนร่วมรับรู้ในประสบการณ์ของผู้อื่นทั้งความรู้สึก วัตถุประสงค์การรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิด อารมณ์ อย่างรวดเร็ว ทำความเข้าใจโดยไม่นำความรู้สึกของตนเองมาตัดสิน

ร่วมแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้สึกห่วงใยต่อกันผ่านการสัมผัส เมื่อผู้สูงอายุได้รับความเดือดร้อน เกิดความทุกข์ เปิดโอกาสให้ระบายความคิด ความรู้สึก ร่วมรับฟังอย่างเข้าใจ

2.4.2 ด้านความสามารถในการดูแล (Competence) คือ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการกระทำโดยใช้ความรู้ ความสามารถ นำประสบการณ์ของตนมาใช้อธิบายประกอบการปฏิบัติ และทักษะอื่น ๆ เพื่อดูแลผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผ่านการคิดพิจารณา อธิบายถึงการปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการพยาบาล มีเหตุผลตามหลักวิชาการถูกต้องตามเทคนิควิธีการ และให้การดูแลที่สนองตอบตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2.4.3 ด้านความเชื่อมั่นไว้ใจ (Confidence) คือ พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อให้การส่งเสริมความไว้วางใจ และการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสนับสนุนสัมพันธภาพ มีการสื่อสารให้ข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ มีเหตุผลและข้อเท็จจริงเพื่อความไว้วางใจในการดูแล ให้ความเข้าใจความสามารถ ความต้องการอิสระตามความรู้สึก และให้การยอมรับในสภาพความสูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดการยอมรับศรัทธาต่อกัน พูดคำชมเชย ให้ความหวัง กำลังใจ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมรับรู้ เสนอแนะความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของตนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความมั่นใจจากผู้สูงอายุ

2.4.4 ด้านจิตสำนึกความถูกต้องทางศีลธรรมจริยธรรม (Conscience) คือ การแสดงออกบนพื้นฐานทางศีลธรรม ตามบรรทัดฐานของสังคม วัฒนธรรม ในการเลือกตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผลในสิ่งที่จะกระทำ หรือไม่กระทำ ภายใต้ความตระหนักรู้ในการกระทำที่คำนึงถึงความถูกผิด สอดคล้องตามความเป็นจริง ให้การยอมรับการตัดสินใจกระทำของตนเอง และผู้สูงอายุด้วยความมีสติ ให้ความยุติธรรม ความเสมอภาคตามสิทธิ รวมทั้งการเข้าถึงความเชื่อถือของผู้สูงอายุ

2.4.5 ด้านพันธะผูกพันในการปฏิบัติงานการดูแล (Commitment) คือ การแสดงออกถึงการกระทำ ทำทาง อยู่ระหว่างสิ่งที่ต้องการกระทำตามบทบาทภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนต่องานการดูแลผู้สูงอายุ กับความปรารถนาที่จะกระทำการดูแล และเพื่อถ่ายทอดความเป็นผู้ให้การดูแลโดยไม่คำนึงถึงค่าตอบแทนอื่นใด แต่ทำด้วยการอุทิศตน เต็มใจ ตั้งใจ กระตือรือร้น เสียสละต่อในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุตลอดเวลา อย่างต่อเนื่อง มีวินัยและตรงเวลา

3. การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุ

3.1 กระบวนการเรียนรู้และความจำในผู้สูงอายุ

การเรียนรู้และความจำ เป็นกระบวนการทางด้านสติปัญญาในการนำข้อมูลใหม่หรือทักษะต่าง ๆ เก็บไว้ในความจำ และเรียกเอาข้อมูลที่เก็บไว้ในสมองกลับมาใช้เมื่อต้องการ สภาพการณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ประกอบด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

3.1.1 ความเร็ว การกำหนดเวลา (pacing) หมายถึงช่วงเวลาที่มีการนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และช่วงเวลาของการคาดคะเน (anticipation interval) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ได้รับทราบทดสอบจะค้นหาข้อมูลที่เรียนไปแล้วและนำกลับมาใช้อีก

3.1.2 การจูงใจ (motivation) การจูงใจมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ และการปฏิบัติงานของผู้สูงอายุ หากขาดแรงจูงใจที่ดี จะมีความอดทนต่อความกดดันต่าง ๆ ที่ได้รับในระดับต่ำ

3.1.3 ความระมัดระวัง (caution) ความระมัดระวังทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้น้อยกว่าที่ควรทำให้ผู้สูงอายุมีความล่าช้าในการตอบสนอง

3.1.4 การถูกดึงดูความสนใจ (distractibility) ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาในการที่จะพุ่งความสนใจไปยังสิ่งหนึ่งสิ่งใดนาน ๆ และจะถูกดึงดูความสนใจจากสิ่งอื่น ๆ ได้ง่าย เนื่องจากขาดความสนใจหรือมองไม่เห็นประโยชน์ รวมทั้งปัญหาทางสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น ปัญหาด้านสายตา และด้านการได้ยิน เป็นต้น

3.1.5 การขัดขวางต่อการเรียนรู้ (interference) มี 2 ลักษณะ คือ ข้อมูลเดิมขัดขวางต่อการเรียนรู้ใหม่ ๆ และ การเรียนรู้สิ่งใหม่จะขัดขวางต่อสิ่งที่ได้เรียนมาแล้วในอดีต ลักษณะของผู้สูงอายุเป็นแบบได้นำลิ้มหลัง การให้ข้อมูลที่สับสนแก่ผู้สูงอายุเป็นอุปสรรคสำคัญในการเรียนรู้

3.1.6 อนุญาตให้ผู้สูงอายุได้เลือกเรียนรู้ไปตามความสามารถของตนเอง

3.1.7 พยายามให้ผู้สูงอายุได้ทราบผลของการเรียนรู้ในทันทีทันใด

3.1.8 ขจัดและลดองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย ความเหน็ดเหนื่อย ความเคร่งเครียด

3.1.8 ให้แรงเสริม (Reinforcement) แก่พฤติกรรมทั้งหลายที่ประสบผลสำเร็จ

3.1.9 ช่วยกระตุ้นและสนับสนุนให้แต่ละบุคคลพยายามเพิ่มการช่วยเหลือตนเองหรือการจัดการในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Self-managing)

กล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้ดีนั้น ควรให้เวลาในการเรียนรู้มากขึ้น สิ่งที่จะให้ผู้สูงอายุเรียนรู้นั้น ควรสัมพันธ์กับประสบการณ์ ความรู้เดิมที่ผู้สูงอายุมีอยู่ และเป็นเรื่องที่น่าไปใช้ประโยชน์ได้ นอกจากนั้นควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น เพิ่มแสงสว่าง แสงสะท้อนสายตา หนังสือใหญ่ขึ้น เตรียมอุปกรณ์ที่สามารถช่วยให้มองเห็นชัดเจน ตลอดจนใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ควรเป็นรูปแบบของการฝึกเป็นกลุ่ม ขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนประมาณ 5-12 คน ระยะเวลาในการฝึก 6-12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ตามความเหมาะสม Alberti และ Emmons (1982) กล่าวว่า ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน ใช้เวลาในการฝึก 5-6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้

เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน และ Kanfer และ Goldstein (1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน สัปดาห์ละ 6-8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด และ หลุยส์ จำปาเทศ (2532) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมสามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นรายกลุ่ม การทำเป็นรายกลุ่มโดยทั่วไป จะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคล เนื่องจากสมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อน และสามารถเรียนรู้ความแตกต่างและยอมรับสิทธิของเพื่อนในกลุ่มได้

3.2 การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุ

หลักการเรียนรู้เกี่ยวกับการศึกษาผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Knowles (อ้างถึงในสุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2538) ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

3.2.1 ความพร้อมในการเรียนของผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับปริมาณการเรียนรู้ที่มีมาก่อน ยิ่งสะสมไว้มากเท่าใด ยิ่งสามารถรับเอาความรู้ใหม่ ๆ และคิดในสิ่งซับซ้อนได้มากขึ้น ประสบการณ์ในอดีต เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการศึกษา

3.2.2 แรงจูงใจที่มาจากภายในทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความคงทน และลุ่มลึกยิ่งกว่า การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จะช่วยให้การเรียนรู้มีความคงทนยิ่งขึ้น

3.2.3 การเสริมแรงการเรียนรู้ในทางบวก (การให้รางวัล) จะได้ผลมากกว่าการเสริมแรงในทางลบ (การลงโทษ) ความรู้สึกที่ประสบความสำเร็จการเรียนและการมีส่วนร่วม มีความจำเป็นสำหรับการเรียน

3.2.4 บทเรียนเริ่มจากง่ายไปหายาก ให้มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์และความรู้ในอดีต

3.2.5 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะสามารถทำได้โดยการทำซ้ำ จัดระยะเวลาให้ อย่างมีระบบตลอดระยะเวลาที่เรียน

3.2.6 การหาวิธีที่จะทำให้เนื้อหาสอดคล้องกับประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ

3.2.7 จัดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนเต็มที่ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและคงทนยิ่งขึ้น

3.2.8 ด้านสภาพแวดล้อมมีผลต่อการเรียนรู้ ความเครียด การถูกเหยียดหยาม ความกดดัน ความเมื่อยล้า และปัญหาสุขภาพอาจกระทบต่อการปฏิบัติการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่า วิธีการสอนที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ นั่น คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม Kolp (1984) เสนอว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้และพัฒนา เนื่องจากทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ทำหายอย่างต่อเนื่อง มีการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่าย

ข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่อย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด การเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน วิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้อย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุทุกคนมีประสบการณ์ติดตัวมา สามารถใช้ประสบการณ์ของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด หรือ แลกเปลี่ยนความเห็นตลอดจนทดลองใช้ความรู้ที่เรียนมาไปสู่การปฏิบัติได้ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาศักยภาพภายในตัวบุคคลให้รับรู้ประโยชน์ของการกระทำ ทั้งวิทยากรและผู้เรียนนั้นมีความสำคัญเท่ากัน สร้างความสัมพันธ์โดยการสื่อสารกันอย่างแท้จริง มีการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน เนื่องจากบุคคลเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นจริงได้

3.3 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่มีความเชื่อว่า การมีอัตมโนทัศน์ของบุคคล (self-concept) สามารถกระทำได้โดยผ่านกิจกรรมและการแสดงบทบาทหน้าที่ (role support) และกิจกรรม (activity) ซึ่งเป็นแบบแผนตามปกติเพื่อคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพทางกายและสังคมของบุคคล มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการยอมรับตนเอง ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตระดับสูงและเป็น การส่งเสริมการมีแบบแผนสุขภาพที่ดี ดังนั้นในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ จึงเป็นรูปแบบของ การกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจการปฏิบัติกิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในช่วงของวัยสูงอายุ จากการศึกษาของ Cavan และคณะ , Havighurst และ Albroeht (1953, อ้างถึงในวิมลพรรณ นิธิพงศ์, 2534) ได้กล่าวถึงการมีอัตมโนทัศน์ของบุคคล (self - concept) ว่าสามารถกระทำได้โดยผ่านกิจกรรมและการแสดงบทบาทหน้าที่ (Role support) และกิจกรรม (Activity) ซึ่งเป็นแบบแผนตามปกติเพื่อคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพทางกาย และสังคมของบุคคล และจากการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ที่เมืองแคนซัส สหรัฐอเมริกา โดย ทำการสัมภาษณ์ชาวอเมริกันผิวขาว ที่มีอายุระหว่าง 50-90 ปี จำนวน 300 คน เป็นระยะ ๆ รวม 6 ปี ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตด้วยความกระฉับกระเฉง แคล่วคล่อง โดยมีกิจกรรม ที่ต้องให้ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะมีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวในการเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่าผู้สูง อายุที่เฉื่อยชา ปรากฏจากการร่วมกิจกรรมหรือปราศจากบทบาทหน้าที่ทางสังคมใด ๆ (สุรกุล เจนอบรม, 2541) จากทฤษฎีกิจกรรมดังกล่าวอาจจะสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีชีวิตอยู่เป็นสุขได้นั้น ควรมี บทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรกทำ การมีโอกาสเป็นสมาชิกกลุ่ม หรือเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคม ชมรม ฯลฯ เป็นต้น

กิจกรรมเป็นความต่อเนื่องและเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสนับสนุนการแสดงบทบาทตาม หน้าที่ และมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการยอมรับตนเอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความพึงพอใจใน ชีวิตระดับสูงและส่งเสริมการมีแบบแผนสุขภาพที่ดี ลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหว

อย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ควรจัดกิจกรรมตามความสนใจความสามารถ และความพอใจของผู้สูงอายุ มีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hillerras และคณะ (1999) ที่ได้ศึกษารูปแบบของกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน 90 ปีขึ้นไป พบว่า กิจกรรมทางด้านร่างกาย (Physical activity) มีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ส่วนกิจกรรมการใช้สติปัญญา (intellectual activity) มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี (good health) และกิจกรรมทางด้านสังคม (social activity) ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่การฝึกสมาธิซึ่งเป็นรูปแบบของกิจกรรมทางศาสนาที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมั่นคง ตื่นตัว เข้มแข็ง ปราศจากความฟุ้งซ่าน เหนงา ซึม เครียดและนำไปสู่ความสุข (เอกไชย พรรณเชษฐ์,2543) ในสังคมไทยนั้น ศาสนามีผลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมากโดยเฉพาะศาสนาพุทธซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติที่มีแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย และมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมของคนไทย(พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์และคณะ,2523) ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการฝึกโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรงและสมบูรณ์เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพที่ดีและเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายเป็นอย่างมาก (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์,2542)

4. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

4.1 ความเป็นมา

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กำเนิดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ.2525 โดยนักจิตวิทยาชาวอินเดีย นาม ศรี ศรี อานันดามูรติ (Shrii Shrii Anandamurti) หรือ พี อาร์ ซาการ์ (P.R. Sarkar) เป็นผู้ปรับวิธีการฝึกโยคะและการทำภาวนาสมาธิแบบโยคะ มาเป็นการทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิส หรือ มนุษยนิยมแนวใหม่ ที่เชื่อว่า ทุก ๆ สิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืชและวัตถุต่าง ๆ ล้วนเป็นสมาชิกของครอบครัวใหญ่หนึ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันเหมือนกับพี่น้องที่มาจากรอบครัวเดียวกัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างกันจึงควรเป็นไปอย่างเกื้อกูลกัน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล,2542 ,วิวรรณ ศรีกุลลานุกุล,2538, วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา,2538) แนวคิดนี้แตกต่างกับความเชื่อของนักมนุษยนิยมทั่วไปที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เท่านั้นที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน

ปรัชญาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวถึงการปลุกจิตสำนึกของมนุษย์ให้รู้จักเป้าหมายสูงสุดของชีวิต มีความเข้มแข็งที่จะต่อต้านความรู้สึกที่ครอบงำและเสริมแรงงูใจภายใน ด้วยปรัชญานี้จะช่วยให้มนุษย์เกิดความรู้สึกเป็นอิสระจากความรู้สึกด้อยและข้อบกพร่องต่าง ๆ มีความตื่นตัวต่อความสำคัญของตัวเอง และเป็นแรงงูใจไปสู่ ความสงบสุขระดับสูงแห่งจิต

วิญญาน โดยใช้หลักการทำสมาธิและการฝึกโยคะอาสนะในชีวิตประจำวัน จุดมุ่งหมายทางการศึกษา ตามแบบปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ หรือ นีโอฮิวแมนนิส คือ การมุ่งเน้นการจัดการศึกษา เพื่อการพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านอย่างพร้อมเพรียงกัน คือ พัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สภาวะจิตใจ สังคมและสติปัญญา หรือที่เรียกว่า การศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Education) ที่ไม่มุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นสำคัญ แต่มุ่งพัฒนาขีดความสามารถที่แฝงเร้นอยู่ในตัวบุคคล ให้ถูกนำมาใช้ให้เกิดความรู้ที่ถูกต้อง และกระจายความรู้สึกในเรื่องของความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งทั้งมวล สอดคล้องกับแนวคิดของ Jung (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล,2542) ที่กล่าวถึงเป้าหมายในการพัฒนาชีวิตของคนว่า คือ การพัฒนาจิตของตัวเองให้ละเอียดอ่อน จนสามารถสัมผัสจิตใจระดับสูง (Higher latest of the mind) ของตัวเองที่เรียกว่า "ตัวตนภายใน" (Self within) ได้ และนำพลังงานและความสามารถต่าง ๆ ของจิตระดับสูงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานมาจากหลักโยคะศาสตร์ ซึ่งในปัจจุบันจัดเป็นศาสตร์ด้านสุขภาพทางเลือก จุดเด่นของศาสตร์ประเภทนี้ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (paradigm) ต่อชีวิตและสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการมองสุขภาพให้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วย หรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ "ตัวคนทั้งคน" ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม คือ การปรับแก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย โดยสุขภาพจะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิต การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ร่างกาย และจิตใจ จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพทางกาย และจิตใจของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งเป็นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต และให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษาและการสร้างความรับผิดชอบให้แก่แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์ (กระทรวงสาธารณสุข,2543) สอดคล้องกับเป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมส่วนรวมที่ดั่งงามต่อไป

P.R. Sarkar (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล,2542) ได้อธิบายธรรมชาติการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ว่า เป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดซับซ้อน มีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ โดยที่ความรู้ ความคิด ความฝันของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของจิตใต้สำนึกคือ ทำ

หน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมการทำงานของร่างกาย จิตได้
 สำนึกพัฒนาได้โดยการทำสมาธิ ซึ่งถ้าบุคคลได้คิดหรือได้ฟังในสิ่งที่ดีอย่างสม่ำเสมอ จิตได้สำนึกก็
 จะบันทึกและสะสมสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้ได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ตามที่จิตได้
 สำนึกบันทึกไว้ให้ปรากฏออกมาเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม กิจกรรมการฝึกอาสนะและสมาธิตาม
 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตได้สำนึก ที่
 มีการใช้การคิดและคำพูดเชิงบวก ในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นในจิตได้สำนึก
 บ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่พูดถึง หรือสิ่งที่ต้องการจะให้ เป็น หรือการ
 จินตนาการไปด้วยพร้อม ๆ กัน เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตได้สำนึกแทนที่ความรู้สึก
 ด้านลบหรือด้านที่ไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งกระทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ

ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้ผู้สูงอายุได้ผสมผสานการดูแลสุขภาพ
 แบบองค์รวม โดยการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการส่งเสริมสมรรถภาพร่าง
 กาย ให้มีความสมดุลให้เร็วและยั่งยืน การฝึกสมาธิร่วมกับการผ่อนคลายและการฝึกการคิดในเชิง
 บวก เป็นการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับจิตใจ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล เกิดความ
 รัก ความเคารพตนเอง และผู้อื่น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด

4.3 กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากการศึกษาของวัชรฤทธิ์ บุญมา (2542) ในการวิเคราะห์แนวการจัดการศึกษา
 ตามหลักปรัชญานีโอฮิวแมนนิสวิเคราะห์จากเอกสาร และการสัมภาษณ์แนวคิดของ
 เกียรติวรรณ อมาตยกุล เกี่ยวกับแนวการจัดการศึกษาตามหลักปรัชญานีโอฮิวแมนนิส พบว่า แนว
 ทิศทางการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ
 ด้าน อย่างพร้อมเพรียงกัน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีหลักสูตรที่เน้นการ
 ผสมผสานวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่น ให้เสรีภาพ และตอบสนองต่อความต้องการ
 ของผู้เรียน โดยมีบทบาทในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ ด้านบทบาทผู้สอน คือ เน้นการสร้างบรรยากาศ
 การเรียนการสอนด้วยความสนุกสนาน และความรัก ความเมตตา ผู้สอนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้
 เรียน แสดงความเคารพ เอาใจใส่ ให้กำลังใจและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียนด้วยคำพูดด้าน
 บวก จูงใจ ยั่วยุให้ผู้เรียนเกิดความกระหายในความรู้และไม่ใช้การบังคับขู่เข็ญ ด้านบทบาทผู้เรียน
 มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก กล้าเสนอความคิดเห็น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
 ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีปฏิริยาโต้ตอบ ซึ่งกันและกัน
 ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น บรรยากาศการเรียนการสอนเน้นความสนุกสนาน
 กิจกรรมหลักได้แก่ การฝึกโยคะอาสนะ การฝึกสมาธิ การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและ
 สังคม และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ด้านการประเมินผล สังเกตจากพฤติกรรมความคิด
 เห็นที่แสดงออกต่อสังคม ความพึงพอใจในการเรียน และร่วมประเมินผลในกระบวนการเรียนตาม

ความสามารถของแต่ละบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แนวการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของเกียรติ วรณ อมาตยกุล ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้ด้านวิชาการเพื่อกระตุ้นให้ใช้ความคิด ดังมีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

4.3.1 กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งเหมาะสมกับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เรียกว่า “อาสนะ (Asana)” เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะภายนอกแข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น ยังเป็นการบริหารอวัยวะภายใน ตลอดจนรวมไปจนถึงระบบต่อมไร้ท่อที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้ฝึกโดยตรงอีกทีหนึ่งด้วย กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

4.3.1.1 การฝึกโยคะอาสนะ “อาสนะ” (สาตี สุภาภรณ์, 2544) เป็นคำสันสกฤต แปลว่า การคงไว้ซึ่งสภาวะที่เป็นอยู่ในขณะนั้นหรือ การปฏิบัติทำใดทำหนึ่งแล้วคงทำนั้นเอาไว้ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Pose or posture ซึ่งแปลว่า “ท่า” อาสนะหรือโยคะแม้ว่าจะมีความคล้ายกับท่าโยมนาสติก แต่ อาสนะไม่ใช่โยมนาสติกและไม่ใช่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่เป็นวิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ กล่าวคือ มีการเคลื่อนไหวในท่ายืดเหยียดที่สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออกเพื่อเชื่อมโยง หรือ รวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ช่วยให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ดีขึ้น และมีความสามารถในการทรงตัวที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการเหนื่อยล้าของระบบประสาท ทำให้ประสาทมีความกระปรี้กระเปร่าตื่นตัว (2524;พีระ บุญจริง ,2541;แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ,2542) สำหรับการฝึกท่าโยคะนั้นมีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณาอย่างน้อยสองประการ คือ ความมีสติ รู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติท่าหรือคงอยู่ในท่าที่กำลังฝึก รับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกด้วยการหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ ส่วนประการที่สอง คือ การผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความสามารถในการคงอยู่ในท่าอย่างสบาย ๆ โดยไม่เกร็ง องค์ประกอบทั้งสองนี้ควรจะเกิดขึ้นตลอดเวลาที่ผู้ฝึกดำรงอยู่ในท่า (สาตี สุภาภรณ์,2544)

4.3.1.2 การเต้นเกาชิกิ นอกจากการฝึกอาสนะแล้ว แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ยังสนับสนุนให้มีการบริหารกายที่เรียกว่า เกาชิกิ (Kaoshiki) ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตในระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นการผสมผสานท่าอาสนะหลายท่ามารวมกัน ช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้อย่างดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท สามารถใช้จังหวะได้ดี ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลาย (วิไล องค์กรนันตคุณ, 2532) การออกกำลังกายแบบเกาชิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลด

ลง ประจำเดือนมาเป็นปกติ ช่วยให้ผู้ฝึกอายุยืนยาวขึ้น สามารถรักษาสุขภาพให้มีความคล่องตัว จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี (Acarya,1991)

หลังจากที่ฝึกเกาชิกิและท่าโยคะอาสนะพื้นฐานแล้ว ผู้ฝึกควรจะต้องฝึกท่าศวาสนะ (Shravasana or Corpse Posture) หรือท่าการพักผ่อนที่ลึกซึ้ง ต่อเนื่องด้วยเสมอ ทั้งนี้เพราะการฝึกท่านี้จะช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกได้อย่างแท้จริง กล่าวคือ อาสนะนี้จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจโดยทั่วไป เนื่องจากท่าศวาสนะนั้น จะทำให้ความดันโลหิตที่สูงจากสาเหตุดังกล่าวลดต่ำลงสู่ระดับปกติ อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความตึงเครียดของระบบประสาท และกล้ามเนื้อผ่อนคลาย จัดเป็นอาสนะที่สำคัญที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี (Acarya,1991; เอกไชย พรรณเศรษฐ์,2543)

การฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม์มีข้อกำหนดและมีความแตกต่างจากการฝึกโยคะแบบอื่น ๆ บางส่วน ซึ่งมีความสำคัญที่ผู้ฝึกอาสนะทุกคนควรจะต้องเข้าใจ ดังนี้ คือ

1) ควรปฏิบัติอาสนะในห้องที่สะอาด สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ควรฝึกอาสนะกลางแจ้งเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายกระทบความเย็น หรือความร้อนจากลม หรือแดดโดยตรงในขณะที่ฝึกเพราะอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลความร้อนได้

2) ควรปฏิบัติอาสนะบนพื้นที่เรียบ และอ่อนนุ่ม เช่น บนเสื่อ ,ผ้าห่ม หรือพรม ไม่ควรปฏิบัติอาสนะบนพื้นที่แข็งและขรุขระ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้แผ่นกระดูกและความเย็นจากพื้นเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากในขณะที่ฝึกอาสนะนั้น รูขุมขนจะเปิดกว้างกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้ร่างกายสามารถรับแผ่นกระดูกและความเย็นได้มากกว่าปกติ ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้

3) ควรใส่เสื้อผ้าที่สบาย เพื่อจะได้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก และควรใส่ให้น้อยชิ้นที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำมันและฮอร์โมนที่ถูกขับออกมาบริเวณผิวหนังถูกดูดซับโดยเสื้อผ้าไปเสีย

4) ก่อนการปฏิบัติอาสนะ ควรขับถ่ายทั้งปัสสาวะและอุจจาระหรืออาบน้ำทำความสะอาดผิวหนัง และอวัยวะต่าง ๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อน เพื่อให้ร่างกายสามารถที่จะรับเอาอากาศที่สดชื่นเข้าไปจากการหายใจที่ลึกและยาวได้และเพื่อเป็นการปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เย็นลง ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจมีความสงบขึ้น พร้อมทั้งจะฝึกอาสนะและสมาธิได้ดีขึ้นด้วย

5) ไม่ควรฝึกอาสนะในขณะที่ท้องกำลังอิ่มอยู่ เพราะในการย่อยอาหารนั้น ร่างกายต้องใช้พลังจำนวนมาก การฝึกอาสนะจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทัวร่างกาย ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่ ซึ่งจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

6) หลังจากที่ได้ฝึกอาสนะไม่ควรที่จะสัมผัสหรือดื่มน้ำ และรับประทานอาหารโดยทันที เพราะจะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างกะทันหัน จะทำให้เลือดที่ไหลเวียนไปทั่วร่าง

กายย้อนกลับมาย่อยอาหารที่กระเพาะอาหาร ทำให้ประโยชน์ที่ควรจะได้รับจากการฝึกอาสนะนั้น ลดน้อยลงไป

7) ควรจะมีการนวดตัวหลังจากที่ฝึกอาสนะ เพื่อเป็นการคั้นน้ำมันและฮอร์โมนธรรมชาติที่ออกมาตามผิวหนังในขณะที่ฝึกอาสนะให้เข้าสู่ร่างกาย และหลังจากการนวดควรปฏิบัติท่าควาสนะ เพื่อให้ร่างกาย กล้ามเนื้อและจิตใจเกิดความผ่อนคลายโดยการใช้นิตินาการช่วย

8) เวลาที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติอาสนะ คือ เวลาเช้าตรู่ หรือ เวลาเย็นใกล้ค่ำ เนื่องจากเวลาเช้าทำให้ผู้ฝึกสดชื่น และมีผลดีต่อการทำงานประจำวัน ส่วนในเวลาเย็นจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และขจัดความเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ

9) ไม่ควรฝึกอาสนะภายหลังการตากแดดหรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ

10) ในระหว่างการฝึกโยคะอาสนะ ส่วนที่เคลื่อนไหวคือ ร่างกาย เท่านั้น จิตใจของผู้ฝึกควรสงบนิ่ง ตื่นตัว และเฝ้าสังเกต หากฝึกอาสนะพร้อมด้วยความคิด ผู้ฝึกจะไม่สามารถสังเกตเห็นความผิดพลาดของตนเองได้

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีลำดับขั้น ดังนี้ (รายละเอียดของท่าฝึกในภาคผนวก ข.)

1. ทำอบอุ่นร่างกาย เป็นการบริหารข้อต่อต่าง ๆ เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายผู้ฝึกให้พร้อมที่จะฝึกในท่าต่อไป ประกอบด้วยท่าบริหาร 2 ท่า คือ ท่าบริหารข้อต่อ และท่าผีเสื้อ

2. การเต้นเกาซิกิ เป็นท่ากายบริหารที่เป็นท่าเต้นเป็นชุดประกอบด้วย 16 การเคลื่อนไหว แสดงเป็นจังหวะ ขณะที่ท่องคำมนตรว่า "บาบานัม เควาลัม " และตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย เริ่มโดย การชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะ ไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้นพร้อม ๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะ เป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 4 เอนด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลงแล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มฝึกกรอบใหม่

3. ผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ พอให้ได้ยินชัดเจนอย่างทั่วถึง

4. ผีโยคะอาสนะ ทั้งหมด 4 ท่า เป็นท่าที่ได้พิจารณาเลือกให้เหมาะกับสภาพทางสรีระร่างกายและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นท่าที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หลีกเลียงการกระแทกอย่างรุนแรงและใช้การเคลื่อนไหวช้า ๆ ง่าย เป็นท่าที่ไม่ยากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุที่จะสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ ดังมีรายละเอียด ดังนี้ คือ

4.1 ผีโยคะอาสนะในท่าแขนและขา (Padahasta'sana) เริ่มโดยยืนตรงแยกขาออกเล็กน้อย ยกแขนซ้ายแนบลำตัว เอียงลำตัวส่วนบนไปทางซ้าย พร้อมกับแขนขวาโค้งเอียงไปตามลำตัวด้านซ้าย กลับมาในท่าเริ่มต้น พร้อมกับลดแขนขวาแนบลำตัว และยกแขนซ้ายชูขึ้น เอียงลำตัวส่วนบนไปทางขวา พร้อมกับแขนซ้ายโค้งเอียงไปตามลำตัวด้านขวา กลับมาท่าเริ่มต้น พร้อมกับลดแขนซ้ายแนบลำตัว และยกแขนทั้งสองชูขึ้น ค่อย ๆ ก้มศีรษะ และโน้มแขนลงไปแตะพื้นด้านหน้า ยกศีรษะและแขนขึ้นมาช้า ๆ แล้วโน้มไปข้างหลังอย่างช้า ๆ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่อย ๆ โน้มตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้นช้า ๆ อย่างระมัดระวัง

4.2 ท่าภูจากสนะ (Bhu'jaunga'sana) เริ่มโดยการนอนคว่ำราบกับพื้นขาเหยียดตรง ใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ แขนงอไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดาน จากนั้นค่อย ๆ ถอนกลับสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ผีโยคะ 8 ครั้ง

4.3 อาสนะท่าปศุจิโมตตานาสนะ (Paschimottanasana) หรือ ท่ายืดไปข้างหลัง เป็นท่าอาสนะหลักอาสนะทั้งหลาย การปฏิบัติ โดยนั่งหลังตรง ขาเหยียดตรง เท้าชิดติดกัน แขนอยู่เหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ฝ่ามือชิดติดกัน หายใจเข้า โน้มต่ำลง หายใจออก โดยที่มือยังเหยียดตรง กระทั่งฝ่ามือสัมผัสขาทั้งสองให้สุดปลายขาเท่าที่จะเป็นไปได้ เท้าทั้งสอง สันเท้าและปลายเท้า อยู่บนพื้นโดยที่สันเท้าสัมผัสพื้น และปลายนิ้วเท้าตั้งตรง ค้างไว้ นับหนึ่งถึงแปดในใจ หายใจออก ยกแขนเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ แล้ววางแขนกลับคืนในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติวันละ 4 - 8 ครั้ง

4.4 ผีโยคะอาสนะในท่าควาสนะ หรือท่าพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง (Corpse posture) เป็นอาสนะที่ควรปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการทำท่าอาสนะต่าง ๆ และหลังจากการนวดร่างกายแล้ว การปฏิบัติท่านี้จะช่วยให้หายเหนื่อยจากการฝึกโยคะ แม้ในระหว่างการฝึกอาสนะท่าต่าง ๆ เราก็ปฏิบัติด้วยเช่นกัน วิธีการคือ นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย Һงายมือ หลับตา โน้มหน้าจิตใจ หรือ ความคิดให้อยู่ในเรื่องลมหายใจเข้าออก ผีโยคะหายใจ ลึก ปรับลมหายใจให้เรียบ ไม่กระตุก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่ละส่วนหยุดความคิดชั่วขณะ ทำนี้มีผลให้เกิดการผ่อนคลายหายเหนื่อยถ้าทำเป็นเวลาประมาณ 10 นาที แต่ถ้าผ่อนคลายไปจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยแก่ร่างกายและจิตใจ อาสนะ ท่านี้ดูง่ายแต่เป็นท่าพื้นฐานที่ถือว่ายากที่สุดท่าหนึ่ง เนื่องจากเป็นท่าฝึกใจให้มีความผ่อนคลายที่ต้องฝึกให้ชำนาญ

เป็นท่าที่เน้นจิตใจมากกว่าร่างกาย และเป็นการนอนสมาธิ ใช้เวลา 5-10 นาที (แพทย์พงศ์
วรพงษ์พิเชษฐ, 2544, สาลี สุภาภรณ์, 2544)

กล่าวโดยสรุปแล้ว กระบวนการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบด้วย
การเดินเกาซิกิ การฝึกอาสนะท่าพื้นฐาน และการฝึกท่าอาสนะซึ่งเป็นการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง
ที่ต่อเนื่องกัน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ จึงจะทำให้ร่างกายสามารถ
คงความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ทำให้จิตใจสงบและช่วยให้ร่างกายหยุดนิ่งได้เป็นเวลา
นาน นอกจากนั้นยังช่วยการควบคุมระบบประสาท เกิดความสมดุลของร่างกาย ทำให้ร่างกาย จิต
ใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีจิตได้
สำนึกที่ดี อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาจิตใจในลำดับต่อไป

4.3.2 กิจกรรมการผ่อนคลาย

ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ 2 ประการ คือ

4.3.2.1 กิจกรรมการใช้จินตนาการ การใช้จินตนาการด้วยเสียงเพลง
เป็นวิธีการที่ช่วยให้สภาวะร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทำหลังจากจบกิจกรรมการฝึก
อาสนะแล้ว ให้ผู้ฝึกนอนในท่าอาสนะ (ท่าพักผ่อน) หลับตา กางแขน ขา ออกจากกันเล็กน้อย บน
พื้นเรียบแข็ง ไม่หนุนหมอน ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น จดจ่ออยู่กับลมหายใจ จากนั้นใช้เสียงเพลงที่ก่อ
ให้รู้สึกสงบ และสบายใจเพื่อจูงใจได้สำนึกสู่ภาวะแห่งความสงบ เปิดเทปเพลงบรรเลงเบา ๆ เพื่อ
สร้างความรู้สึกผ่อนคลายอย่างต่อเนื่อง เป็นการหยุดนิ่งร่างกายเพื่อทำการบันทึกความรู้สึกหรือ
ความคิดที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตได้สำนึก เพื่อจูงใจใจไปสู่สภาวะอัลฟา การใช้เสียงเพลงบรรเลง
เบา ๆ ซ้ำ ๆ ตลอดไปขณะฝึกจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกสงบ และสบายใจ ได้แก่ เพลงของKitaro หรือ
Lazaris (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) เสียงเพลงบรรเลงนั้นจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความ
ผ่อนคลาย มีผลต่อภาวะของจิตใจ เป็นการหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก
ลิ้น ผิวหนัง ประสาทสัมผัสและจิตได้สำนึกก็จะทำงานน้อยที่สุด (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)
การฝึกสมาธิด้วยการจินตนาการถึงสิ่งที่เป็นบวกต่อตนเอง รวมทั้งการย้าคิดถึงเสียงและความ
หมายของคำภาวนาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยขยายความคิด ความรู้สึกให้กว้างขวางขึ้น การใช้
จินตนาการถึงสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีจิตใจที่ละเอียด
อ่อนและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

4.3.2.2 กิจกรรมการใช้คำพูดเชิงบวก เป็นการบันทึกความคิด ความรู้
สึกที่ดีจากการใช้คำพูดเชิงบวก ที่ก่อให้เกิดความรักความเมตตาและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็น
คุณค่าในตนเอง บุคคล และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น โดยให้ผู้ฝึกนึกถึงตนเองในสิ่งดี ๆ
ประมาณ 30 วินาที หรือกล่าวถึงข้อความด้านบวก ที่ทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หรือเห็น
คุณค่าในตนเอง การฝึกเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการเปลี่ยนสภาวะของจิตได้สำนึกที่ใช้เวลา

น้อยมาก กล่าวคือ ใช้เวลาเพียง 5-10 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 2-3 นาที ก็เป็นการเพียงพอ ความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังกล่าวจะค่อย ๆ ซึมซาบเข้าสู่จิตใต้สำนึก ผู้ฝึกจะมีพฤติกรรมที่ดี เห็นคุณค่าในตนเองสอดคล้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกเอาไว้ การจูงจิตใจไปสู่สภาวะแห่งความสงบ ด้วยเสียงเพลงและคำพูดเชิงบวก เป็นการสร้างพลังด้านบวกซึ่งเป็นพลังที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสิ่งที่มีความค่า และทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเป็นสิ่งที่มีความค่าแตกต่างกัน ทำให้เกิดความเคารพตนเองและทุกสิ่งทุกอย่างที่สัมพันธ์กัน มีจิตใจที่กว้างขวาง มีน้ำใจกับคนรอบข้าง มีความรัก ความเมตตาให้กับคน และสรรพสิ่งในวงกว้างขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเกียรดิวรรณ อมาตยกุล (2542) ได้อธิบายเรื่องผลของการผ่อนคลายว่า ทำให้เกิดภาวะแห่งความสงบของคลื่นสมองของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลจากการใช้เสียงเพลงและคำพูดเชิงบวกที่ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะทำให้จังหวะการสั่นของคลื่นสมองที่ปกติจะสั่นอย่างรวดเร็วและไม่แน่นอน มีจังหวะการสั่นที่ช้าลงและแน่นอนขึ้น เป็นภาวะที่เหมาะสมที่จิตใต้สำนึกจะได้ทำการบันทึกความคิด ความรู้สึกที่ดีจากการใช้คำพูดเชิงบวก และการจินตนาการที่เป็นบวกต่อตนเอง ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

4.3.3 กิจกรรมการฝึกสมาธิ (Meditation)\Intensive Thinking\Condensed Thought)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตใจ ความสำรวมใจให้แน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น (ราชบัณฑิตยสถาน,2530;พระธรรมปิฎก,2537; แจก ธนะศิริ,2537) การฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นวิธีตามแนวใดก็ตามย่อมมีผลต่อร่างกายและช่วยผ่อนคลายการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี (Delmonte,1984 อ้างถึงในฝนทองศิริพงษ์,2531) การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิธีการคือ ผู้ฝึกนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง ประสานมือทั้งสองไว้ที่ตัก จดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง หายใจเข้าท้องขยาย หายใจออกท้องยุบ หลับตาและ ท่องคำภาวนาให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าออก พร้อมกับนึกถึงความหมายที่ดีของคำภาวนาที่ก่อให้เกิดความรักและความเมตตาต่อตนเองและต่อผู้อื่น วิธีการพัฒนาจิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีกระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เรียกว่า "Proto-Psycho-Spiritual" ซึ่งใช้หลักของการพัฒนาทางจิต ที่ว่า "เราเป็นอย่างไรที่เราคิด" หรือ"จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด" (You are what you think as you think so you become) ที่ไม่เกี่ยวกับภรณ์วัตถุศาสนาใด ๆ เนื่องจากการบริหารจัดการจิตด้วยการทำสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยการสร้างภาพ และภาวนาคำบางคำที่มีความหมายทำให้จิตใจของบุคคลนั้น เกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง บุคคลที่มีสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึกนึกคิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนไป ความรู้สึกในทางลบที่เกิดขึ้นในจิตใจจะค่อย ๆ หาย

ไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาที่ละเอียดอ่อนจะเกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น (วัชรยuth บุญมา, 2542)

4.3.4 การบรรยายความรู้ ด้านวิชาการ เป็นการใช้รูปแบบการจัดประสบการณ์ ความรู้ที่หลากหลาย อย่างเป็นระบบ เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับก่อนหลัง กิจกรรมการเรียนการสอนที่จัดขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ใช้ความคิด โดยใช้วิธีการสอนหลาย ๆ วิธี และจัดกิจกรรมให้แก่ผู้เรียนให้ตรงตามประสบการณ์ เน้นการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะ ทักษะคิด คุณธรรม จริยธรรม และ ประสบการณ์ต่าง ๆ ครบถ้วน เพื่อให้เกิดการยอมรับ และการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพตามวัย ผู้สอนต้องเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และมีความรู้ด้านจิตวิทยาของผู้เรียนเป็นอย่างดี จึงจะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน กิจกรรมที่สำคัญและเป็นกิจกรรมที่ควรจะไปมีบทบาทในกระบวนการเรียนการสอน คือ กระบวนการฝึกการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ทักษะเชิงเหตุผล ในการคิด และหาคำตอบ อันเป็นการมุ่งพัฒนาผู้เรียนด้านสติปัญญา ใ้ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงออกในการเรียน และยังเป็นการฝึกให้ผู้เรียนแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีกิจกรรมสอดแทรกในระหว่างการบรรยายความรู้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกคิดในด้านบวก การมีระเบียบวินัย การมีคุณธรรม จริยธรรม การรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพ โดยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง มีการยกตัวอย่าง มีการสร้างความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้คิด และสร้างจินตนาการไปตามเรื่องที่ได้ฟัง ได้สร้างความคิดรวบยอด พิจารณาไตร่ตรองถึงที่มาที่ไป เป็นการกระตุ้นให้เกิดการใช้ความคิด ซึ่งถือเป็นการพัฒนาสมองอีกทาง (วัชรยuth บุญมา , 2542) ความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย จะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจในตนเอง การสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจ เพื่อให้เป็นปัจจัยผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ ในการสร้างเจตคติในทางบวกให้กับผู้อื่น สังคม และให้กับตนเอง จะทำให้ผู้เรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่น และคนรอบข้าง และเมื่อมีข้อขัดแย้ง ก็จะช่วยให้แก้ไขพฤติกรรมให้ดีขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้

กล่าวโดยสรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นความสำคัญในการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ไปพร้อม ๆ กัน มากกว่าพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ กระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น มุ่งเชื่อมโยงร่างกายและจิตใจให้มีความกลมกลืนกัน โดยเน้นที่จิตใจ ซึ่งจะเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดความสมดุล ความพอดีในร่างกาย ด้วยการผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ ซึ่งถ้าทำอย่างถูกวิธีตามขั้นตอน และสม่ำเสมอ ประโยชน์ที่ได้รับก็คือ การสร้างและนำความคิดหรือ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เข้าสู่จิตใต้สำนึกได้ดียิ่งขึ้น มีอารมณ์เยือกเย็น อ่อนโยน และสามารถขจัดอารมณ์ด้านลบออกไปจากจิตใจ รวมทั้งการบรรยายความรู้ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบที่หลากหลาย เป็นการตอบ

สนองความต้องการของผู้เรียนในการเลือกในสิ่งที่ตนเองมีความถนัด และมีความสนใจ กระตุ้นให้
ใช้ความคิด เป็นกิจกรรมหลักของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

5. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

5.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง บางครั้งจะใช้คำว่า การปกป้องตนเอง การยอมรับตนเอง
หรือภาพลักษณ์ของตนเอง ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง นักจิตวิทยาและนักสังคม
วิทยาได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้แตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

Maslow (cited in Ebersole, 1997) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ การประเมิน
คุณค่าของตนเองจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน จึงจะเริ่มนับถือตนเอง

Branden (1983) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่สามารถทำ
ได้และพื้นฐานของการเห็นคุณค่า ที่ส่งผลให้การกระทำประสบผลสำเร็จได้อย่างมีคุณค่า หรือเป็น
การประเมินภาวะจิตใจ สติสัมปชัญญะ และความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของแต่ละบุคคล

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการ
ของคนที่มีความตั้งใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุม
ตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมี
คุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการ
กระทำต่าง ๆ ของตนเองได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

Coopersmith (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ ขอบเขตที่บุคคลมีความ
เชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่า
ของตนตามความรู้สึกและเจตคติที่มีต่อตนเองเป็นพื้นฐานโดยรวม

จากความหมายในแง่ต่าง ๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้รวบรวมมา พอจะสรุป
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ดังนี้ คือ ความรู้สึก
ยอมรับ เคารพนับถือที่บุคคลมีต่อตนเอง ความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีความสามารถ คิดและมองตน
ในทางบวก เห็นว่าตนเป็นคนมีประโยชน์ และมีค่า โดยตัดสินความมีคุณค่าในตนเองจากการ
ประเมินตนในเรื่อง ความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี

5.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1981) กล่าวว่า บุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตก
ต่างกันออกมารู้ตัวและไม่รู้ตัวทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ระดับการ
เห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคล ดังนี้

5.2.1 บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมมั่นในตนเองว่ามีความเป็นตัวของตัวเอง ในการแสดงความคิดเห็นไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ (Coopersmith, 1981) การเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเกี่ยวกับการเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร มีความเชื่อมั่นในตนเองมาก มีภาวะจิตใจที่มั่นคง มีความวิตกกังวลน้อย รับรู้ได้ถึงความสำเร็จ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเชื่อมั่นในอำนาจของการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ มีวุฒิทางอารมณ์สูง มีความวิตกกังวลน้อย เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดีและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีพฤติกรรมที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เชื่อมมั่นในตนเองและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพของตนไว้ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้อง มีความสามารถและปรารถนาที่จะเสนอความคิดเหล่านี้แก่ผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ปรารถนาที่จะรับฟังข้อเสนอแนะของผู้อื่นด้วย และจะพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ และยอมรับความผิดพลาดที่ทำไปและหวังว่าจะแก้ไขได้

5.2.2 บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ "ตน" มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า หรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกหวาดกลัว ห่อหุ้ม ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหาและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ จะเกิดการสูญเสียพลัง และรู้สึกโดดเดี่ยว ผลที่ตามมาหลังจากเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็คือ สุขภาพเสื่อมลง สูญเสียบทบาทในสังคม สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จน้อย เห็นความเสียหายเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ผิดร้ายแรง มีความลังเลที่จะทำสิ่งใหม่ หรือริเริ่มงานใหม่ มักจะแสดงออกด้วยความรู้สึกอายหรือรู้สึกผิด มักจะกล่าวโทษตนเองหรือตำหนิผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลอื่น ขาดการเกี่ยวข้องกับบุคคลที่รู้จัก หลีกเลี่ยงการประสานสายตา มักจะยืนก้มตัว และเดินช้า ๆ มีความลังเลใจที่จะพูดหรือหยุดพูด กล่าวขอโทษบ่อย ๆ มักแสดงความรู้สึกผิดและกระตุ้นให้ผู้อื่นดูว่าตัวเอง เพื่อเป็นการทำโทษ คำพูดที่ใช้มักแสดงความรู้สึกของความสิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่ยอมรับคำชมเชย เกิดความเบื่อหน่าย ห่อหุ้ม หมดหวัง รู้สึกโกรธตัวเองและกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่

สุด ซึ่งสอดคล้องกับ Miller (1995) ที่กล่าวว่า การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกทางบุคลิกภาพของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สามารถสังเกตได้ ดังนี้ 1) ขาดความยืดหยุ่น ตื้อตัน 2) ผัดวันประกันพรุ่ง 3) กล่าวคำขอโทษพรั่าเพ้อโดยไม่จำเป็น 4) ขาดความมั่นใจในตนเอง 5) คาดหวังถึงความล้มเหลว 6) ใช้อวดความสามารถของตนเกินความเป็นจริง 7) กล่าวโทษตนเอง 8) มีพฤติกรรมทำลายตนเอง 9) ยอมรับความอ่อนแอ และความไร้สมรรถนะง่าย 10) ไม่เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น 11) ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ 12) ไม่ยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น 13) ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อตนเองไม่ชอบ เป็นต้น

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล แสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิต โดยที่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางบวก ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางลบ ผู้สูงอายุที่องค์ประกอบต่าง ๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกสูญเสียและเศร้าโศก ความรู้สึกสูญเสียนี้มีแนวโน้มจะทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ และไม่มีใครต้องการ ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักปรารถนาที่จะย้อนชีวิตของตนใหม่อีกครั้งหนึ่ง เกิดความเหงา ซึ่งอาจทำให้ไม่ยอมมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีผลต่อความรู้สึกเรื่องการถูกยอมรับอีกด้วย

5.3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1995,1997) หมายถึง ความรู้สึกเชื่อภายในตนขั้นพื้นฐานที่ผู้สูงอายู้สึกว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่าเป็นที่รัก เป็นคนมีประโยชน์ และมีความสามารถ เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมองเห็นความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในการเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อสูงวัย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ มีผลต่อการรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นบุคลิกภาพหนึ่งที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับภาวะความซึมเศร้า และความสุขของผู้สูงอายุ (Miller,1995) การเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ลดความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุ และการลดบทบาทด้านความสามารถของผู้สูงอายุ ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติและคณะ (2542) ได้สรุปไว้ว่า การที่สังคมคาดหวังและมองผู้สูงอายุในด้านลบ มีส่วนทำลายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้ลดน้อยลง ส่วนผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่มองตนในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการยอมรับในความชราภาพแห่งตน ส่วนผู้สูงอายุที่พึ่งพาผู้อื่น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง สุขภาพร่างกายไม่ดี หรือทุพพลภาพ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากการศึกษาวิจัยเรื่องความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำมีปริมาณเท่า ๆ กัน (เขาวลักษณะ มหาสิทธิวัฒน์:อ้างถึงใน

นงลักษณ์ วงศ์ไทย, 2539) จะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีสาเหตุที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ล้วนเป็นสิ่งที่มักเกิดกับผู้สูงอายุเสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์

Ebersole และ Hess (1995) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นผลของพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่สร้างมาจากวิถีชีวิตในช่วงวัยเด็ก ส่งผลต่อบุคลิกภาพและบุคลิกลักษณะของบุคคลที่ต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่อง ซึ่งไม่สามารถแบ่งแยกได้ในกระบวนการสูงอายุในช่วงบั้นปลายของชีวิต ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ที่มีมั่นคงและสม่ำเสมอในช่วงแรกของชีวิตจะพัฒนาเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่คงทนตามที่คาดหวัง ซึ่งศึกษาจากมิติด้านอัตมโนทัศน์หลายด้าน ดังนี้คือ 1) ความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล 2) ความมีอำนาจ 3) การกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย 4) การควบคุมตนเอง 5) ความคิดในด้านลบ 6) ความกลัว และ 7) การปรับตัวในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและมีความพึงพอใจในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะปรับตัวได้ดี มีความรู้สึกเคารพตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมักจะมีความรู้สึกไร้ค่า สิ่งที่ถูกคุกคามต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ภาวะวิกฤต ภาวะความเครียด การเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง วัฒนธรรมในสังคม กลุ่มเพื่อน รวมทั้งความแตกต่างทางด้านสติปัญญาจะส่งผลต่อการเพิ่มหรือลดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง หรือความเป็นอิสระของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้แก่ ความสามารถในการตัดสินใจเมื่อมีทางเลือก และการควบคุมตนเอง (self control) ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากแสดงถึงสภาวะและการนับถือตนเองของผู้สูงอายุ

การรักษาและคงสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิต จะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ การประสบความสำเร็จในงานประจำวัน และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมในชีวิตประจำวัน การที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และขาดอิสระภาพแห่งชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยากที่จะทำใจให้ยอมรับความสูญเสียด้านภาพลักษณ์ (self image) แห่งตน สิ่งเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนั้น การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุของพี่เลี้ยง หรือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ หรือ สถานพยาบาล ด้วยการใช้คำพูด ท่าทาง และการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้คำสรรพนามในการเรียกชื่อ การลุกเข้าไปในพื้นที่ส่วนตัวของผู้สูงอายุ สร้างความรู้สึกเสียความภูมิใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกลดการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากความรู้สึกดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความรู้สึกสูญเสียการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งเป็นความรู้สึกสูญเสียการควบคุมชีวิตที่ทำให้ลดการเห็นคุณค่าในตนเองลง ส่งผลให้มีการตัดสินใจที่ไม่ดี ระดับความสามารถในตนเองต่ำ มีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี และมีสมรรถภาพทางกายลดลง (Ebersole and Hess, 1995; Meridean, 2001)

Roach (2001) กล่าวถึงความต้องการมีคุณค่าในผู้สูงอายุ ว่า เป็นผลสะท้อนของความรูสึกของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง เมื่อมีความรูสึกในเชิงบวกจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองติดตามมา การคิดในเชิงลบ และการได้รับความทุกข์ทางกายนำไปสู่ความรูสึกในคุณค่าลดต่ำลง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุถึงจะเป็นความรูสึกจากภายในแต่สร้างมาจากการยอมรับของบุคคลอื่น การระลึกถึงประสบการณ์แห่งความหลัง และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมเป็นการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ

พยาบาลเป็นบุคคลสำคัญ ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความเสื่อมทางร่างกาย หรือความเจ็บป่วยได้มีการรับรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของพยาบาลที่จะให้ความสำคัญและความสนใจต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุ คือ การเอาใจใส่ต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณลักษณะด้านบวกและลบของอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ และวางแผนให้การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองกับผู้สูงอายุ

5.4 บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการทางด้านสุขภาพที่สำคัญต่อมนุษย์ทุกคน การส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเป้าหมายที่สำคัญสำหรับการให้พยาบาลแก่ผู้ป่วยที่พยาบาลทุกคนต้องคำนึงถึงตลอดเวลา และเป็นสิ่งแรกที่พยาบาลต้องมุ่งมั่นกระทำเพื่อสร้างลักษณะที่ดีด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย (Miller, 1995) ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่ผู้ป่วย Miller (1992) ได้เสนอกลยุทธ์ทางการพยาบาล ดังนี้ คือ 1) การรับรู้การควบคุมตนเอง หมายถึงการช่วยให้บุคคลระมัดระวังต่อความคิดที่ทำลายตนเอง และฝึกการบอกตนเอง (self talk) ในด้านบวกแทน 2) การประเมินตนเองในด้านดี โดยการฝึกการบอกตนเอง ให้อภัยตนเอง และการให้อภัยตัวเอง ซึ่งผลของการประเมินตนเองในด้านดีนี้ จะส่งผลต่อการมีความเคารพตนเองมากขึ้น 3) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่จำเป็นเนื่องจากหากผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นก็จะมองตนเองในด้านที่เป็นบวก มีความเคารพตนเองและมักจะรูสึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ มีการปรับสมดุลของอารมณ์และจิตใจ และมีความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน ผู้สูงอายุจะรูสึกถึงความมีคุณค่าในตนเองสูง มีความสุขที่ได้มีกิจกรรมผ่อนคลายตามที่ตนต้องการ ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีความรูสึกต่อคุณค่าของตนเองในด้านลบก็จะมี การรับรู้ตนเองในทางลบด้วย เช่น ความรูสึกไร้ค่าและขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การไม่มีโอกาสได้แสดงความสามารถทางด้านร่างกาย การไม่ได้รับการดูแลในวาระสุดท้ายของชีวิต และภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง

Roach (2001) ได้กล่าวถึงแนวทางในการให้การพยาบาลแก่ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำว่า มีแนวทางการให้การดูแลโดยการให้เกียรติ ให้ความเคารพ เอาใจใส่ในการดูแลเมื่อได้รับการร้องขอ ตลอดจนการวางแผนให้การพยาบาลในระยะสั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บรรลุความสำเร็จเพิ่มขึ้น ส่งเสริมความสามารถโดยสร้างความเชื่อมั่นว่าตนทำได้ นอกจากนั้น ควรรับฟังเมื่อผู้สูงอายุเล่าเรื่องความหลัง หรือ ความสำเร็จในอดีต ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และความเครียด มีการทบทวนความสำเร็จในอดีตเพื่อกระตุ้นในมีกำลังใจในการบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำในปัจจุบัน รวมทั้งแนะนำแหล่งประโยชน์ที่สามารถไปใช้บริการ เช่น แหล่งหารายได้พิเศษ อาหาร และที่อยู่อาศัย เป็นต้น นอกจากนี้พยาบาลยังมีบทบาทในการใช้กลยุทธ์ในการยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นในด้านต่าง ๆ ตามแนวคิดของ Miller (1992) มีดังนี้ คือ

1) การพัฒนาการกระบวนกรควบคุมตนเอง ได้แก่ การให้การเสริมแรงแก่ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกไร้ค่า ให้รู้จักตนเอง และการฝึกการคิดในเชิงบวก หลีกเลี่ยงและระมัดระวังความคิดในด้านลบ โดยวิธีการบอกตนเองในด้านดี

2) การย้ำเตือนตนเอง เป็นวิธีการพูดกับตนเองอย่างนุ่มนวล ให้อภัยตนเอง สร้างความแจ่มใสให้กับจิตใจหรือให้รางวัลแก่ตนเอง และรับการแสดงความเห็นใจต่อผู้อื่น ผลจากกิจกรรมนี้จะช่วยทำให้เกิดความนับถือตนเองมากขึ้น

3) การช่วยปรับบทบาทของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับสถานะภาพที่เป็นอยู่ตามจริง เพื่อให้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ภาวะการเจ็บป่วย การย้ายที่อยู่ เป็นต้น

4) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และให้ความสำคัญต่อการดูแลบุคคลแบบองค์รวม

5) ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ มีโอกาสได้เป็นผู้บริหารสุขภาพของตนเอง เป็นการส่งเสริมการควบคุมตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ผลจากการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง จะช่วยให้มีการรับรู้การควบคุมตนเอง

จากแนวคิดต่าง ๆ ตอบบทบาทของพยาบาล ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ยังคงการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่เสมอ ถือเป็นงานหลักในการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี อันเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ไม่ว่าจะเจ็บป่วย หรือ แข็งแรง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นอิทธิพลที่มาจากพฤติกรรมของคนทุกคน ดังนั้นการช่วยให้บุคคลได้ค้นพบคุณค่าภายในตนเอง จึงเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญทางการพยาบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาที่จะก่อให้เกิดภาวะของควมสิ้นหวัง และภาวะซึมเศร้า สิ่งที่ทำลายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านการ

เงินและรายได้เพื่อใช้ในปัจจัยสี่ การมีปัญหาด้านสรีระร่างกาย การสูญเสียหน้าที่ของอวัยวะ ขาดอุปกรณ์ส่งเสริมทางกายภาพบำบัด หรือภาวะมีปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ

5.5 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองไว้หลายแบบ เช่น แบบวัด Tennessee Self-concept Scale แบบวัด Self-esteem Scale (Rosenberg อ้างถึงในนาตยา วงศ์เหล็กภัย, 2532) และแบบวัด Self-Esteem Interventory (Coopersmith 1984) เป็นต้น มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการรายงานตนเอง ให้ข้อมูลที่ถูกต้องกว่าวิธีการอื่น ๆ เนื่องจากถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใคร ก็ควรไปถามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาดีไปกว่าตัวเขาเอง Coopersmith (1981) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เข้าได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ซึ่งตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

1) success คือ ความรู้สึกด้านจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกว่าได้รับการชื่นชม ยกย่อง ตลอดจนได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญ รวมทั้งการได้แสดงความคิดเห็นของตนได้ (individual expression) และการแสดงความสามารถของตนเอง (capacity and performance) ในการควบคุมพฤติกรรมตนเองและผู้อื่นที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งตัดสินจากมาตรฐานด้านคุณธรรม ศีลธรรม หรือความเชื่อในสิ่งที่เคารพนับถือ

2) values คือ สิ่งที่ให้คุณค่า (social norms/group norms) ซึ่งเป็นความฉลาด ความสามารถ หรือสัมฤทธิ์ผลในด้านต่าง ๆ (achievement) และความสำเร็จทางสังคม

3) aspiration คือ การประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ ว่าได้ถึงเป้าหมายมากน้อยเพียงใด (Personal goals) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีเป้าหมายในชีวิตสูงตามด้วย

4) defence คือ ความสามารถในการเผชิญความล้มเหลว รวมทั้งภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่แน่นอนในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ทำให้สูญเสียการมีความสามารถ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ และการมีคุณค่า

ซึ่งเงื่อนไข ดังกล่าว จะเป็นตัวชี้วัด หรือเป็นแหล่งสำคัญที่บุคคลใช้ตัดสินว่าตนเองประสบความสำเร็จมีคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ประการ คือ

1. การมีความสำคัญ (significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังเป็นที่รัก ซึ่งพิสูจน์ได้โดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน
2. การมีอำนาจ (power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น รวมทั้งสามารถควบคุมผู้อื่นได้
3. การมีความสามารถ (competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
4. การมีคุณความดี (virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานด้านคุณธรรม และศีลธรรมของสังคม

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในด้านการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เนื่องจากประกอบด้วยข้อความสั้น ๆ และเข้าใจง่าย ซึ่งมีทั้งความเที่ยง ความคงที่ และความตรงที่เพียงพอ รวมทั้งมีกลุ่มคำถามลวงเพื่อตัดข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือออกไป แต่จำนวนคำถามมีมาก (58 ข้อ) ต่อมาภายหลัง Coopersmith ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลง และสร้างเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นขึ้นมา ตัดข้อคำถามออกจนเหลือข้อคำถาม 25 ข้อ ค่าความน่าเชื่อถือของเครื่องมือก็ยังคงอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน กับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 ต่อมา มีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ให้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนไฮสกูล และนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 2 ฉบับของ Coopersmith สามารถวัดในสิ่งเดียวกันได้ (Coopersmith, 1984)

สำหรับความเชื่อถือได้และความตรงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith ได้มีผู้ศึกษาไว้ในต่างประเทศ ดังนี้

Myhill และ Lorr (1978 อ้างถึงใน Robinson, 1976) ได้ศึกษาความตรงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ทั้งหมด 200 คน เป็นชาย 43 คน และหญิง 157 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คือ 38.5 ปี พบว่า แบบวัดของ Coopersmith มีความสัมพันธ์กับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) สูงถึง .69 นอกจากนั้น Robinson และ Shaver (1970 อ้างถึงใน นิภาวรรณ กิริยะ, 2533) ยังพบ

ความสัมพันธ์ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับที่ใช้กับเด็กของ Coopersmith สูงถึง .95 และสามารถใช้ได้หลายช่วงอายุ

นอกจากนั้น Taylor และ Reitz (1968 cited in Robinson, 1976) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ภายในข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ทั้ง 25 ข้อ ประมาณ .13 และจากการทดสอบซ้ำใน 50 ข้อคำถาม พบว่ามีค่า .88 และ .70 ภายหลังจากทดสอบ 5 และ 3 สัปดาห์ ตามลำดับ ด้านความตรงของแบบวัด Taylor และ Reitz พบความสัมพันธ์ถึง .59 และ .06 และพบความสัมพันธ์ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับผู้ใหญ่กับแบบวัดการยอมรับตนเอง (CPI Self acceptance scale) สูงถึง .45 ส่วนความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) Taylor และ Reitz พบความสัมพันธ์สูงถึง .75 และ .44

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวข้อคำถามบางส่วน จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory 1984 – SEI Adult Form) ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มีความน่าเชื่อถือและความตรงสูงและสามารถนำมาใช้ได้หลายช่วงอายุ วัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการตัดสินใจว่าตนประสบความสำเร็จใน 3 ด้าน คือ การมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี โดยนำการเห็นคุณค่าด้านการมีความสำคัญรวมไว้กับด้านการมีคุณความดี เนื่องจากตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) ได้จำแนกลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองยังเป็นที่รักโดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะในด้านการมีคุณความดี สอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ Ebersole และ Hess (1995,1997) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และมีคุณความดีจากการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความเชื่อภายในตนขั้นพื้นฐานที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่รักใคร่ มีประโยชน์ และมีความสามารถ (Capable) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1995,1997) ในด้านการควบคุมตนเองนั้น ตรงกับความหมายของ capable หรือ competence ตามแนวคิดของ Coopersmith ซึ่งครอบคลุมบริบทของการดูแลตนเอง และการแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการมองตนเองในด้านบวก ที่ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วยการฝึกโยคะอาสนะ การฝึกการผ่อนคลาย การคิดเชิงบวก และการฝึกสมาธิ จะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่เป็นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อทราบความก้าวหน้าของงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การฝึกโยคะและสมาธิ และควมมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งภายในและต่างประเทศไว้ ดังนี้ คือ

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วิล โงค็อนันตคุณ (2531) ได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียดเพื่อเป็นพื้นฐานในการนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่ามนุษย์จะพัฒนาด้านร่างกายได้โดยการกินอาหาร ออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตนแบบนีโอฮิวแมนนิส อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้ โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิสจนเกิดการหยั่งรู้เองถึงความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยกขึ้น

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส” ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสมีพัฒนาการทางด้านความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยกิจกรรมการสอนปกติของทางศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ในวัด

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจูงจิตได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส” โดยการทดสอบคะแนนเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนและหลังการฝึกกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ผ่านการฝึกจูงจิตได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน ด้านตนเองและครูผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิวรรณ ศรีฤๅษานุกูล (2537) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา “ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้นตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ทำการศึกษาวิจัยถึงทดลอง เรื่อง “ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีใน

สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ” โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ทำการศึกษา “ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกส์ลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จำนวน 70 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกส์ลาสูงขึ้นทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะยิมนาสติกส์ลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่ากลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ (2540) ได้ทำการวิจัยในหัวเรื่อง “เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาร่างกายของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ผ่านการอบรมฯ รุ่นที่ 33-42 โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมพัฒนาร่างกาย และผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาร่างกายบ้างในบางโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะ - อาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเดินแกว่ง และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น พบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

นวลพรรณ นิยมคำ (2541) ได้ทำการวิจัย “ผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่ภาวะอัลฟ่าตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ที่สมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2540 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 และ 4) มีความวิตกกังวลทางการเรียนน้อยกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วัชรยุทธ บุญมา (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การจัดการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่” เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวการจัดการศึกษาตามหลักปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่จากเอกสารและสัมภาษณ์แนวคิดรองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เกี่ยวกับแนวการจัดการศึกษาตามหลักปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ ผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านอย่างพร้อมเพรียงกัน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แล้วสามารถมุ่งกระจายความรักความเมตตาออกสู่สรรพสิ่งทั้งมวล มีกิจกรรมหลัก ได้แก่ การฝึกสมาธิ การฝึกโยคะอาสนะ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและสังคม โดยประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ความพึงพอใจในการเรียน และความสามารถของแต่ละคน

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาออกโรงเรียนแบบทางไกล” และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่สอนแบบปกติ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่สอนแบบปกติ ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้ข้อสรุปว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยเฉพาะจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า รูปแบบและกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถพัฒนาทั้งความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของสังคม และสร้างสรรค์สังคมให้พร้อมสำหรับการดำรงชีวิต และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะอาสนะ สมาธิ และการผ่อนคลาย

เสาวนีย์ พงษ์ (2542) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากรรมฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ ที่ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 25 ราย ระยะเวลาในการทดลอง 2 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 ซึ่พจร การหายใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฐาน) สามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพได้

นิติกุล ชัยรัตน์ (2542) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน ต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา กลุ่มตัวอย่างคือ หญิงอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายตามปกติ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ความคาดหวัง ความสามารถในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย และความพึงพอใจสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สายชล จันทรวิจิตร (2539) ทำการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้ ร่วมกับการผ่อนคลายต่อการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังทำการผ่าตัดไต จำนวน 30 ราย ที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล คัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ให้ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมการให้ความรู้ และโปรแกรมการให้ความรู้ร่วมกับการผ่อนคลาย และกลุ่มควบคุม ได้รับการพยาบาลตามกิจวัตรของหอผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมการให้ความรู้ ร่วมกับการผ่อนคลาย มีคะแนนเฉลี่ยการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดด้านกายภาพ ด้านจิตใจและอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมการให้ความรู้และกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามกิจวัตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นำพิชญ ธรรมนิเวศน์ (2539) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อความพึงพอใจในการหลับในผู้ป่วยกระดูกหักที่อยู่ในเครื่องดัดถ่วงกระดูก ในโรงพยาบาล จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับเทคนิคการผ่อนคลายทุกวันเป็นเวลา 5 วันและกลุ่มควบคุม ได้รับการพยาบาลตามปกติของหอผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความพึงพอใจในการหลับของผู้ป่วยกลุ่มทดลองหลังจากได้รับเทคนิคการผ่อนคลายมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนุรัตน์ มีเพชร (2533) ได้ทำการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและความเร็วในการรับรู้ ในนิติตปริปัญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 โดยอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการฝึก ขณะทำการทดลองผู้เข้ารับการทดลองได้รับการทดสอบคลื่นสมองแอลฟา และปฏิกริยาตอบสนองแบบเลือก หลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8

สัปดาห์ พบว่า ในกลุ่มทดลองที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยของคลื่นสมองแอลฟาสูงขึ้น และค่าเฉลี่ยของคลื่นสมองแอลฟาสูงขึ้น และเวลาปฏิบัติการตอบสนองแบบทางเลือกเร็วขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Garfinkel และคณะ. (1998) ได้ทำการศึกษาวิจัยแบบ Prospective controlled trial เพื่อประเมินว่าผู้ป่วยที่เป็นป่วยเป็นโรค carpal tunnel syndrome ซึ่งเป็นโรคที่มีอาการปวดชาที่นิ้วมือ เนื่องจากการกดเส้นประสาทมีเดียน ที่ข้อมือในผู้ป่วย 42 ราย โดยให้บริหารข้อด้วยการฝึกโยคะ อาสนะ 11 ท่า ตามแบบของบี.เค.เอส.ไอเยนการ์ (B.K.S.Iyengar) ร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลาย อาทิตย์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เทียบกับกลุ่มที่รักษาโดยใช้การเข้าเฝือกมือ พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการปวดลดลง กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เมื่อตรวจการนำประสาทของเส้นประสาทมีเดียน ก็ดีขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยของ Nagarathna (1985) กับผู้ป่วยโรคหอบหืดเรื้อรัง จำนวน 106 คน โดยการสุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ 53 คน จับคู่อายุ เพศ ชนิดและความรุนแรงของโรค รวมทั้งระยะเวลาที่เป็น โรค แบ่งเป็นกลุ่มที่รักษาโดยใช้โยคะและกลุ่มที่รักษาโดยการกินยาอย่างเดิม กลุ่มที่รักษาด้วยโยคะ จะฝึกโยคะให้ทุกวันๆละ 65 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นเปรียบเทียบผลระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในกลุ่มที่ทำโยคะมีนัยสำคัญสูงในเรื่องจำนวนของการเกิด อาการหอบหืด ต่อสัปดาห์ ลดลง และการใช้ยาน้อยลง และมีนัยสำคัญใน การหายใจออกมีอัตรา สูงขึ้น (peak expiratory flow rate) โดยได้อภิปรายผล ว่า การทำโยคะมีผลชัดเจนในการผ่อนคลายจิตใจและกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อทางเดินหายใจ และเส้นประสาท Vagal ลดการไวต่อสิ่งกระตุ้น ทำให้เกิดอาการหอบหืดน้อยลง

Chandra (1975) ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยทำการสุ่มตัวอย่างผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 34 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองให้การรักษาแบบ Bio-feedback การฝึกการหายใจแบบโยคะเพื่อการผ่อนคลาย เปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบที่ให้การรักษาแบบหลอก (Placebo Therapy) โดยการฝึกการหายใจแบบธรรมดา ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีผลของความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จาก 168/100 mm.Hg. เหลือเพียง 141/84 mm.Hg. ส่วนกลุ่มควบคุมมีผลของความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จาก 169/101 mm.Hg. เหลือ 160/96 mm.Hg. ผลจากการทดลองชี้ให้เห็นว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะสามารถช่วยให้ความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง

กมลพรรณ หอมนาน (2539) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้

สมรรถนะในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเอง และการรับรู้สมรรถนะในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับการศึกษาสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และให้ข้อเสนอว่า ควรให้การพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองและมีการรับรู้สมรรถนะในตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองที่ดีต่อไป

จารุวดี บุญยารมณ (2541) ได้ทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับการสงเคราะห์เพศหญิงที่มีอายุ 15 - 18 ปี และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และมีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยที่ผู้รับการสงเคราะห์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองแบบมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน

จิตสมร วุฒิพงษ์ (2543) ได้ทำการวิจัยถึงทดลอง เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต และเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตและกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ณ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จ.ชลบุรี โดยกลุ่มทดลอง 20 คน ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542) ได้ทำการเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชาย ที่มีอายุ 14 - 24 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งสุ่มอย่างง่ายมาจากเยาวชนที่ศาลพิพากษาว่ากระทำความผิดจริง จำนวน 300 คน เข้ากลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกแอโรบิค ดานซ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกวิ่ง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจาก

การทดลอง กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล และด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์มีค่านิยมสัมฤทธิ์ผลสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธีรภา ธานี (2539) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ การฝึกออกกำลังกายที่มีต่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ผลการวัดความวิตกกังวลมีแนวโน้มลดลงทุกกลุ่ม แต่ยังไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า การดูแลตนเองด้านสุขภาพบางส่วนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการเต้นของชีพจรมีค่าลดลง

นงลักษณ์ บุญไทย (2539) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และที่เข้ารับบริการของคลินิกผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มที่ศึกษาร้อยละ 67.9 มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุคือ การศึกษา ปัญหาสุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือญาติ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อน โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถร่วมทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และได้เสนอแนวทางในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไว้ว่า ควรส่งเสริมให้ความรู้ด้านต่างๆที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุตามแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529) ได้หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิต สังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในจังหวัดสระบุรี 200 ราย ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

เนตรนภา จตุรงค์แสง (2540) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์และความเข้มเครือ้าของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ภายในและภายนอกสถานสงเคราะห์คนชรา โดยทำการศึกษาจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 142 ราย และผู้สูงอายุที่อยู่นอกสถานสงเคราะห์ส่วนในด้านความเข้มเครือ้า พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ภายในสถานสงเคราะห์มีความเข้มเครือ้าโดยรวมสูงกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ภายนอกสถานสงเคราะห์โดยเฉพาะในด้านความคิด การรับรู้ และด้านพฤติกรรม

กรรม เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับความเข้มเศร้า พบว่า มีความสัมพันธ์กัน
ในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่ว่าจะอยู่ในสถานสงเคราะห์หรือภายนอก
สถานสงเคราะห์คนชรา

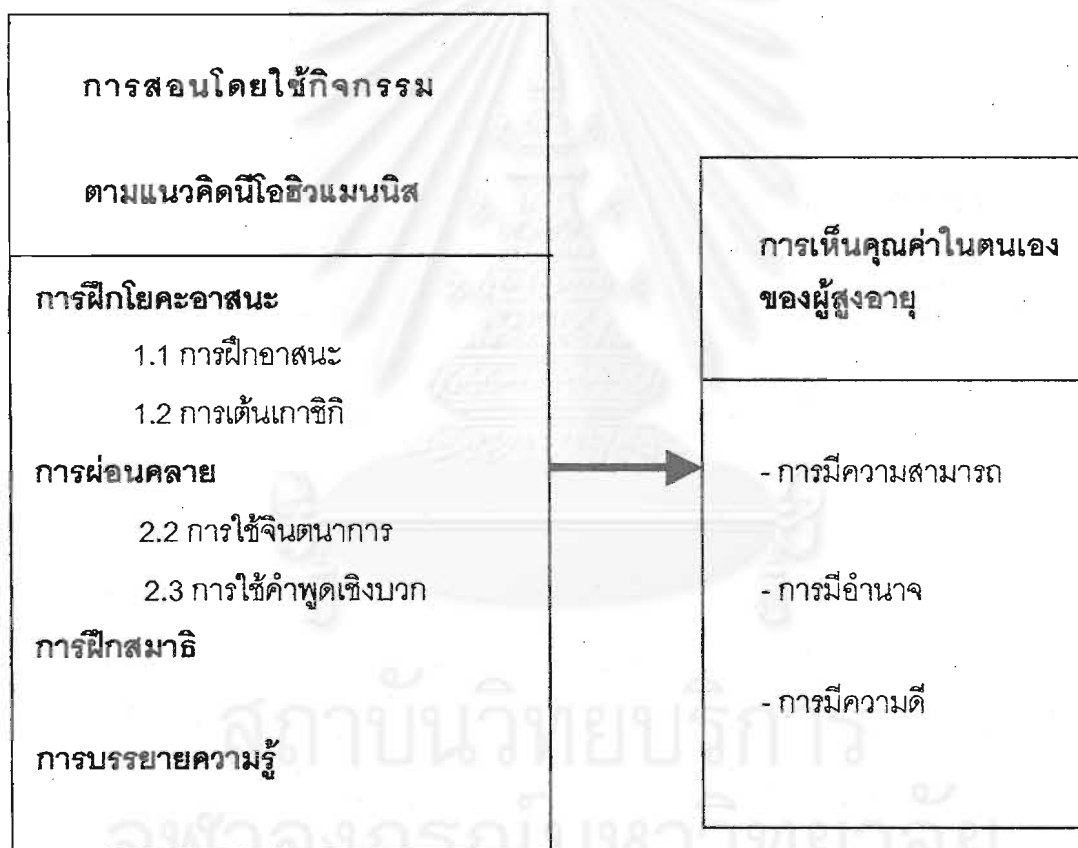
ชลทิชา วังวิเวก (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ของสถานภาพสุขภาพกาย แรงแสนับสนุนทาง
สังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ จำนวน 202 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความ
สัมพันธ์กับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่
อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสุขภาพ และแรงแสนับสนุนทางสังคม และตัวแปรที่สามารถ
พยากรณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และแรงแสนับสนุนจากสังคม โดยสามารถร่วม
พยากรณ์ได้ ร้อยละ 33.1

Ward (1977 ,cited in Meriden et.al,2001) ได้ทำการศึกษาในอาสาสมัครที่เป็นผู้สูงอายุ
จำนวน 323 คน อายุระหว่าง 60-92 ปี ถึงอายุที่คิดว่าเป็นวัยชรา และรายงานความรู้สึกด้านการ
เห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเกี่ยวกับความชราทั่ว ๆ ไป พบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติด้านลบ
ต่อการสูงอายุ และ มองตนเองว่าเป็นคนชรา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนผู้สูงอายุที่มี
การเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติต่อตนเองเช่นเดียวกับเมื่อยังอยู่ใน
วัยกลางคน และมีทัศนคติในด้านบวกต่อการสูงอายุ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พบกับปัญหาด้านสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่นำให้ความสำคัญ ในการเร่งรีบแก้
ไข และป้องกัน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญและเน้นการส่งเสริมความสามารถในการ
ควบคุมตนเองด้านร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล เพื่อนำศักยภาพของคนออกมาใช้ให้มาก
ที่สุด จึงนำที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูง
อายุมีความสามารถในการจัดการกับความเครียด ส่งเสริมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี มอง
เห็นคุณค่า และตัดสินใจลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่เคยมี
การนำแนวคิดนี้มาใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุมาก่อน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิส มาใช้ในการพัฒนา และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองกับผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์ ร่วมกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) และ แนวคิดการเห็น
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของ Ebersole และ Hess (1990,1995)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

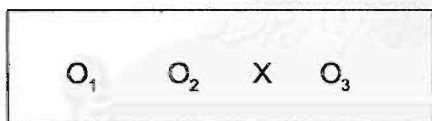
การวิจัยเรื่อง ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในครั้งนี ผู้วิจัยใช้การจัดกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ ได้แก่ การฝึกอาสนะ และการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการผ่อนคลาย ได้แก่ การใช้จินตนาการ และการใช้คำพูดเชิงบวก กิจกรรมการฝึกสมาธิ และกิจกรรมการบรรยายความรู้ โดยกิจกรรมที่จัดจะเป็นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น ใน 3 ด้าน คือ ด้านการมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบ Preexperimental design โดยใช้กลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะกับลักษณะของสถานสงเคราะห์คนชราที่มีลักษณะปิดคือ ผู้รับการสงเคราะห์ทุกคนมีการดำเนินชีวิตร่วมกัน และได้รับการปฏิบัติด้านการให้บริการอย่างเท่าเทียมกันภายในสถานสงเคราะห์ จึงเป็นการยากที่จะดำเนินการทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาจจะเกิดความรู้สึกถูกเลือกปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการยืนยันผลของความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นผลจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงทำการวัดซ้ำ 3 ครั้ง ตามเวลาที่กำหนด (One group repeated measures) คือ วัด 2 ครั้งก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับธรรมชาติของความเป็นจริง ในการศึกษาพฤติกรรมบุคคลด้านทัศนคติและบุคลิกภาพที่มีความซับซ้อน การศึกษาสถานการณ์ย้อนหลังเป็นการทดสอบเบื้องต้น เพื่อเป็นการยืนยันที่ให้ผลที่ชัดเจนขึ้น (Polit and Hungler, 1999) โดยระหว่างการวัดครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตตามปกติในสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และทำการเปรียบเทียบกับผลจากการวัดหลังการทดลองในระยะเวลา 4 สัปดาห์เท่ากัน มีรูปแบบ ดังนี้



- O_1 หมายถึง การวัดครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง
- O_2 หมายถึง การวัดครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง
- X หมายถึง การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- O_3 หมายถึง การวัดหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ถ้ำ) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 73 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญเป็นอุปถัมภ์) อ.นครชัยศรี ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเข้าร่วมการทดลอง ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตัวเองได้ดี
4. ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมการทดลอง
5. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยประสานงานกับกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม เพื่อขออนุญาตทำการทดลองและเก็บข้อมูลในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม แล้วจึงประสานงานกับผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา เพื่อขอรายชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ต้องการ ได้ผู้สูงอายุทั้งสิ้น 38 คน และนัดวัน เวลา ที่จะพบผู้สูงอายุเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุตามที่นัดหมายไว้

- 2.1 ทำการคัดกรองการทำกิจกรรมประจำวัน โดยใช้แบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ BADL ของสุทธิชัย จิตตะพັນภักกุลและคณะ (1994)

- 2.2 ทดสอบภาวะจิตเสื่อมโดยใช้แบบทดสอบสภาพจิต (Chula Mental Test: CMT) และวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองครั้งที่ 1 ได้ผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 26 คน

- 2.3 ผู้วิจัยอธิบาย ชี้แจงถึงรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการวิจัย และสอบถามความสมัครใจ มีผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง 26 คน และระหว่างการทดลอง มีผู้สูงอายุขอลงมือไปจากการทดลองจำนวน 4 คน เนื่องจากปัญหาสุขภาพร่างกาย และย้ายที่อยู่ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่เหลือเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 22 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสครบทุกครั้ง ตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก โดยชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างเริ่มจากการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม และประโยชน์จากการเข้าร่วมการทดลอง พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการทดลอง โดยในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่พอใจ หรือไม่ต้องการเข้าร่วมในการวิจัยต่อไป กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงว่า ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม และในระหว่างตอบแบบสอบถามหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัยสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีด้วยกันทั้งหมด 3 ชุด (รายละเอียดของเครื่องมือ ดังแสดงในภาคผนวก ข) คือ

ชุดที่ 1 : เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

- 1) แบบทดสอบสภาพจิต (Chula Mental Test: CMT)
- 2) แบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ BADL ของสุทธิชัย จิตตะพັນภูกุลและคณะ (1994)

ชุดที่ 2 : เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

- 1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Coopersmith (1981) และแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1997) โดยใช้ข้อคำถามบางส่วนจากแบบสอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ของ Coopersmith ฉบับที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self – Esteem Inventory Adult Form, 1984) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ด้าน คือ การมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี โดยทั้งหมดจะมีข้อกระทง (item) รายข้อรวม 25 ข้อ
- 2) แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด สำหรับสอบถามถึงความคิดเห็น ทศนคติ และรู้สึกของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 4 ข้อ เพื่อนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากคะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าใน ตนเอง

ชุดที่ 3 : เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

- 1) แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2) อุปกรณ์ประกอบการสอน

รายละเอียดของเครื่องมือ ในชุดนี้ มีดังนี้

1) แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วย

1.1) แผนการปฐมนิเทศ ได้แก่ การบรรยายความรู้พื้นฐาน ความหมาย ความเป็นมา ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ ตลอดจนข้อปฏิบัติตน และข้อควรระวังต่าง ๆ ในการปฏิบัติตนตามหลักโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2) แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

1.2.1) แผนการสอน และเนื้อหาคำบรรยายเรื่องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 20 เรื่อง

1.2.2) เนื้อหาข้อความการฝึกจินตนาการ จำนวน 6 เรื่อง

1.2.3) โครงสร้างแนวทางการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและคู่มือการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะของผู้สูงอายุ

2) อุปกรณ์ประกอบในการสอน ได้แก่

2.1) เครื่องเล่นวิทยุเทป

2.2) แถบบันทึกเสียงเพลงบรรเลง ชุด Awakening และ ชุด Lazaris Remembers Lemuria สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมการผ่อนคลายและการฝึกใช้คำพูดเชิงบวก 2 ชุด

2.3) แถบบันทึกเสียงเทคนิคการผ่อนคลาย 1 ชุด

การเตรียมตัวผู้วิจัย

ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเอง เพื่อเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้สอนการฝึกโยคะอาสนะกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ คือ

1. เข้าร่วมการอบรมและเข้าค่ายโยคะสมาธิ จัดโดยมูลนิธินีโอฮิวแมนนิสเป็นเวลา 3 วัน หลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส จัดโดยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นเวลา 2 วัน ตลอดจนขอคำปรึกษา แนะนำ และเข้ารับการอบรมการปฏิบัติโยคะ อาสนะ โดยตรงจาก Dr. Shambushivananda ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และขอเข้าสังเกตการณ์การสอนของผู้เชี่ยวชาญทางการสอนโยคะท่านอื่น ๆ ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

2. ฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยตนเองทุกวันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจนกระทั่งปัจจุบัน

3. ศึกษาค้นคว้า ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางด้านโยคะศาสตร์ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แบบทดสอบสภาพจิต และแบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ BADL ของสุทธิชัย จิตตะพันธุ์กุลและคณะ (1994) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่มีผู้สร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไว้แล้ว ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มาตรฐาน และมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางทั้งสองแบบ

ชุดที่ 2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Coopersmith (1981) และแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1995,1998) เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ร่วมกับการใช้แนวข้อคำถามบางข้อ จากแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการตามลำดับขั้น ดังนี้ คือ

1) ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1.1) ศึกษาความหมายและลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองจาก ทฤษฎี เอกสาร วารสาร งานวิจัยต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจน โดยเฉพาะจากแนวคิดของ Coopersmith (1981,1984) และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1990,1995,1997)

1.2) ศึกษาสถานการณ์ที่เกี่ยวกับทัศนคติ ความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการสร้างแบบวัดให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และปรับข้อคำถามบางข้อกระทง ให้เหมาะสมกับสภาพของการนำไปใช้จริงในสถานสงเคราะห์

1.3) กำหนดคำจำกัดความและโครงสร้างเนื้อหา ตัวแปร การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของ Coopersmith (1981,1984) และ Ebersole และ Hess (1990,1995,1997) แบ่งตามองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองใน

3 ด้าน คือ การมีความสำคัญ การมีความสามารถ และการมีคุณความดี หากความตรงโดยการตรวจสอบกับทฤษฎี

1.4) เขียนข้อคำถามและพิจารณาแก้ไขปรับปรุงถ้อยคำสำนวนให้ง่ายแก่การเข้าใจ สอดคล้องและครอบคลุมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แล้วนำมาตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ เป็นข้อกระทงที่มีความหมายด้านลบ 18 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1-2-5-6-9-10-11-12-13-16-17-18-19-21-22-23-24 และ 25 ข้อ และที่มีความหมายเชิงบวก จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 3-4-7-8-14-15 และ 20 แยกจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

1.4.1) ด้านการมีความสามารถ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1-2-6-12-15-19-23-25 รวม 8 ข้อ

1.4.2) ด้านการมีอำนาจ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 3-5-8-9-10-13-16-21-22 รวม 9 ข้อ

1.4.3) ด้านการมีความดี ได้แก่ ข้อกระทงที่ 4-7-11-14-17-18-20-24 รวม 8 ข้อ

วิธีการตอบและการให้คะแนน เป็นแบบให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด ดังนี้ คือ

"ใช่" หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ
"ไม่ใช่" หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

เกณฑ์กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม มีดังนี้

ข้อที่มีความหมายเชิงบวก

ถ้าผู้ตอบ ตอบว่า "ใช่" จะได้ 1 คะแนน

ถ้าผู้ตอบ ตอบว่า "ไม่ใช่" จะได้ 0 คะแนน

ข้อที่มีความหมายด้านลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม

ถ้าผู้ตอบ ตอบว่า "ใช่" จะได้ 0 คะแนน

ถ้าผู้ตอบ ตอบว่า "ไม่ใช่" จะได้ 1 คะแนน

คะแนนที่เป็นไปได้ทั้งหมดของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะอยู่ระหว่าง 0 ถึง 25 คะแนน

1.5) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่พัฒนาและปรับปรุงขึ้น ที่ผ่านการแก้ไข จากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้ว พร้อมทั้งกรอบแนวคิดและโครงร่างวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรง

คุณวุฒิ (ชุด ก.) จำนวนทั้งสิ้น 7 ท่าน (รายชื่อดังแสดงในภาคผนวก ก) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ และ ความชำนาญ ในสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านเครื่องมือวิจัย ทางสังคมศาสตร์ ด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ พิจารณาตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยถือเกณฑ์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่างกัน 5 ใน 7 ท่านของผู้ทรงคุณวุฒิตั้งหมด ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

1.5.1) การปรับปรุงข้อคำถามที่คลุมเครือ ให้ครอบคลุมคำจำกัดความให้ชัดเจนและเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากขึ้น จำนวน 5 ข้อ

1.5.2) ปรับการใช้ภาษา เพื่อการสื่อความหมาย ป้องกันการสับสนในการเข้าใจประเด็นคำถาม จำนวน 12 ข้อ

1.5.3) เพื่อให้ได้ข้อมูลอื่น ๆ ที่เครื่องมืออาจจะวัดไม่ได้ จึงเพิ่มการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำมาช่วยสนับสนุนผลการทดลองเพิ่มเติม ในขั้นตอนการอภิปรายผล

1.6) ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้เครื่องมือที่มีข้อคำถามหลังจากการแก้ไขปรับปรุงแล้ว จำนวน 25 ข้อ

2) การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือชุดที่ 2 จำนวน 25 ข้อ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์บ้านนครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม ซึ่งมีลักษณะตรงตามเกณฑ์ประชากรที่ศึกษา รวมจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2537 ; สุภาพ วาดเขียน, 2525) ได้สัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ .73

2. แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีรายละเอียดการสร้าง ดังนี้ คือ สร้างแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เพื่อสอบถามถึงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยสร้างแนวคำถามการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) เป็นคำถามใน 4 ประเด็น คือ

1. ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโอกาสต่อไป

ชุดที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการสอนโดยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยสร้างแผนการสอน โดยมีขั้นตอน ดังนี้ คือ

1.1 ศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาแนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุของสุรกุล เจนอบรม (2541) และการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1984) และ Ebersole และ Hess (1995)

1.3 กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมตามหลักการสอนผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (วัชรบุษมา, 2542) เพื่อจัดทำแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในด้านร่างกายและจิตใจในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจ ให้เกิดประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น การฝึกการคิดในเชิงบวก และการพัฒนาความรู้ด้านวิชาการ โดยกำหนดกิจกรรมแก่ผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1.3.1 ด้านพุทธิพิสัย (cognitive) ได้แก่ กิจกรรมการฝึกสมาธิ การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการและเสียงเพลง ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ และการบรรยายสอดแทรกเนื้อหาทางวิชาการ

1.3.2 ด้านจิตพิสัย (affective) ได้แก่ การฝึกการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ โยคะ อาสนะ และการใช้คำพูดเชิงบวก

1.3.3 ด้านทักษะพิสัย (psychomotor) ได้แก่ การฝึกอาสนะ และการเดินแกวชีกิ

1.4 ศึกษารายละเอียด แนวคิด และการดำเนินงานของสถานสงเคราะห์ที่จะทำการทดลอง จากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ รวมทั้งศึกษาสภาพสถานที่ และกลุ่มประชากรที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสร้างความคุ้นเคย ในการดำเนินการจัดกิจกรรม

1.5 จัดทำแผนการสอนตามโครงสร้างการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนี้ โอิฮิวแมนนิส ประกอบด้วย แผนการสอน เนื้อหาคำบรรยายประจำวันจำนวน 20 ครั้ง กิจกรรมการผ่อนคลาย และรายละเอียดทำโยคะอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

1.6 นำแผนการสอนที่สร้างขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจแก้ไข เนื้อหากิจกรรมการสอนที่ใช้ แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ชุด ข.) จำนวน 7 ท่าน (รายชื่อดังแสดงในภาคผนวก ก) ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ และความชำนาญในการสอน มีความรู้ความสามารถในสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ด้านการจัดทำแผนการสอน ด้านการสอนโยคะ ด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และด้านการจัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชรา ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา เพื่อตรวจสอบ ความครอบคลุมเนื้อหาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รูปแบบของกิจกรรม และความเหมาะสมของทำโยคะสำหรับผู้สูงอายุ นำแผนการสอนที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ดังนี้

1.6.1 กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ จัดให้มีการฝึกการหายใจให้ถูกต้องตามหลักโยคะก่อน เพื่อจะได้สัมพันธ์กับเวลาฝึกในช่วง stretching

1.6.2 สอบถามปัญหาด้านสรีระร่างกายของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกโยคะอาสนะ เช่น หลังค่อม หรือกระดูกเปราะบาง

1.6.3 หลักในการปฏิบัติอาสนะทุกท่า จัดให้มีการพักและการผ่อนคลาย

1.6.4 ปรับโครงสร้างแผนการสอนโยคะอาสนะ โดยเริ่มจากท่าอบอุ่นร่างกายก่อน อาสนะแต่ละท่าไม่เกิน 3 นาที เลือกใช้ท่าง่าย ๆ เช่น ท่าบุจางกสนะ , ท่าปศิจิมิตาสนะ เป็นต้น

1.6.5 ใช้การนอนสมาธิแทนการนั่งสมาธิ กรณีที่ผู้สูงอายุนั่งสมาธิไม่ได้

1.6.6 การประเมินผลหลังการสอน มีการสุ่มประเมินทุกวันเพื่อติดตามความก้าวหน้า และปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง

1.7 ปรึกษากับผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เพื่อขอความเห็น คำแนะนำด้านความเหมาะสมของกิจกรรมที่จัดตามแผนการสอนที่ได้ปรับปรุงแล้วเป็นขั้นสุดท้าย ก่อนการนำไปทดลองใช้

1.8 นำแผนการสอนไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ราย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการทดลอง เพื่อประเมินว่าแผนการสอนที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้จริง ผลการทดลองใช้พบว่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติทำโยคะตามแผนการสอนได้ในระดับที่น่าพอใจ

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ คือ

1. ระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะระหว่างการทดลอง
3. ระยะหลังการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 การเตรียมสถานที่ในการทดลอง ผู้วิจัยเตรียมการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1.1 ขอนหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อและแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ถึงอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.1.2 เมื่อได้รับอนุญาต ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี เพื่อขอความร่วมมือและทำการสำรวจสถานที่ ศึกษาสภาพปัญหา และข้อมูลทั่วไปของสถานสงเคราะห์ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการวิจัย

1.2 การเตรียมกลุ่มตัวอย่าง จัดเตรียมสถานที่และกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ประสานงานกับผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอรายชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 38 คน

1.2.2 ใช้แบบทดสอบสภาพจิต และแบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ BADL ของสุทธิชัย จิตตะพินธุกุลและคณะ (1994) ประเมินระดับความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ได้จำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 26 คน

1.2.3 ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง (Pre-test)

1.2.4 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ เพื่อเตรียมความพร้อม ชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมประจำวันตามปกติของสถานสงเคราะห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ได้แก่

1.2.4.1 กิจกรรมการทำวัตรเช้า - เย็น การออกกำลังกาย

1.2.4.2 การทำกายภาพบำบัดและอาชีพบำบัด

1.2.4.3 การรับคำปรึกษาจากนักสังคมสงเคราะห์

1.2.4.4 กิจกรรมนันทนาการตามโอกาสต่าง ๆ

1.2.4.5 การติดตามข่าวสารประจำวัน

1.2.5 ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทำการทดลองครั้งที่ 2 (Pre-test₂)

1.3.6 ปฐมนิเทศ ชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมฝึกกิจกรรม อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมมาขณะฝึก และข้อปฏิบัติในการฝึก

2. ระยะเวลาระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

2.1 ดำเนินการทดลองโดยทำการสอนกลุ่มตัวอย่าง ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ อาคารทำการสถานสงเคราะห์หินทรายสามราชกุมารี โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติทำโยคะอาสนะ กิจกรรมการผ่อนคลาย ผีกลสมาธิ และการบรรยายความรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนด้วยตนเองทุกขั้นตอน ตามแผนการสอนที่สร้างขึ้น เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง ทุกวัน ในระหว่างเวลา 06.00-07.30 น. ยกเว้น วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ดังรายละเอียดของกิจกรรมที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การจัดการเรียนการสอน ใน 3 ด้าน คือ

2.1.1 ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ กิจกรรมการฝึกสมาธิ การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการและเสียงเพลง ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ และการบรรยายสอดแทรกเนื้อหาทางวิชาการ

2.1.2 ด้านจิตพิสัย ได้แก่ การฝึกการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ โยคะ อาสนะ และการใช้คำพูดเชิงบวก

2.1.3 ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การฝึกอาสนะ และการเดินเกาซิกิ

2.2 กำหนดรายละเอียดกิจกรรมประจำวัน ดังนี้ คือ

2.2.1 การฝึกโยคะอาสนะ มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 2.2.1.1 การอบอุ่นร่างกายในท่าป้องกันข้อเสื่อม 5 นาที ได้แก่ ท่าบริหารข้อ
ท่าผีเสื้อ และท่ายืดแขนขา
- 2.2.1.2 การฝึกอาสนะวันละ 3-4 ท่า ๆ ละ 4 รอบ วันละ 20 - 25 นาที ได้แก่
ท่ายืดแขนขา ท่าเดินเกาซิกิ ท่าบุจางกสนะ ท่าปศุจิโมตาสนะ และ
ท่าศวาสนะ
- 2.2.2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามลำดับขั้น ดังนี้
- 2.2.2.1 นวดตัวหลังการฝึกโยคะอาสนะ
- 2.2.2.2 นอนในท่าศวาสนะ (ท่าพักผ่อน) ปรับการหายใจให้ถูกต้องโดยใช้มือ
วางที่ท้องและหน้าอก หายใจเข้าท้องขยาย ลำตัวขยาย หน้าอก
ขยาย หายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบ หน้าอกยุบ สลับกัน
- 2.2.2.3 ฟังเพลงบรรเลงเพื่อผ่อนคลาย และฝึกการจินตนาการ
- 2.2.2.4 ผู้วิจัยพูดข้อความเชิงบวกให้ผู้ฝึกจินตนาการตาม เพื่อปรับคลื่น
สมองสู่สภาวะความสงบ ใช้เวลา 10-15 นาที
- 2.2.3 ฝึกสมาธิโดยใช้คำภาวนา จดจ่อกับเสียงเพลงหรือคำภาวนา อย่างใด
อย่างหนึ่งหลังจากกิจกรรมผ่อนคลาย เริ่มต้นด้วยเวลาน้อย ๆ และเพิ่ม
เวลามากขึ้นในวันต่อ ๆ ไป โดยครั้งแรกจะเริ่มทำวันละ ประมาณ 5 นาที
- 2.2.4 การบรรยายความรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้บรรยายเนื้อหาความรู้และสอดแทรก
กิจกรรมที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแผนการสอนที่สร้างขึ้น
ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมสอดแทรกการ
ฝึกการคิดในเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการนำไป
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้เวลา 15 - 20 นาที

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง หลังเสร็จสิ้นการทดลอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม
ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ครบ 20 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดก่อนการ
ทดลอง นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง
(Posttest)

3.2 สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ได้แก่ ความรู้สึกต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ การ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะอื่น ๆ รวมทั้งความพึงพอใจ

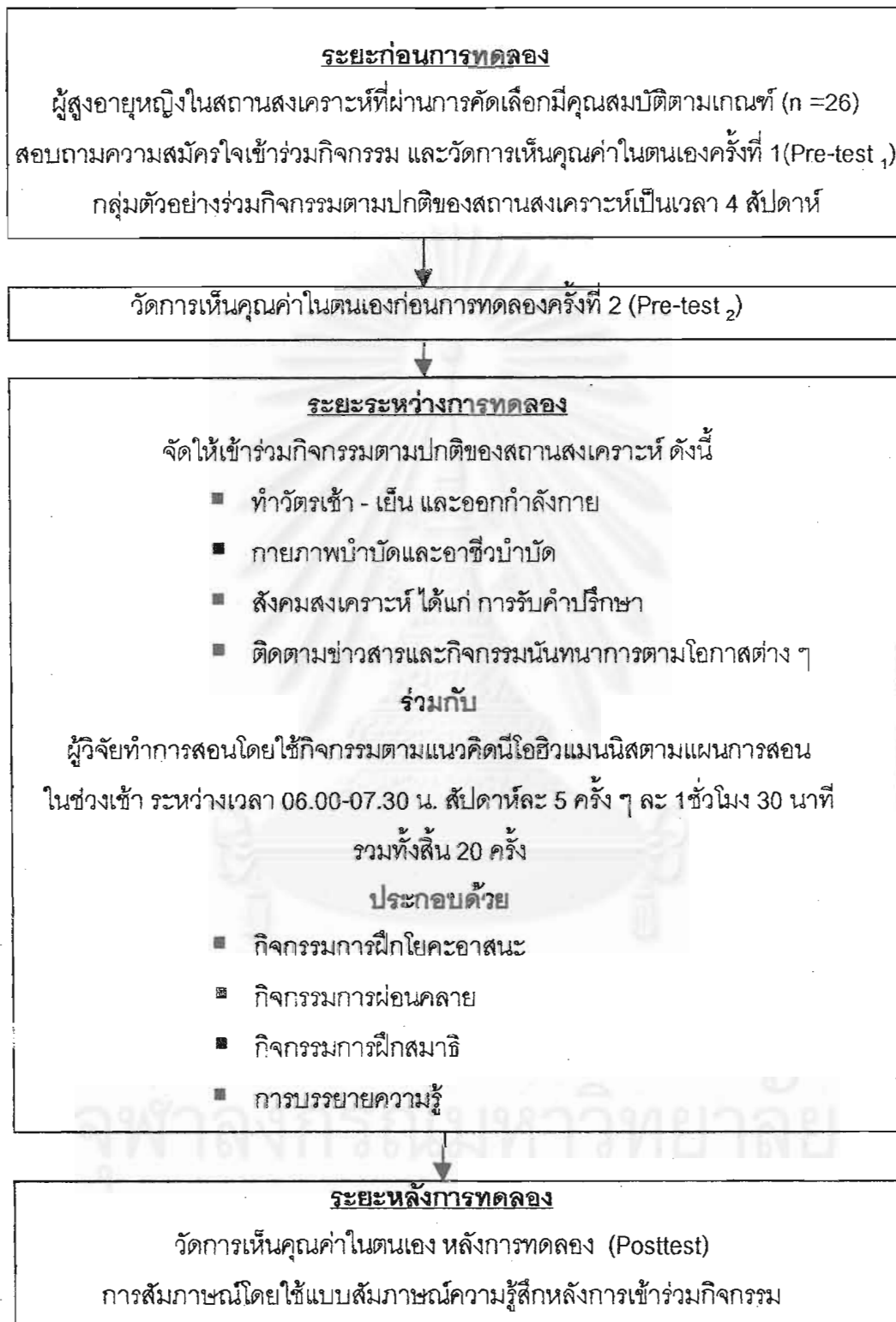
ใจ ความรู้สึกยากง่ายในการปฏิบัติทำโยคะอาสนะ โดยขออนุญาตทำการบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์ ในวันสุดท้ายของการสอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยการหาค่าเฉลี่ย (Means) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้านและรายด้าน ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Dependent t – test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05
3. วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรงพหุ (Multiple Linear regression analysis) ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ในการร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้านและรายด้านครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญ .05
5. วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง สรุปเนื้อหาที่ได้เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผลการฝึกกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ที่เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ นำมาเรียงลำดับตามความชอบ มากที่สุดไปน้อย ประกอบเหตุผลที่ชอบ

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบ Preexperimental design กลุ่มเดียววัดซ้ำ (One group repeated measures) โดยมีการวัด 2 ครั้ง ก่อนการทดลองครั้งที่ 1 (pretest₁) และก่อนการทดลองครั้งที่ 2 (pretest₂) และวัดหลังการทดลอง (posttest) ตามช่วงเวลาที่กำหนด วัดดูประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชรา สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบึงเป็นอุปถัมภ์) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม จำนวน 22 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที และสมการถดถอยเชิงเส้นตรงพหุ (multiple linear regression analysis) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผลการวิจัย นำเสนอ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้านและรายด้าน ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง
3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรงพหุ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ในการร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้านและรายด้านครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
5. การวิเคราะห์เนื้อหา ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 22 ราย เข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การทำสมาธิ และการบรรยายความรู้ จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา ศาสนาและสถานภาพสมรส นำเสนอดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน(คน) n = 22	ร้อยละ
ช่วงอายุ (ปี)			
	60 – 64	5	13.6
	65-69	3	18.2
	70-74	11	50.0
	75-79	1	4.6
	80 ปีขึ้นไป	2	9.1
อายุเฉลี่ย (ปี)			
	71.9		
การศึกษา			
	ไม่ได้เรียน	2	9.1
	ประถมศึกษา	12	54.5
	มัธยมศึกษา	8	36.4
ศาสนา			
	พุทธ	21	95.5
	คริสต์	1	4.6
สถานภาพ			
	โสด	8	36.4
	หม้าย/หย่า/แยก	14	63.6

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 71.9 ปี อายุน้อยที่สุด คือ 62 ปี และสูงสุดคือ 87 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 70 – 74 ปี มีจำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 50.0 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ คือ 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมา อยู่ในระดับมัธยมศึกษา คือ 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.4 และน้อยที่สุด คือ ไม่ได้เรียน มีจำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.1 เกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ มีจำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 95.5 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.6 สถานภาพสมรสส่วนใหญ่ เป็นหม้าย หย่า และแยก มีจำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.6 รองลงมา คือ โสด มีจำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.4

2. เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง วัด 2 ครั้งก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมทุกด้านและรายด้าน ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ	คะแนน ครั้งที่ 1		คะแนน ครั้งที่ 2		t
	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
การมีความสามารถ	4.59	1.33	4.54	1.41	.153
การมีอำนาจ	6.36	1.53	5.68	1.49	2.56*
การมีคุณความดี	3.96	1.40	4.14	1.49	-.64
รวม	14.90	2.43	14.36	2.80	1.21

*P - Value < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง มีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ยกเว้นด้านการมีอำนาจ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยของครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจลดลงจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติในสถานสงเคราะห์

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้านและรายด้านครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมทุกด้านและรายด้าน ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ	ครั้งที่ 2		หลังการทดลอง		t
	ก่อนการทดลอง				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
การมีความสามารถ	4.54	1.41	5.90	1.26	-3.47*
การมีอำนาจ	5.68	1.49	7.22	1.26	-3.61*
การมีคุณความดี	4.14	1.49	5.90	1.50	-7.53*
รวม	14.36	2.80	19.04	1.83	-8.93*

*P < .05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง มีค่าเท่ากับ 19.04 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองครั้งที่ 2 ที่มีค่าเท่ากับ 14.36 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายुरายด้าน ทั้ง 3 ด้าน พบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในทุกด้านสูงกว่า ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจในครั้งที่ 1 และ 2 ก่อนการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเพื่อให้มั่นใจได้ในระดับหนึ่งว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง เป็นผลมาจากการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุ โดยใช้คะแนนการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ครั้งที่ 1 และ 2 ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง เพื่อทดสอบว่า ตัวแปรทำนายทั้งสองจะอธิบายความแปรปรวนในการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหรือไม่ ดังผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4 ดังนี้

4. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ในการร่วมกัน
ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง
ด้านการมีอำนาจ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองและ ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองกับ ตัวแปรเกณฑ์ คือ ค่า
คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ หลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ	B	Beta	t
ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง	.232	.280	.938
ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง	-.165	-.194	-.165
Constant	6.689		5.215
R =	.211	F =	.441
R ² =	.044		

*P < .05

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมี
อำนาจของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองไม่สามารถร่วมกันอธิบายความ
แปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลองได้ จึงทำให้
มั่นใจในระดับหนึ่งว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เป็น
ผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรม
ตามปกติในสถานสงเคราะห์

5. การวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์หลังการทดลอง เกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกโยคะ อาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สรุปได้ถึงประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ได้ 3 ประเด็น ดังนี้ คือ

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ประโยชน์ที่เกี่ยวกับข้อดีทางร่างกายในการทำกิจกรรม หรือบรรเทาอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย ซึ่งรายละเอียดได้แก่

1.1 มีร่างกายแข็งแรงขึ้น หายจากปวดหลัง ปฏิบัติแล้วรู้สึกตัวเบาสบาย ช่วยทำให้การฝึกทำอื่นคล่องขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ หายขัด เดินคล่องแคล่ว เลือดลมเดินดี โดยผู้สูงอายุได้กล่าวถึง การมีความสามารถทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนี้

" คิดว่า การได้ออกกำลังกายตอนเช้านี้ดี เพราะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้เดินเหินได้คล่องขึ้น.." (ผู้ให้ข้อมูลรายที่3 อายุ73 ปี)

"ทำวงจรงอกก็ดีค่ะ ทำให้รู้สึกตัวอ่อนขึ้น...หายปวดกระเบนเหน็บด้วย" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่4 อายุ 71 ปี)

"..แต่ก่อนชอบเดินเซ เวลาเดินชอบถอยหน้าถอยหลัง ขามันแข็ง ๆ พอมาเดินเกาซิกินีดีขึ้นเยอะเลย เกาซิกินีดีจริง ๆ "

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่12 อายุ 69 ปี)

" ชอบทำวง..ทำแล้วช่วยดีดหลังดี ..แต่ก่อนนอนหงายไม่ได้นะ ..มันจะปวดมากเลย แต่ตอนนี้มันนอนได้..ปวดน้อยกว่าเดิมเยอะเลยคะ...)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 22 อายุ 73 ปี)

1.2 สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี เช่น การเดิน การลุก นั่ง คล่องแคล่วขึ้น ทุกส่วนของร่างกายและระบบข้อต่อต่าง ๆ หายขัด ระบบการหายใจ และเลือดลมเดินดี ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ดังเช่นการบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

" การฝึกโยคะก็รู้สึกว่ามีสุขภาพดีขึ้น ..หายใจไม่ขัด มันปลอดโปร่งขึ้นกว่าเดิมเยอะเลย..แล้วก็เหนื่อยน้อยลงด้วย..รู้สึกว่าร่างกายดีขึ้น อย่างขานนี้ก็เดินคล่องขึ้น ชอบทำเกาซิกิ เพราะได้บริหารทุกส่วนหมดเลย "

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อายุ 75 ปี)

" รู้สึกว่าตั้งแต่มาฝึกโยคะนี้ ..ถ่ายสะดวกขึ้นนะคะ...เป็นเพราะที่ให้นวดท้องนี้แหละคะ มันช่วยให้ถ่ายง่ายขึ้น "

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 21 อายุ 71 ปี)

1.3 ลดหรือ บรรเทาอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวด เมื่อยเจ็บในตำแหน่งต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้น ดังเช่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม กล่าว

“ได้ประโยชน์ตรงที่ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ และทำได้มากขึ้น..รู้สึกโล่งหู
แต่ก่อนเคยหูอื้อ..และก้อหายปวดหลัง แต่ก่อนต้องเอาแผ่นโกเอ็ยะปิด
ไว้.....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อายุ 75 ปี)

“ทางจวงกิติ ค่ะ ...ทำแล้วรู้สึกตัวอ่อนขึ้น ..เคยปวดที่กระเบน
เหน็บแต่ก่อนทำ...ตอนนี้ทุเลาลงเยอะเลยคะ....

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 อายุ 75 ปี)

2. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ นอกจากจะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นแล้ว ผู้สูงอายุที่เข้า
ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ รายงานสภาพความรู้สึกทางด้านจิตใจของตนเองในด้านบวก ได้แก่ การรับ
รู้การมีคุณความดี การมีความรัก การคิดและมองตนเองในด้านบวก มีการปล่อยวาง ให้อภัยกัน มี
ความสุข อบอุ่น เกิดความภาคภูมิใจ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ต่อไปนี้

“..ก็ได้รับแต่สิ่งดี ๆ ไว้ได้มากเลยคะ..มีกำลังใจที่จะมาร่วมมาก
ขึ้น...เมื่อเข้าก็ตื่นมาช่วยกันนุ่งผ้าด้วย..”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อายุ 75 ปี)

“...ตั้งแต่มาเข้ากิจกรรมกับเพื่อน ๆ ก็รู้สึกปลื้มใจ ภูมิใจ...ชอบ
กิจกรรมทุกอย่างคะ..” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 อายุ 64 ปี)

“..ที่อาจารย์บอกว่าเรื่องปล่อยวาง ก็เอาไปใช้ ก็ให้อภัยกันมา
เรื่อย ไม่ถือโทษโกรธใครหรอกคะ..ถึงไม่ถูกใจ ก็ให้อภัยมา
ตลอด..” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 อายุ 84 ปี)

“..รู้สึกรักผู้ปกครองมากขึ้นกว่าเดิมคะ ..อยู่ด้วยกันเหมือนครอบครัว
เดียวกัน...มีความสุขคะ..อยากให้คนอื่นได้มาทำแบบนี้บ้าง
คะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 อายุ 70 ปี)

“..รู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น แต่ก่อนไม่ค่อยได้สนใจ...”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 อายุ 65 ปี)

“..รู้สึกประทับใจตั้งแต่วันแรกแล้วละคะ คือมันรู้สึกอบอุ่นใจ
นะคะ..อาจารย์ก็เป็นธรรมชาติ และเป็นกันเองดี ..ได้เรื่องมนุษย์
สัมพันธ์ด้วย...ทำให้รู้สึกว่า การปรับตัวให้อยู่ในนี้ง่ายขึ้นเยอะ
เลยคะ..” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14 อายุ 70 ปี)

“..ความเครียดอะไรก็ลดลง..ปล่อยวางลงได้เยอะ.... อยู่กับ
ส่วนรวมได้มากขึ้น เพราะชอบสนุกสนานอยู่แล้ว...เห็นว่าคนอื่น
ๆ ก็ดีขึ้นมากเลยนะคะ อย่าง(กล่าวถึงเพื่อน)...นี้ รู้สึกว่าแกดี
ขึ้นเยอะเลยคะ....” (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 18 อายุ 75 ปี)

2.1 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นหนทางในอนาคตว่าจะทำตัวอย่างไร รู้จักหลบหลีกการเผชิญกับความเครียด การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้คนเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เข้าใจเพื่อน และเข้าใจตัวเองขึ้น ดังคำกล่าว จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“..เป็นคนมีความรู้หน่อย ได้ฟังที่คุณหมอบุญได้ฟังแล้วก็รู้สึกว่...
ทำให้รู้มากขึ้นเยอะเลยคะ..คิดอยากเอาไปช่วยคนอื่น แต่ก่อน
เคยคิดว่าเราช่วยใครไม่ได้ เพราะเราไม่แข็งแรง...”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11 อายุ 75 ปี)

“ ...ไม่เคยรู้เรื่องการสัมผัส...เพิ่มรู้ว่าการสัมผัสทำให้คนมีชีวิต
รอดได้..ก็เห็นด้วยนะคะ..เอาสิ่งที่คุณหมอสอนไปช่วยคนอื่นที่
เค้ามีปัญหา และมีความทุกข์พอให้เขาได้คลายทุกข์ได้บ้าง..ก็ได้
ผลนะคะ..รู้สึกว่าเราช่วยคนอื่นเขาได้..”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14 อายุ 73 ปี)

“...ที่บรรยายให้ฟังก็ดีคะ ..ทำให้มองเห็นหนทางในอนาคตว่า
จะต้องทำตัวอย่างไร..ควรไม่ควรอะไร..จะได้รู้จักหลบหลีกไม่
ตัวเองพบ เจอความทุกข์ ...ได้รับประโยชน์มากเลยคะ...จิตใจ
มันเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม..ภูมิใจที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการ
เพิ่มความรู้ให้มันแน่นขึ้นนะคะ...แต่ก่อนรู้สึกว่าไม่ค่อยจะมีคน
รักเราเท่าไร แต่ตอนนี้ก็รักตัวเองและก็เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น
เหมือนกัน..เวลามีเสียงคนมาบ่นว่าเรา..ก็ทำใจได้..แต่ก่อน..ก็
แท้..อ่อนแอ..อยากตายเร็ว ๆ แต่ตอนนี้อยากสู้ต่อเพราะตัวคน
เดียว...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13 อายุ 84 ปี)

“ ภูมิใจที่ได้มาอยู่ที่นี่ ได้มาร่วมกิจกรรม..แปลกใหม่ดีคะ ไม่เคย
ได้ยินได้ฟังมาก่อนเลยนะ นี่ถ้าอยู่ที่บ้านก็คงไม่มีวาสนาได้มา
ทำอย่างนี้ ทำให้รู้ว่าอยู่ยังไง ควรหรือไม่ควรอะไรอย่างนี้คะ
รู้สึกว่าตัวเองโชคดีมาก ๆ เลยคะ..”

(ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 20 อายุ 67 ปี)

2.2 ด้านการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลอง ส่วนใหญ่รายงานสภาพอารมณ์ในด้านบวกของตนเองในด้านการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รักตัวเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นเพิ่มขึ้น มีการปล่อยวาง ให้อภัยแก่ผู้อื่น และอยากช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“รู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้นคะ แต่ก่อนยายไม่ค่อยสนใจคนอื่นเท่า
ไรต่างคนต่างอยู่กันไป.....ตั้งแต่อาจารย์มาสอนก็รู้สึกว่าเข้าใจ
คนอื่นว่าบางคนมาจากหลาย ๆ ที่ มีปัญหาไม่เหมือนกัน.....
แต่ก่อนก็ยอมรับว่ายังเห็นแก่ตัวอยู่นะคะ เคยลำบากมา

ก่อน..... มาอยู่ตั้งแต่ได้ฟังที่อาจารย์พูดก็รู้สึกจะทำใจได้มากขึ้น แต่บางทีมันก็ยากเหมือนกันนะคะ... ถ้าคนอื่น ๆ ได้มาเข้าอบรมทุกคนก็ดี เพราะบางคนก็เหลือเกินจริง ๆ ค่ะ พุดจาฟังไม่ได้....ก็ทนเอา" (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 8 อายุ 71 ปี)

"ไม่เคยรู้เรื่องการสัมผัสมาก่อน นี่ก็เพิ่งมารู้นะคะว่า การสัมผัสทำให้เรามีชีวิตรอดได้ ที่คุณหมอเล่าให้ฟังเรื่องเด็กนะคะ ..ก็เห็นด้วยนะคะ....แต่เรื่องมนุษย์สัมพันธ์ ได้มากที่สุดเลย แต่ก่อนลืมไป บางครั้งคนส่วนใหญ่ก็ต้องเห็นแก่ตัวกันอยู่แล้วใช่ไหมคะ ก็ได้เอาสิ่งที่คุณหมอสอนไปช่วยคนอื่น ที่เค้ามีปัญหา มีความทุกข์พอให้เขาได้คลายทุกข์ได้บ้าง ก็ได้ผลนะคะ รู้สึกว่าเราช่วยคนอื่นเขาได้ อยากให้คนอื่นได้มาทำอย่างนี้บ้างคะ"

(ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 14 อายุ 71 ปี)

" ขอบเวลาที่คุณหมอบรรยายให้ฟัง รู้สึกว่าได้มองเห็นหนทางในอนาคต ไม่เคยได้ยินแบบนี้คะ จะได้รู้จักหลบหลีกไม่ให้ตัวเองเครียดมาก ชอบมากคะ ที่ว่าทำให้คนดีต่อกัน เป็นมิตรกัน ทั้งความเคียดแค้นพยาบาทกัน อันนี้ดีมากคะ"

(ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 19 อายุ 72 ปี)

" แบบนี้ก็ดีนะคะ ทำให้เพื่อนรักเรามากขึ้น มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น มีคนอื่น ๆ ที่แต่ก่อนไม่ค่อยได้คุยกันก็เข้ามาหาเรามากขึ้น "

(ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 16 อายุ 73 ปี)

" สังคมสงบขึ้นมากเลยคะ เหมือนกับขนมที่ถูกอบนะคะ อบรมเิงคะ ถ้าถูกอบก็กรอบขึ้น อร่อยขึ้นกว่าที่ไม่ได้ถูกอบ ใช่มั๊ยคะ"

(ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 20 อายุ 87 ปี)

3. ด้านความรู้และความรู้สึกในการปฏิบัติทำโยคะอาสนะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับสูงเท่า ๆ กัน ได้แก่ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้รับความรู้จากการบรรยาย รองลงมาได้แก่ได้ออกกำลังกายมากขึ้น ทำอาสนะที่ชอบมากที่สุดได้แก่ ทำอบอุ่นร่างกาย เหตุผลเนื่องจาก เห็นว่า เบาตัว ช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการฝึกทำอื่น ๆ ข้อต่อต่าง ๆ ไม่ขัด การเดินคล่องขึ้น เลือดลมเดินดี ได้รับทราบประโยชน์แล้วเกิดแรงจูงใจ ทำอาสนะที่ชอบรองลงมาได้แก่ท่า ยืดแขนขา และท่าปศุจิโมตาสนะ เนื่องจาก ช่วยให้อาการปวดหลัง ดีขึ้น ได้ยืดเส้นเอ็น กระดูกและข้อแข็งแรงขึ้น มีการหายใจดีขึ้น รู้สึกว่าเลือดขึ้นไปถึงสมอง ส่วนท่าเกาชิกิ และท่าบุญจางสนะ ช่วยทำให้กระดูกสันหลังได้ยืด ไม่ปวดหลัง ช่วยให้ดัดหลังดี นอนหงายสบายขึ้น ได้ฝึกสายตา หายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะเกาชิกิ รู้สึกชอบเพราะ ทราบว่าเป็นท่าที่มีประโยชน์มากในการรักษาโรคได้หลายชนิดจึงมีกำลังใจฝึกมาก ฝึกแล้วรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน อาการเดินเซดีขึ้นอย่างชัดเจนหลังจากฝึกไปได้ 1 สัปดาห์ ทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว

ขึ้นอย่างชัดเจน เป็นการบริหารทุกส่วนของร่างกายที่ใช้เวลาน้อย แต่ได้เหงื่อเหมือนกับการออกกำลังกายกลางแจ้งนาน ๆ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินถึงกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ดี คิดว่ามีประโยชน์ และเรียงตามความชอบ จากมากไปหาน้อย ดังแสดงในตาราง ที่ 5

ตารางที่ 5 ลำดับความชอบกิจกรรม และเหตุผล

ลำดับความชอบ	กิจกรรม	เหตุผล
กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ		
1	ทำอบอุ่นร่างกาย (บริหารข้อต่อ – ทำผีเสื้อ – ทำยืดแขนขา)	เป็นท่าที่ช่วยให้ได้ยืดเส้นสาย เบาตัว สบาย ทำให้คล่องตัวเวลาเริ่มทำท่าที่ยาก ช่วยให้ข้อต่อไม่รู้สึกขัด เลือดลมพุ่งดี ลำตัวอ่อนและคล่องแคล่วมากขึ้น การสอดแทรกความรู้ขณะทำช่วยกระตุ้นให้มีความอยากจะทำมากขึ้น
2	ท่าปศุจิโมตาสนะ	ช่วยให้ขาได้ยืดเหยียดมากขึ้น ช่วยให้มีกำลังใจขึ้น หลังฝึกแล้วรู้สึกสบายตัว ยืดตัวได้มากขึ้น รู้สึกสดชื่น ช่วยลดและบรรเทาอาการปวดบริเวณกระเบนเหน็บ รู้สึกแข็งแรง การหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง คลายเส้นเอ็น ปัญหาเรื่องกระดูกและข้อดีขึ้นอย่างชัดเจน รู้สึกว่าเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองดีขึ้น อาการปวดหลัง ปวดข้อดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย สบายขึ้นกว่าก่อนที่ไม่ได้มาฝึก
3	ท่าเกาชิกิ	เป็นท่าที่มีประโยชน์ และสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด ทำให้รู้สึกอยากฝึกเพิ่มขึ้น ได้เอามาสอนคนอื่นทำให้รู้สึกภูมิใจ หลังฝึกรู้สึกตัวอ่อน คลายเส้นเอ็น ฝึกตอนเช้า ได้เหงื่อและได้บริหารปลายเท้า และบริหารทุกส่วน เหมือนได้เดินรำทำให้รู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ได้ออกกำลังทุกส่วน ทำให้เลือดลมเดินดีและเป็นการตัดตัวไปด้วย สนุกกว่าทำอื่น ๆ ทำแล้วรู้สึกลำตัวอ่อน เวลาลุก นั่ง คล่องแคล่วขึ้น
4	ท่าบุจางกสนะ	รู้สึกว่ากระดูกสันหลังได้ยืด ได้ตัดหลังช่วยให้หายปวด รู้สึกโล่งเบา สบายตัว ได้บริหารกล้ามเนื้อตา รู้สึกว่า สายตาดี ไม่แสบตา

ลำดับ ความชอบ	กิจกรรม	เหตุผล
1	<u>กิจกรรมการ บรรยายความรู้ และกิจกรรมกลุ่ม</u>	ได้รับความรู้ที่ไม่เคยได้รับฟังมาก่อน ช่วยให้เห็นหนทางในอนาคตว่าจะทำตัวอย่างไร รู้วิธีการหลบหลีกการเผชิญกับความเครียด ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นเรื่องการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นสิ่งที่นำมาปฏิบัติจริง เพราะทำให้คนเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ได้เข้าใจเพื่อน และเข้าใจตัวเองขึ้น ให้ข้อคิด ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ช่วยให้ได้รับความรู้โดยการฟังโดยไม่ต้องอ่านหนังสือ
2	<u>กิจกรรมการผ่อนคลาย</u> (การนวด - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - การฟังเพลง - การฝึกจินตนาการ - การคิดในเชิงบวก)	รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายจริง จิตใจโล่ง เบา สบาย ร่างกายได้พักผ่อน รู้สึกผ่อนคลาย และเคลิ้มเหมือนจะหลับ แต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น จิตใจปลอดโปร่ง ไม่คิดมาก หายปวดศีรษะ จิตใจได้ปล่อยวาง การฝึกการจินตนาการ หลังฝึกรู้สึกสบายใจ นิ่งสมาธิได้นานมากขึ้น การได้นวดตัวเองทำให้รู้สึกว่าเลือดลมเดินสะดวก การจินตนาการที่เห็นเป็นภาพชัดเจน เห็นสีชัด ช่วยให้ได้รับประโยชน์จากการคิดเป็นภาพคือการช่วยเรื่องความจำ แม้ทำไม่ได้ชัดเจนก็ชอบ เพราะทำแล้วจิตใจสบาย เห็นแสงประกายระยิบระยับ รู้สึกสดชื่นเมื่อจินตนาถึงห้องทุ่งนา ช่วยให้มีจิตใจอ่อนโยนและมองธรรมชาติต่าง ๆ สวยงามขึ้น รู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความสุขเหมือนได้สร้างวิมานในอากาศตามที่ชอบ มีความรู้สึกภูมิใจที่ทำ (จินตนาการ)ตัวลอยกลางทะเลได้ เป็นการได้ฝึกความจำ
3	<u>กิจกรรมการฝึกสมาธิ</u>	ช่วยให้จิตใจสงบ เพราะชอบทำสมาธิ รู้สึกว่าได้แผ่เมตตาให้คนอื่น และได้ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความเย็นใจ และกาย รู้สึกสดชื่นเมื่อได้ฝึกสมาธิในตอนเช้า เพราะอากาศดี ช่วยไม่ให้จิตใจวอกแวก

อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบ Preexperimental design กลุ่มเดียววัดซ้ำ (One group repeated measures) ตามช่วงเวลาที่กำหนด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์

สมมุติฐานในการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์สูงกว่าก่อนการสอน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญรอด) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม จำนวน 73 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคัดเลือกผู้สูงอายุหญิง ในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญรอด) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ปี จำนวน 22 คน โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกประชากรเข้ากลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ

- 1.1 อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- 1.2 มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- 1.3 สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตัวเองได้ดี
- 1.4 ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมการทดลอง
- 1.5 ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

2. จากเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์ จำนวน 38 คน ทำการทดสอบสภาพจิต โดยใช้แบบทดสอบสภาพจิต (Chula Mental Test: CMT) และการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันโดยใช้แบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ (BADL ของสุทธิชัย จิตตะพັນธุ์กุลและคณะ, 1994) ได้ผู้สูงอายุที่สามารถนับเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ทั้งหมด 26 คน

3. อธิบาย ชี้แจงขั้นตอนการทดลอง สอบถามความสมัครใจ ซึ่งทุกท่านยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แบบทดสอบสภาพจิต และแบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยนำเอาเครื่องมือที่มีผู้สร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไว้แล้ว ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มาตรฐาน และมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางทั้งสองแบบ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) และแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1995,1997) ใน 3 ด้าน ได้แก่ การมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณค่าที่ดี เครื่องมือได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องและมีความรู้ความชำนาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านนครปฐม จ.นครปฐม จำนวน 30 คน ตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด สำหรับสอบถามถึงความคิดเห็น ทศนคติ และรู้สึกของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีจำนวน 4 ข้อ นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลค่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการสอน และอุปกรณ์ประกอบการสอน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (อ้างถึงใน วัชรยุทธ บุญมา, 2542) และแนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ ความสามารถในสาขาที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยกิจกรรมที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุ ใน 3 ด้าน คือ

1) ด้านพุทธิพิสัย (cognitive) ได้แก่ ความตั้งใจ ความสนใจ การมีวินัย และ ความรับผิดชอบในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม ได้แก่ การฝึกโยคะอาสนะ การฝึกการผ่อนคลาย ทำสมาธิ และการบรรยายความรู้

2) ด้านจิตพิสัย (affective) ได้แก่ ความรู้จากการรับฟังการบรรยายของผู้วิจัยได้แก่ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ตามแผนการสอนและเนื้อหาประกอบคำบรรยาย จำนวน 20 เรื่อง

3) ด้านทักษะพิสัย (psychomotor) ได้แก่ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ประสานงานกับผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอรายชื่อผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 38 คน

1.2 ทำการทดสอบสภาพจิต และประเมินระดับการทำกิจกรรมประจำวัน และวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เก็บคะแนนจากการวัดได้เป็นคะแนนก่อนการทดลองครั้งที่ 1 ได้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 26 คน

1.3 สอบถามความสมัครใจและพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมประจำวันตามปกติของสถานสงเคราะห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์

1.4 เมื่อครบกำหนด 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เก็บคะแนนจากการวัดได้เป็นคะแนนก่อนการทดลองครั้งที่ 2

1.5 ประชุมนิเทศ ชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ทำการสอนกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 26 คน เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การทำสมาธิ และการบรรยายความรู้ ร่วมกับการอภิปรายกลุ่ม ตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยออกแบบและสร้างขึ้น เป็นเวลา 20 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 06.00 – 07.30 น. ทุกวัน ยกเว้นวันเสาร์ และอาทิตย์ รวมทั้งหมด 30 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนด้วยตนเอง

2.2 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง เหลือผู้เข้าร่วมการทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจนครบทุกครั้ง จำนวน 22 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ขอดอนตัว เนื่องจากย้ายที่อยู่ มีปัญหาสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบ จากนั้นจึงทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทดสอบหลังการทดลอง และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทุกคน เกี่ยวกับความรู้สึกหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ตามลำดับ ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองรวมทุกด้าน และรายด้านของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ที่วัด 2 ครั้ง ก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง แล้วนำมาเปรียบเทียบด้วยการทดสอบค่าที (dependent t-test)

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองในการร่วมพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองในการร่วมพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง โดยใช้สถิติถดถอยพหุ (multiple linear regression analysis)

3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปเนื้อหาที่ได้ เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อประกอบผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง มีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ยกเว้นด้านการมีอำนาจ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยของครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจ อาจลดลงได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติในสถานสงเคราะห์ ดังนั้นเพื่อเป็นการยืนยันการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจว่า เป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจริง ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบผลของความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจต่อไป โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุ

2. การวิเคราะห์ถดถอยพหุพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองไม่สามารถร่วมกันทำนาย การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้มั่นใจในระดับหนึ่งว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติในสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามปกติวิสัย

3. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม ครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลองสูงกว่าครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายुरายด้านทั้ง 3 ด้านพบว่า หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในทุกด้านสูงกว่าครั้งที่ 2 ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง ได้ประเด็นที่เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับ และผลของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้ โดยส่วน

คือ 1) ประโยชน์ทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ลดหรือบรรเทาอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และ 3) ด้านความรู้และความรู้สึกที่ได้รับจากการบรรยาย การประเมินการปฏิบัติทำโยคะอาสนะ และกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ดี เรียงลำดับตามความชอบ จากมากไปหาน้อย พบว่า ทำโยคะอาสนะที่ชอบมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ทำอบอุ่นร่างกาย ทำปราณิมิตาสนะ และท่าเกาซิกิ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกิจกรรมที่จัดในระดับสูงทุกกิจกรรม

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ การผ่อนคลายการฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามรายด้านพบว่า หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ การมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี สูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิเคราะห์ที่ใช้สถิติการถดถอยเชิงเส้นพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ไม่สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง เป็นผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เนื่องจากกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ สร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมการผ่อนคลาย ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการควบคุมการทำงานของร่างกาย จากการทำสมาธิและการสอดแทรกความคิดในเชิงบวกช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจเกิดความสงบและความสบายใจ และการบรรยายความรู้ตามเนื้อหาในแผนการสอน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านมนุษย์สัมพันธ์ เป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบกับการจัดบรรยากาศการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผลจากกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุของ Ebersole และ Hess (1995,1997) และ การเห็นคุณค่าในตนเองของ Miller (1992) ที่กล่าวถึง การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้สูงอายุว่า ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมี การควบคุมตนเองในด้านต่าง ๆ คือ การมีความเคารพตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การคิดในเชิงบวก การมีมนุษย์สัมพันธ์ การมีกิจกรรมด้านสังคม และการเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง และงานวิจัยของ Christensen (1975 อ้างถึงในวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา,2538) ที่จัดการฝึกโยคะอาสนะให้กับผู้สูงอายุในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอ

ไฮโอ สหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกมีสุขภาพดีขึ้น นับถือตนเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้มากยิ่งขึ้น และงานวิจัยของ Thomas (1988 cited in Miller, 1992) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิและเทคนิคการผ่อนคลายในสตรีวัยดำ จำนวน 11 คน พบว่า โปรแกรมดังกล่าว มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับ การสอนโดยวิธีการให้ข้อมูลด้านการบริหารความเครียดโดยทั่วไป ในกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ซึ่งมีคะแนนต่ำกว่า นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Goldberg และ Patrick (1980 cited in Miller, 1992) ที่พบว่าผู้สูงอายุจำนวน 15 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการรักษาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และขวัญกำลังใจสูงกว่าอีก 15 คนในกลุ่มควบคุม

ผลของการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้ คือ

ด้านการมีความสามารถ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเองว่าประสบความสำเร็จในด้านการเรียนรู้ การดำรงชีวิต การทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานสงเคราะห์ สามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้โดยได้รับความร่วมมือในการทำงานเป็นอย่างดีจากเพื่อน ๆ และครอบครัว แสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในที่ชุมชน สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถเพิ่มขึ้น เนื่องจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การฝึกโยคะอาสนะที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงของร่างกาย และเกิดความมั่นใจในตนเองว่า มีความสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ การนวดร่างกาย และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ร่วมกับการฟังเพลงเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถทางด้านร่างกาย ช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเองว่า มีความสามารถปฏิบัติทำอาสนะเพื่อดำรงความแข็งแรงของร่างกายได้ การฝึกการผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะควบคุมตนเอง ในการต่อต้านกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ ตามแนวคิดของ Miller (1999) กล่าวว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ด้านทานความเครียดสูง มักจะเป็นลักษณะเฉพาะของผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง และจากแนวคิดของ Coopersmith (1981) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร สอดคล้องกับแนวคิดของ Ebersole และ Hess (1997) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการส่งเสริมความสามารถใน 3 ด้าน คือ

การมีบุคลิกภาพที่มั่นคง การประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมประจำวัน กล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย เนื่องจากกิจกรรมด้านร่างกาย มีความสำคัญและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ (Meridean et al, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตสมร วุฒิพงษ์ (2543) ที่ได้วิจัยเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ประกอบด้วย การเรียนรู้ในลักษณะการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาเทคนิคการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และการพัฒนาความคิดอย่างมีความสุขในการเผชิญสถานการณ์ชีวิต ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีความสามารถ จากการที่ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถควบคุมตนเองได้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพที่สามารถต่อต้านกับความเครียดได้ดี (Miller, 1999)

ด้านการมีอำนาจ หมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์รอบ ๆ ตัวในชีวิตประจำวัน มีความเชื่อมั่นในอิทธิพลอำนาจของตนเองต่อผู้อื่น มีการควบคุมและดูแลตนเองในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และทำกิจกรรมประจำวัน มีระเบียบวินัยในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งมีการควบคุมจิตใจตนเอง ไม่ให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล มีความมั่นใจในตนเอง กล้าพูดและกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย และมีพลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ หรือท้อแท้ในชีวิต จากการทดลองครั้งนี้ การที่ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างได้ฝึกโยคะ อาสนะและการผ่อนคลายด้วยการใช้จินตนาการ การฝึกการคิดและพูดในเชิงบวก รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยสอดแทรกไว้ในช่วงการบรรยายความรู้ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมจิตใจตนเองให้ต่อต้านความเครียดได้ มีพลังใจที่เข้มแข็งไม่อ่อนแอหรือท้อแท้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1981) ที่กล่าวว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงส่วนใหญ่จะมีการพึ่งพาตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเครียดน้อย ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Miller (1999) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่เกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึกกว่า เป็นระบบภูมิคุ้มกันของจิตใต้สำนึกที่เกิดจากการจดจ่อกับสิ่งที่ทำ การอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับความสามารถแห่งตน ยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย และการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้โดย ขจัดความรู้สึกด้านลบในจิตใต้สำนึกออกไป การบอกกับตนเองในเชิงบวก การย้ำเตือนตนเองในด้านดีอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีอำนาจในการควบคุมตนเอง นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการนำสมาธิมาใช้ในการสร้างความเชื่อมั่น และการมีอำนาจในการควบคุมตนเองให้กับผู้สูงอายุ

ของเสาวนีย์ พงษ์ (2542) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจเพิ่มขึ้นได้จาก การฝึก การควบคุมตนเองด้านการผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ การได้รับความรู้ด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความรักความสามัคคีภายในกลุ่ม จนผู้ฝึกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง ทำให้มีอำนาจในการควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการลดความเสี่ยงต่อภาวะเครียดและสามารถอดทนต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีการปรับตัวได้ดีขึ้นและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ด้านการมีคุณความดี หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง ในการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ยอมรับนับถือตนเองตามความเป็นจริง ให้อภัยตนเองและผู้อื่น บอกยากับตนเองให้คิด และสร้างจินตภาพในเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญโดยเป็นที่รักใคร่ชื่นชม และได้รับความรักใคร่และเอาใจใส่จากบุคคลอื่น มีพึงพอใจในภาพพจน์ของตนเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เต็มใจช่วยเหลือ เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีจิตใจที่เยือกเย็นและสงบสุข มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามของตนเองและผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดีเพิ่มขึ้นจาก กิจกรรมการฝึกสมาธิ การสร้างจินตนาการและสอดแทรกการคิดในเชิงบวก ซึ่งทำในขณะที่ร่างกายมีการผ่อนคลายและกิจกรรมการบรรยายความรู้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ประกอบด้วย การบรรยายความรู้และฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม การแสดงออกด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีกิจกรรมร่วมกันด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน และเกิดความสบายใจ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเกิดความคุ้นเคย ความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น และทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดเวลา Sakar (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) ได้กล่าวถึง กิจกรรมการฝึกสมาธิ และสอดแทรกการคิดในเชิงบวกว่า จะส่งผลต่อทำงานของจิตใต้สำนึก เนื่องจากเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย จิตใจจะเกิดความสงบ ความแจ่มใส เบิกบาน และมีความสุข จิตใต้สำนึกที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมจะทำงานได้ดีที่สุดในภาวะที่จิตสงบ ทำให้สามารถรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่และรวดเร็วขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Meridean (2001) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้จาก การมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าในสายตาของผู้อื่น เนื่องจากคนส่วนใหญ่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นทั้งทางการใช้และไม่ใช้คำพูด เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าให้กับตนเอง ซึ่งมาจากพื้นฐานของความรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ เป็นที่

รักใคร่ชื่นชม มีความสำเร็จในการทำงาน เป็นที่ยอมรับในสังคมที่ตนอยู่อาศัย (Ebersole & Hess, 1995)

จากการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ และความรู้สึกหลังการทำกิจกรรม เมื่อนำมาทำการวิเคราะห์ เพื่อสนับสนุนผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้ค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกราย ได้บอกเล่าถึงประโยชน์ที่ได้รับหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองในด้านต่าง ๆ มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้ คือ

1. ด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างทุกราย บอกเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นผลดีที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ หากปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยผู้ฝึกจะได้รับประโยชน์จากการฝึกการหายใจซึ่งเป็นขั้นแรก คือ ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และถ้าฝึกเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือหงุดหงิด ช่วยให้สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกหายใจช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความผ่อนคลายและทำสมาธิได้ง่ายขึ้น (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, 2542) นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้คัดเลือกท่าอาสนะที่มีประโยชน์และเหมาะสำหรับผู้สูงอายุหญิง ได้แก่ ท่าบริหารกายอุ้งเครื่อง ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยป้องกันอาการข้อเสื่อม และลดอาการเจ็บปวดของโรคปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ มีประโยชน์ต่อข้อต่อ ท่าเกาซิกิ เป็นท่าฝึกสติ ฝึกความจำ ทำให้จิตเป็นสมาธิมากขึ้น และช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ท่ายืดแขนขา ท่าปศุจิโมตาสนะ และท่าบุญจางสนะ เป็นท่าอาสนะที่ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ คือ ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น ทำให้เลือดไหลเวียนดี และไปเลี้ยงเส้นประสาทมากขึ้น ช่วยในระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น ทำให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น (เอ็น.วี. กุลกรรณี, 2544; สาลี สุภาภรณ์, 2545) การจัดกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2532) ที่เสนอแนะ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุว่า ควรให้ผู้สูงอายุได้ฝึกวิธีการออกกำลังกายที่จะช่วยเพิ่มความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่นของร่างกาย การปฏิบัติโยคะ เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความสามารถของการอ่อนตัว ได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง และความอ่อนตัวหรือ ความยืดหยุ่นนี้ มีความจำเป็นต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ช่วงการเคลื่อนไหวต่าง ๆ มีประสิทธิภาพและมีกำลังมากขึ้น เพิ่มสมดุลของร่างกายให้สามารถเคลื่อนไหวได้ง่าย นอกจากนั้นยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนของเลือดโดยเฉพาะที่แขนหรือขา ลดความเจ็บปวดในโรคต่าง ๆ และการขัดข้อต่อของผู้สูงอายุเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ส่วนการยืด (stretching exercise) การนวด และการฝึกการเคลื่อนไหวของโยคะ จะทำให้การเสื่อมต่าง ๆ ของระบบกระดูกและข้อต่อกลับคืนเป็นปกติ นอกจากนั้นการหายใจแบบโยคะยังเป็นวิธีปฏิบัติที่ดี และมีผลที่ทำให้ระบบประสาทสงบลง เกิดสมดุลของพลังงานต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกมีพลังด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ

Garfinkel (1998) ทำการศึกษาแบบ Prospective controlled trial เพื่อประเมินผู้ป่วย 42 ราย ที่เป็นโรค Carpal tunnel syndrome ที่ข้อมือ โดยให้บริหารข้อด้วยการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ 11 ท่า ร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลาย อาทิตย์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีอาการปวดลดลง กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ระบบการทำงานของเส้นประสาทดีขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ Nagarathna (1985) ที่ศึกษาในผู้ป่วยโรคหอบหืดเรื้อรัง จำนวน 106 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 53 คน กลุ่มทดลองให้ฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะร่วมกับการใช้ยาเป็นเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมรักษาโดยการใช้ยาอย่างเดียว พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการหอบหืดลดลง และใช้ยาน้อยลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ยาเท่าเดิม อภิปรายผลการทดลองว่าการปฏิบัติโยคะอาสนะมีผลชัดเจนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่ทำให้อาการหอบหืดลดน้อยลง สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้สูงอายุได้เล่าถึงประโยชน์ทางร่างกายที่ได้รับจากการฝึกโยคะอาสนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

- 1.1 ร่างกายแข็งแรงขึ้น ได้แก่ การมีความสามารถทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้น
- 1.2 สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี มากกว่าก่อนทำกิจกรรม
- 1.3 ลดหรือ บรรเทาอาการไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย จากการปวด เมื่อย เจ็บในตำแหน่งต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2. **ด้านจิตใจ** จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ประกอบด้วย การฝึกการผ่อนคลายโดยใช้การฟังเพลง การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน การใช้จินตนาการ และการสอดแทรกความคิดในเชิงบวก และการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รายงานสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก่อให้เกิดผลดีทางด้านร่างกายที่ต่อเนื่องกับด้านจิตใจ คือ เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น ก็จะเป็นข้อมูลป้อนกลับเข้าสู่จิตใจว่า ยังมีความสามารถระดับกระฉ่งและเคลื่อนไหวได้ดี เกิดความพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านการบริหารจัดการความเครียด (managing stress) ของ Seaward (1999) ที่อธิบายผลจากกิจกรรมการฝึกจินตนาการและการผ่อนคลายร่วมกับการฝึกสมาธิว่า เป็นกลวิธีการบริหารความเครียดที่มีผลต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจาก ช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถควบคุม หรือจัดการกับความเครียดของตนเองได้ การฟังเพลง บรรเลง การสอดแทรกการฝึกการคิดในเชิงบวก และการใช้จินตนาการ เป็นการทำให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าลดการถูกกระตุ้นที่จะส่งผลต่อการเกิดความเครียด ร่างกายจึงเกิดการผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น และการฝึกสมาธิในขั้นต่อไป จะเป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายมากขึ้น ช่วยให้การสร้างจินตนาการและการย้ำคิดถึง (affirmation) สามารถทำได้ง่าย และชัดเจน

มากขึ้น เนื่องจากภาวะความเครียดส่งผลด้านการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำลง ดังนั้นหากสามารถจัดการกับความเครียดได้ จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จากงานวิจัยของวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 16 คน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุได้บอกเล่าสภาพอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับผลดีทางด้านจิตใจ โดยสามารถสรุป แยกออกเป็นประเด็นในแต่ละด้าน ดังนี้ คือ

2.1 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นหนทางในการปฏิบัติตนในอนาคต รู้จักหลบหลีกการเผชิญกับความเครียด การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้คนเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เข้าใจเพื่อน และเข้าใจตัวเองขึ้น

2.2 ด้านทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น ผู้เข้าร่วมการทดลองส่วนใหญ่รายงานสภาพอารมณ์ในด้านบวกของตนเองในด้านการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รักตัวเองเพิ่มขึ้น เข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีการปล่อยวางเพิ่มขึ้น ให้อภัยแก่ผู้อื่น และอยากช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกคิดในเชิงบวกกับตัวเอง (auto-suggestion) ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

3. ด้านความรู้และความรู้สึกในการปฏิบัติทำโยคะอาสนะ พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับสูงเท่า ๆ กัน ได้แก่ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้รับความรู้จากการบรรยาย ทำอาสนะ ได้แก่ ทำอบอุ่นร่างกาย เนื่องจาก เมาตัว ช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการฝึกทำอื่น ๆ ข้อต่อต่าง ๆ ไม่ขัด การเดินคล่องขึ้น เลือดลมเดินดี ช่วยให้อาการปวดหลัง ดีขึ้น ได้ยืดเส้นเอ็น กระดูกและข้อแข็งแรงขึ้น มีการหายใจดีขึ้น รู้สึกว่าเลือดขึ้นไปถึงสมอง ส่วนท่าเก้าอี้ และท่าบุจางกสนะ ช่วยทำให้กระดูกสันหลังได้ยืด ไม่ปวดหลัง ช่วยให้ดัดหลังดี นอนหงายสบายขึ้น ได้ฝึกสายตา หายใจโล่ง ได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในด้านการรักษาโรคได้หลายชนิดจึงมีกำลังใจฝึกมาก ฝึกแล้วรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน อาการเดินเซดีขึ้น อย่างชัดเจนหลังจากฝึกไปได้ 1 สัปดาห์ ทำให้ร่างกายคล่องแคล่วขึ้นอย่างชัดเจน เป็นการบริหารทุกส่วนของร่างกายที่ใช้เวลาน้อย แต่ได้เนื้อเหมือนกับการออกกำลังกายนาน ๆ

สรุปว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทุกคน ได้รับความพึงพอใจ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมและได้รับผลดีจากการปฏิบัติในระดับสูง มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจจากกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรงขึ้น จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกายและจิตใจไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือ เกิดการสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยในด้านร่างกายได้จากการฝึกโยคะอาสนะ ด้านจิตใจได้จากการฝึกการผ่อนคลายและการ

ฝึกสมาธิ นอกจากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้รับประโยชน์จากการบรรยายความรู้ด้านวิชาการ ในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ตอบสมมุติฐานการวิจัยว่า การเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบึงเป็นอุปถัมภ์) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมทุกด้านสูงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ประกอบด้วย การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้ ทุกวันอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ มีความคุ้นเคยกันมากขึ้นกว่าเดิม มีการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น มีความอดทนต่อความเครียดจากสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความรู้ด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรักความสามัคคีกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นเสมือนเกราะป้องกันภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน ช่วยลดความเสี่ยงจากการมีระดับภาวะเครียดสูงที่อาจจะก่อให้เกิดโรคและการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ตามมา จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาแม้จะพบว่ามีงานวิจัยด้านการใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย แต่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและความรู้สึกของผู้สูงอายุที่ได้จากการสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ น่าจะเพียงพอที่จะสนับสนุนว่า กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นเวลา 4 สัปดาห์ มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้ คือ

1. นำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตในสถานสงเคราะห์อื่น ๆ โดยการฝึกให้กับผู้นำหรือตัวแทนผู้สูงอายุที่อื่นที่มีความสนใจ มาเข้ารับการฝึกอบรมตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นการขยายผลการใช้การออกกำลังกายโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2. การจัดกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะในผู้สูงอายุ อาจต้องพิจารณาปรับท่าฝึกต่าง ๆ ลดลง โดยใช้เวลาในการฝึกนานขึ้นก่อน การเพิ่มท่าฝึกใหม่ เนื่องจากผู้สูงอายุอาจจะจำทำไม่ได้ หรือตามไม่ทัน

3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้ฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะรวมทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง มีการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่สนับสนุน ส่งเสริม และจูงใจในการปฏิบัติ ได้แก่ การใช้คำพูดเชิงบวก รวมทั้งผู้ที่ทำ

การสอนต้องศึกษาบทบาทของตนเอง และบทบาทผู้เรียน มีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจาก เป็นกิจกรรมที่ต้องเน้นการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ผู้สอนต้องเอาใจใส่ดูแลผู้เรียน ให้ความใกล้ชิด อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. การวิจัยเพื่อติดตามผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะยาว และนำแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายอื่น
2. การศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อภาวะสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจ และจิตวิญญาณ โดยทำการวัดผลการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วง ๆ เพื่อสังเกตระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลง ในแต่ละด้าน
3. การวิจัยซ้ำเกี่ยวกับผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยทำในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และเพิ่มกลุ่มควบคุมรวมทั้งการใช้เครื่องมือวัดที่เหมาะสม เพื่อจะได้เห็นผลของกิจกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. สำนักนโยบายและแผนงานสาธารณสุข. 2543. สุขภาพทางเลือก (Alternative Health). พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542. "ข่าวน่ารู้ การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี" วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 7(3): 188-190.
- กรมประชาสัมพันธ์. ม.ป.ป. เอกสารเผยแพร่สวัสดิการด้านผู้สูงอายุ. (อัดสำเนา). (ม.ป.ท.).
- กมลพรรณ หอมนาน. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถภาพในตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. วิถีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. คุณธรรม2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. อดีตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. อาหารสู่ชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self Esteemพลังแห่งความเชื่อมั่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พริน.
- คณะกรรมการปฏิรูประบบสุขภาพ. 2543. ระบบสุขภาพที่คนไทยต้องการ. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ.
- จิตสมร วุฒิพงษ์. 2543. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทิมา จารณศิริ. 2539. สุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์บ้านบางแคกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต วิชาเอกสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- จารุวดี บุญยารมย์. 2541. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับบริการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2543. "กตัญญูทเวที" และการให้การดูแลต่อบิดามารดาที่สูงอายุของครอบครัวชาวไทย: ในเขตกรุงเทพมหานคร. จามจุรี 5(3) : 46-50.
- เชก ธนสิริ. 2535. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 83. กรุงเทพมหานคร: พี.พี.บุ๊คส์.
- ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง. 2536. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาปฐมวัยบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลธิชา วัจวิเวก. 2537. ความสัมพันธ์ของสถานสุขภาพ สุขภาพกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์ และ พรสุวรรณ จารุพันธ์. 2544. ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสันนาท สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ธาดา วัฒนวัตเวที. 2542. เอกสารคำสอนวิชา สข 432: สุขภาพผู้สูงอายุ. ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร. (ม.ป.ท.).
- ธีรภา ธาณี. 2542. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ การฝึกออกกำลังกาย ที่มีต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นงลักษณ์ บุญไทย. 2539. ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาเอกอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิติกุล ชัยรัตน์. 2542. ผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นาดยา เกียรติชัยพฤกษ์. 2543. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. เอกสารจากหอสมุดกลาง
สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นาดยา วงศ์เหล็กภัย. 2532. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- นิตยา มุขลาย. 2537. วิเคราะห์แนวคิดทางการศึกษานอกโรงเรียน ของ ประเวศ วะสี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เนตรนภา จัตวงศ์แสง. 2540. การเปรียบเทียบทัศนคติและความเข้มแข็งของผู้สูงอายุที่
อาศัยอยู่ในและภายนอกสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิภาวรรณ กิริยะ. 2533. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรส
แล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทวัน ใจกล้า. 2537. สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพวรรณ จงวัฒนา เกื้อ วงศ์บุญสิน และรุ่งรัตน์ โกวรรณะกุล. 2541. แบบแผนการเจ็บป่วย
และนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุในประเทศไทย.
กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชัยวรรณ และมาลีณี วงษ์สิทธิ์. 2540. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วารสารการ
ศึกษาพยาบาล 7 (2): 43-46.
- นภาพร ชัยวรรณ และจอห์น โนเดล. 2539. รายงานการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทย
พ.ศ.2538. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นำพิชญ์ ธรรมทิเวศน์. 2539. ผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อความพึงพอใจในการหลับ
ในผู้ป่วยกระดูกขาหักที่อยู่ในเครื่องดึงกระดูก. วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นวลพรรณ นิยมคำ. 2541. ผลของการฝึกเทคนิคจุดใจสู่ภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
ที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- บรรลุ ศิริพานิช. 2533. สุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารคลินิก. 6 (432): 6.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. 2537. เทคนิคการสร้างเครื่องมือสำหรับรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บีบีพับลิช.
- เบรน อิงกริช และรัท เวสต์. 2541. คู่มือสุขภาพทางเลือก. แปลโดยพีระ บุญจริง.
ราชบุรี: ธรรมรักษการพิมพ์.
- ประนอม โอทกานนท์ และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2537. ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประนอม โอทกานนท์. 2543. รูปแบบชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง. เอกสารจากโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบชมรมผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา ศิริธราพิพัฒน์. 2540. การศึกษาพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยสูงอายุของนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. 2542. การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปรีชา อุปโยคิน และคณะ. 2541. ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์.
- ฝนทอง ศิริพงษ์. 2531. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่ดีต่อความแม่นยำในการยิงลูกบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีระ บุญจริง. 2541. โยคะชำระโรค. พิมพ์ครั้งที่ 3. ราชบุรี: ธรรมรักษการพิมพ์.
- พีระสิทธิ์ คำนวนศิลป์. 2542. การประเมินนโยบายและแผนงานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.
ขอนแก่น: พระธรรมขันธ์.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. 2539. วิจัยทางการพยาบาล:หลักและกระบวนการ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: เทมการพิมพ์.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. 2542. คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ. กรุงเทพมหานคร:
เอช.ที.พี.เพรส.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2542. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร:
ธีระอรุณการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2542. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์สยาม.
- พัชรี ตันศิริ และคณะ. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับสัมพันธภาพใน
สังคมของผู้สูงอายุ. สารสภากาการพยาบาล. 11 (3): 65-71.
- พีระสิทธิ์ คำนวนคุณศิลป์ และคณะ. 2523. ความทันสมัย ภาพพจน์ที่ยอมรับตนเอง และปัญหา
บางประการของคนชรา. รายงานการวิจัย สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
ยูวดี ฤาชา และคณะ. 2543. การวิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:
สยามศิลป์การพิมพ์.
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. 2529. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย
จิตสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอ
เมือง จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์. 2540. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร
การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาไอฮิวแมนนิสของสำนักส่งเสริม
ศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยูวดี ฤาชา, มาลี เลิศมาลีวงศ์, เยาวลักษณ์ เลาะห์จินดา, วิไล ลีสุวรรณ, พรรณวดี พุทธิวงษา
และรุจิเรศ ธนุรักษ์. 2543. วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ : สยามศิลป์การพิมพ์.
- วิไล องค์อนันต์คุณ. 2531. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน.คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรวรรณ ศรีกุลลาภกุล. 2537. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อ
มั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชรยุทธ บุญมา. 2542. การจัดการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพื้นฐานการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณิ์ จันทร์สว่าง. 2534. แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุ. เชียงใหม่: สถาบันชีวิตวิทยาและสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยพายัพ.
- วิมลพรรณ นิธิพงศ์. 2535. ผลของการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2532. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศตพร วิไลรัตน์. 2531. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสต์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีจิตรา บุณนาค. 2530. การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ: ผลกระทบต่อสุขภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในการพัฒนาสังคม. แพทยสภาสาร 16 (7); 351-359.
- ศรียรรณา ตันศิริและคณะ. 2535. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศน์: จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 6 (1); 32-39.
- ศรี ศรี อนันต์ มูรติ. 1988. 16 ข้อของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณอนันตมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 3. มะนิลา: อานันตมรรค.
- ศิริชัย กาญจนวาสีและคณะ. 2540. การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พชรกานต์พับลิเคชั่น.
- สุธีรัตน์ แก้วประโลม. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางด้านสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุ. โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2537. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2538. บทบาทเชิงบำบัดที่ซ่อนเร้นของการพยาบาล.
วามานิตีพยาบาลสาร 1 (3):1-3.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2544. สารจากบรรณารักษ์. วามานิตีพยาบาลสาร 6 (3):1-3.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. 2542. คำและความหมายของวิธีการดูแลสุขภาพทางเลือก.
วารสารพยาบาล 48 (4):188-189.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. 2544. การทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. 2543. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาการศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ. 2544. สุขภาวะทางจิตวิญญาณคือบ่อเกิดของสุขภาพ.
วารสารหมอชาวบ้าน 26 (261): 4.
- สุทธิชัย จิตตะพันธุ์กุล. 2542. การวิเคราะห์ผู้สูงอายุ. การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วย ผู้สูงอายุ "ผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ" กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณิ เตรียมวิศิษฎ์. 2540. เปรียบเทียบภาวะสุขภาพและความว่าเหวของผู้สูงอายุใน เขตเมืองและเขตชนบท ในภาคเหนือตอนบน. วารสารพยาบาล 46 (2): 22-26.
- สุรกุล เจนอบรม. 2541. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดแอร์ไทยซิ่ง.
- สาตี สุภาภรณ์. 2544. ตำราไวยากรณ์กะโยคะ. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒอมครักษ์: เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง .
- สายชล จันทรวิจิตร. 2539. ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายต่อการฟื้นฟู สภาพของผู้ป่วยหลังทำผ่าตัดไต. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพ วาดเขียน. 2525. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ ลักษณะที่ดี ชนิด และวิธีหาคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช .
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2538. จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. ภาควิชาศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- เสาวณีย์ พงษ์. 2542. ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุขบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสภิต สุวรรณเวลา. 2537. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- หุยนต์ จำปาเทศ. 2533. จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอกไชย พรรณเชษฐ์. 2543. โยคะ: คู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา. 2539. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิรนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรวรรณ อุทัยเสน. 2540. การพยาบาลผู้สูงอายุ. คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน .กรุงเทพมหานคร: ธีรพงษ์การพิมพ์.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติและคณะ. 2542. รายงานการวิจัยเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐในกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง พ.ศ.2542. นนทบุรี: กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อนุรัตน์ มีเพชร. 2534. ผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและความเร็วในการรับรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอ็น.วี. กุลกรรณี. 2544. โยคะอาสนะเพื่อชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชิ่ง.

ภาษาอังกฤษ

- Allender, A. J. & Rector, L. C. 1998. Reading in Gerontological Nursing. Philadelphia: Lippincott Raven.
- Alberti, R. E. & Emmons, L. E. 1982. Your perfect life: a guide to assertive living. California: Impect.

- Ausubel, D. P. 1968. Educational psychology: a cognitive view. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Aguero, T. H, et al. 1998. Dementia is the major cause of function dependence in the elderly: 3-year follow-up data from a population based study. American Journal of Public Health 88 (10): 1452-1456.
- Acarya, A. A. 1991. Beyond the Superconscious Mind. 5th ed. Singapore: Ananda.
- Bandura, A. 1997. Social Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Branden, N. 1983. The Psychosocial of Self-Esteem. 15th ed. New York: Bantoon book.
- Bonddevik, M. & Scogstad, A. 1998. The oldest old, ADL, social network and loneliness. Western Journal of Nursing Research 20 (3): 325-345.
- Burns, N. & Grove, K. S. 2001. The practice of nursing research: conduct, critique, & utilization. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Coopersmith, S. 1984. SEI: Coopersmith inventories. Palo Alto, CA.: Consulting psychologists press.
- Coopersmith, S. 1981. The antecedents of self-esteem. 2nd ed. Palo Alto, CA.: Consulting psychologists press.
- Chandra, P. 1975. Randomized controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. The lancet. 19: 93-95.
- Cherry, K. E. & Lecompte, D. C. 1999. Age individual differences influence prospectivememory. (CD-ROM). Psychology Aging 14 (1): 60-76. Abstract from: Med-Line: 0882-7974.
- David, A. K. 1984. Experiential Learning: Experience as the source and development. New Jersey: Prentice-Hall.
- Ebersole, P. & Hess, P. 1990. Toward healthy aging: human needs and nursing response. St. Louis: Mosby-year book.
- Ebersole, P. & Hess, P. 1995. Toward healthy aging: human needs and nursing response. St. Louis: Mosby-year book.
- Ebersole, P. & Hess, P. 1997. Toward healthy aging: Human needs and nursing response. 4th ed. Missouri: Mosby year book.

- Gordon, E. et al. 1999. Health and wellness. 6th ed. Toronto: Jones and Bartlett.
- Garfinkel, et al. 1998. Yoga based intervention for carpal tunnel syndrome: a randomized trial. JAMA 280: 1601-1603.
- Groh, J. C. & Whall, L. A. (Meridean L. Mass et al.). 2001. Nursing care of older adults diagnoses, outcomes, & interventions. St. Louis: Mosby.
- Hillerras, P. K., Jorm, A. F., Herlitz, A. & Winblad, B. 1999. Activity patterns in very old people: A survey of cognitively intact subjects ages 90 years or older. (CINAHL 1982 to April 2000).
- Karen, L. 2000. Fontaine healing practices: Alternative therapies for nursing-methods. New Delhi: The manager, Government of India Press.
- Kanfer, F. H. & Goldstein, A. P. 1975. Helping people change: A textbook of method. New York: Pergamon press.
- Kolp, D. A. 1984. Experimental Learning: Experiences as the source and development. New Jersey.
- Lavalni, V. 1996. Classic Yoga. London: Hamlyn, an imprint of Reed Consumer Books.
- Markowitz, E. F. 2001. Modeling processes in recovery from mental illness: Relationships between symptoms, Life satisfaction, and self-concept. Journal of Health and Social Behavior 42 (1):64-79.
- Mary, C. T. 1996. Psychiatric Mental Health Nursing Concept of Care. 2nd ed. Philadelphia: F.A. Davis.
- Meridean L. M., et al. 2001. Nursing care for older adults: Diagnoses, outcomes, & interventions. Mosby, Inc. St. Louis.
- Meisenhelder, J. B. 1985. Self-esteem: a closer look at clinical interventions. International Journal Nursing Student 22: 127-135.
- Miller, F. J. 1992. Coping with chronic illness overcoming powerlessness. Philadelphia: F.A. Davis .
- Miller, A. C. 1995. Nursing care of older adults: theory and practice. 2nd ed. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Mowat, J. & Laschinger, HKS. 1994. Self-efficacy in caregivers of cognitively impaired elderly people: A concept analysis. Journal of Advanced Nursing. 19 (1155): 13-17.

- Nagarathna, H. R. 1985. Yoga for bronchial asthma: A controlled study. British Medical Journal 291:1077.
- Polit, F. D. & Hungler, B. 1999. Nursing research: Principles and methods. 6thed. Philadelphia: Lippincott.
- Pedhazur, E. J. 1982. Multiple regression in behavioral research explanation and prediction. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Roach, S. S. 2001. Introductory gerontological nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Robinson, M. 1976. Measure of social psychological attitudes. 4thed. Michigan: The Institute for Social Research.
- Roy, J. S. 1997. Aging physical activity, and health. Braun-Brumfield: Roy J. Shephard.
- Sarkar, S. 1998. Extracts from yogic treatments and natural remedies. Asanaschart of the fair exhibition "Herbs for Health" held at the Queen Sirikit convention centre, Bangkok from 9th-15th November.
- Sarkar, S. 1998. Discourses on neohumanist education. Calcutta: Ananda Marge.
- Seaward, L. B. 1999. Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing (Web Enhanced). 2nded. London: Jones and Bartlett.
- Seigley, A. L. 1999. Self-esteem and health behavior: Theoretic and empirical links. Nursing Outlook 47 (2): 74-77.
- Shambhushivananda. 2002. On self esteem. available from:
<http://www.kulapati@gurukul.edu.html>[2002, March 20]
- Talf, L. B. 1985. Self-esteem in later life: a nursing perspective. Advance in Nursing Science 8: 77-84.
- Yogeswar. 1980. Textbook of Yoga. Madras-14: Free India Press.
- Zauszniewski, J. A. 1996. Self-help and help-seeking behavior patterns in elder. Journal of Holistic Nursing 14 (3): 223-236.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (ชุด ก.)

1.	รศ. ดร. สาลี	สุภาภรณ์*	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์
2.	ดร. พิชิต	เมื่อนาโพธิ์	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์
3.	รศ.ดร.สุภาพรณ	โคตรจรัส	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4.	ผศ.วันเพ็ญ	เกื้อหนุน*	ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
5.	ผศ. ฉวี	ธรรมสุข*	ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
6.	อ.ดร.เพ็ญพักตร์	อุทิศ	คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7.	อ.ดร.ชมพูนุช	โสภาจารย์	คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดียวกันกับชุด ข.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (ชุด ข.)

1.	รศ. ดร. สาลี	สุภาภรณ์*	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์
2.	อ. วีระเทพ	ปทุมเจริญวัฒนา*	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3.	พ.ต.ท. (ญ) อารีย์	ยมกกุล	หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
4.	ผศ.วันเพ็ญ	เกื้อหนุน*	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์
5.	ผศ. ฉวี	ธรรมสุข*	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์
6.	อ.วิไล	องค์อนันต์คุณ	วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย มูลนิธิโรนัลโด้แมนนิส กรุงเทพมหานคร
7.	อ.สุชารัตน์	เรืองจิระโรจน์	โรงเรียนอุดมดรุณี จ.สุโขทัย

* ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดียวกันกับชุด ก.



ภาคผนวก ข
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ชุดที่ 1 : เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

- แบบทดสอบสภาพจิต
- แบบวัดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน
สำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบสภาพจิตจุฬา (Chula Mental Test : CMT)

คำถาม	คำตอบ	คะแนน
1. ปีนี้ท่านอายุเท่าไร		1/0
2. ขณะนี้กี่โมง	(อาจตอบคลาดเคลื่อนได้ 1 ชั่วโมง)	
3. พูดคำว่า "ร่ม , กระทะ , ประตุ" ให้ฟังซ้ำ ๆ ซัด ๆ 2 ครั้ง	"ร่ม"	1/0
แล้วบอกให้ผู้ถูกทดสอบทวนชื่อทั้งสามดังกล่าวทันที	"กระทะ"	1/0
(ชื่อที่ถูก 1 ชื่อ = 1 คะแนน)	"ประตุ"	1/0
4. เดือนนี้เดือนอะไร ?		1/0
(อาจตอบเป็นเดือนไทย / เดือนสากลก็ได้)		
5. คนนั้นคือใคร ?	บุคคลที่ 1	1/0
(ให้ถามถึงบุคคลที่ 2 เช่น พยาบาล , เจ้าหน้าที่, หรือเพื่อน)	บุคคลที่ 2	1/0
6. ข้าว 1 ถัง มีกี่ลิตร / กีกิโลกรัม	20 ลิตร/15 กก.	1/0
7. ให้ผู้ถูกถามทดสอบทำตามคำสั่ง ที่จะบอกต่อไปนี้		1/0
"ให้ตบมือสามทีแล้วกอดอก"	(ให้ 1 คะแนน ถ้าทำได้ถูกต้องครบถ้วนทุกขั้นตอน)	
8. จงบอกความหมายของสุภาษิตต่อไปนี้ "หนีเสือปะจระเข้"		1/0
ตัวอย่างคำตอบที่ถูกต้อง		
1) หนีจากสิ่งที่ไม่ดีไปพบสิ่งที่ไม่ดีอีก		
2) หนีจากสถานการณ์หรือบุคคลที่เป็นอันตรายไปพบสถานการณ์หรือบุคคลที่เป็นอันตรายอีก		
3) หนีจากสิ่งที่เลวร้ายไปพบสิ่งที่เลวร้ายกว่าเดิม		
9. บอกผู้ถูกทดสอบว่า จงฟังประโยคต่อไปนี้ให้ดี		1/0
เมื่อฟังจบแล้วให้พูดตามทันที		
" ฉันชอบดอกไม้ เสียงเพลง แต่ไม่ชอบหมา"		
(ให้ 1 คะแนน ถ้าพูดได้ถูกต้องตามลำดับทั้งประโยค)		
10. ถามผู้ถูกทดสอบว่า "ถ้าสิมกุญแจบ้านจะทำอย่างไร"		1/0
(ให้ 1 คะแนน ถ้าคำตอบมีเหตุผลเหมาะสม		
โดยที่คำตอบนั้นแสดงถึงความพยายามที่จะแก้ไขปัญหา		
ด้วยความเป็นไปได้และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายมาก)		
ตัวอย่างคำตอบที่ได้คะแนน		
1) ทดลองนำกุญแจอันอื่นหรือวัสดุอื่นที่ใช้แทนกันได้		

ที่มีอยู่ในบริเวณใกล้เคียงมาลงไขกุญแจ

- 2) ตามช่างทำกุญแจ (ถ้าไม่ไกลนัก)
- 3) ไปขอกุญแจที่ผู้อื่นมีเก็บไว้ (เช่น ญาติ)
ในกรณีที่อยู่ไม่ไกลจากบ้าน
- 4) หาทางเข้าบ้าน (ถ้าสามารถทำได้) หรือขอความช่วยเหลือ
จากผู้อยู่ใกล้เคียง เช่น ปิ่นหน้าต่าง , งดช่องลม

ตัวอย่างคำตอบที่ไม่ได้คะแนน

- 1) ไม่รู้จะทำอย่างไร นั่งรอจนกว่าจะมีคนอื่นกลับมา
- 2) พังประตูเข้าไป
- 3) ไปเอากุญแจที่บุคคลอื่นไปบ้านเก็บไว้แต่อยู่ไกลมาก
เช่น อยู่ต่างจังหวัด หรือ ใช้เวลาเดินทางนานมาก

11. บอกผู้ถูกทดสอบนับเลขจาก 10 – 20 1/0

12. ซี้ไปที่ นาฬิกา แล้วถามว่า คืออะไร ? / เรียกว่าอะไร ? 1/0

ซี้ไปที่ ปากกา แล้วถามว่า คืออะไร ? / เรียกว่าอะไร ? 1/0

13. บอกให้ผู้ถูกทดสอบลบเลขที่ละ 3 จาก 20 ทั้งหมด 3 ครั้ง

$$20 - 3 = a \qquad a = 17 \qquad 1/0$$

$$17 - 3 = b \qquad b = 14 \qquad 1/0$$

$$14 - 3 = 11 \quad c \qquad c = 11 \qquad 1/0$$

(ให้คะแนนตามจำนวนที่ลบได้ถูกต้อง ครั้งละ 1 คะแนน)

หมายเหตุ

1. คะแนนที่ได้ต่ำสุด คือ 0 และสูงสุดคือ 19
2. คะแนนที่ต่ำกว่า 15 แสดงว่า น่าจะมีความผิดปกติของ Cognitive function

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับภาระกิจต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ผู้สูงอายุกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ตามความจริง มิใช่เป็นการทดสอบหรือถามว่าสามารถทำได้หรือไม่ ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา

1. การลุกจากที่นอน หรือการลุกขึ้นเดิน

- ลุกขึ้นนั่งเองไม่ได้ ต้องมีคนช่วยพยุงให้ลุกขึ้น
- ลุกขึ้นได้เองแต่มีความลำบากต้องมีคนช่วยระวังอุบัติเหตุหรือบอกให้ทำตามเพื่อความปลอดภัย
- ลุกขึ้นนั่ง หรือ เดินได้ด้วยตนเอง

2. การดูแลความสะอาดร่างกายทั่วไป เช่น การล้างหน้า หวีผม โกนหนวด แปรงฟัน

- ต้องมีคนช่วยทำให้ทั้งหมด
- ทำเองได้แต่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้หรือบอกให้ทำ
- ช่วยตนเองได้ดี

3. การใช้ห้องสุขา และการขับถ่าย

- ต้องมีคนช่วยเหลืออาบน้ำให้ทั้งหมด
- ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้แต่ต้องช่วยพยุงพาไปห้องน้ำหรือดูแลให้นั่งโถส้วม)
- ช่วยเหลือตนเองได้ดี (เดินไปห้องน้ำ นั่งโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดตัวเอง ถอด-ใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

4. การอาบน้ำ จากฝักบัว หรือ การตัดอาบน้ำ

- ต้องมีคนช่วยเหลืออาบน้ำให้ทั้งหมด
- ต้องมีคนช่วยอาบน้ำให้บางส่วน เช่น ด้านหลัง แขน ขา เป็นต้น
- อาบได้เองโดยไม่ต้องมีคนช่วย

5. การแต่งตัว สวมใส่เสื้อผ้า กางเกง สวมรองเท้า

- สวมเองไม่ได้ต้องมีคนสวมใส่ให้
- สวมใส่ได้เองบางส่วน ที่เหลือต้องมีคนช่วย เช่น ติดกระดุม รูดซิป ผูกเชือก
- แต่งตัวเองได้

6. การขึ้น – ลง บันไดบ้านอย่างน้อย 1 ชั้น

- ไม่สามารถทำได้
- ต้องการคนช่วยเหลือ เช่น พยุง หรือเดินตามไปด้วย
- สามารถขึ้น – ลงได้เอง (ถ้าใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า จะต้องเอาขึ้น – ลงได้ด้วย)

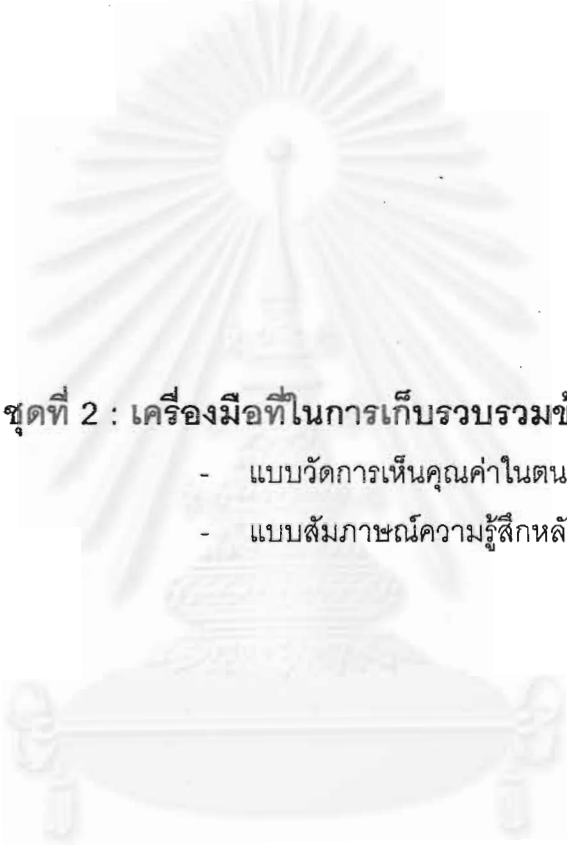
7. การเคลื่อนที่หรือเดินภายในห้องหรือบ้าน

- เดินหรือเคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้เลย
- เดินหรือเคลื่อนที่ไปได้โดยใช้อุปกรณ์ช่วย หรือ มีคนช่วยบ้างหรือบอกให้ทำตาม เพื่อความปลอดภัย
- เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

8. การรับประทานอาหารของผู้สูงอายุเมื่อมีผู้เตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยแล้ว

- ไม่สามารถตักอาหารรับประทานได้ ต้องมีคนป้อน
- ตักอาหารรับประทานได้เอง แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ใช้ช้อนตักเตรียมไว้ หรือตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ให้
- ตักอาหารรับประทาน และช่วยเหลือตนเองได้ดี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ชุดที่ 2 : เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึกบางประการของตัวท่านเอง ในด้านต่าง ๆ ว่า โดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละท่านย่อมมีลักษณะนิสัย หรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องพูดหรือแสดงความคิดเห็นต่อหน้ากลุ่มคนมาก ๆ		
2. มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวท่านที่อยากจะเปลี่ยนถ้าหากเป็นไปได้		
3. ท่านสามารถทำใจได้ง่าย		
4. ท่านมีเรื่องสนุกสนานมากมายที่ชวนให้ใคร ๆ อยากรู้ด้วย		
5. ท่านรู้สึก หงุดหงิดใจเมื่อได้รับการตำหนิ		
6. ท่านต้องปรับตัวอยู่นานมากให้เคยชินกับสิ่งใหม่ ๆ		
7. ท่านเป็นคนที่น่าชื่นชม ยกย่อง ในหมู่เพื่อน ๆ		
8. ท่านมักจะได้รับความรัก และเอาใจใส่จากคนอื่น ๆ ในบ้านพักฯ เสมอ		
9. ต้องมีคนคอยบอกท่านว่าท่านต้องทำอะไรบ้าง		
9. ท่านมักยอมทำตามคนที่มีอำนาจเหนือกว่าท่านเสมอ		
11. ผู้ปกครองและเพื่อน ๆ คาดหวังในตัวท่านมากเกินไป		
12. เป็นตัวท่านนี้มันยากพอๆ		
13. ขณะนี้ท่านรู้สึกว่าชีวิตสับสนวุ่นวาย		
14. เพื่อน ๆ และเจ้าหน้าที่ในบ้านพักฯ เข้าใจท่านดี		
15. เมื่อมีอะไรจะพูดท่านกล้าที่จะพูดตรง ๆ		
16. บ่อยครั้งที่ท่านอยากออกไปจากบ้านพักฯ		
17. ท่านหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		
18. ท่านรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
19. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำเป็นประจำในบ้านพักฯ		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
20. ท่านรู้สึกว่าเป็นคนอื่น ๆ ได้รับความชื่นชมมากกว่าท่าน		
21. ท่านรู้สึกว่าใคร ๆ ในบ้านพักกำลังเคียดแค้นต่อท่าน		
22. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่		
23. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น ๆ		
24. บ่อยครั้งที่ท่านอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ท่านไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ใครได้		

ข้อมูลทั่วไป

1. วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....
2. ท่านมีอายุ.....ปี (หรือ เกิดเมื่อเดือน / ปีพ.ศ.....)
4. สถานภาพสมรสของท่านเป็นอย่างไร
 โสด คู่ ม่าย หย่า แยก
5. ท่านได้รับการศึกษาสูงสุดชั้นใด
 ไม่ได้เรียน
 ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา
 อื่น ๆ ระบุ.....
6. ท่านนับถือศาสนาอะไร
 พุทธ
 คริสต์
 อื่น ๆ

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

แบบแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากท่านได้แสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

การปฏิบัติท่าอาสนะ

- ทำอบอุ่นร่างกาย

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

- ทำยืดแขนขา

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

- ทำเกาซิกิ

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

- ทำงูจงอาง

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

- ทำกัมศิรณะเอามือแตะปลายเท้า

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

กิจกรรมผ่อนคลาย (ทำควาสนะ และการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน การฟังเพลง)

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

- จินตนาการ (การฝึกการจำ-จินตนาการสีรุ้ง- ฯลฯ)

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

การฝึกสมาธิ

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

การบรรยายความรู้ (20 เรื่อง)

ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ

เพราะ.....

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
- ได้รับประโยชน์ ดังต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ได้ออกกำลังกายมากขึ้น
 - ทำให้มีกิจกรรมทำในช่วงเช้ามากขึ้น
 - ได้ทำความรู้จักและพูดคุยกันกับเพื่อน ๆ มากขึ้น
 - สังคมภายในบ้านพักฯ เกิดความรัก ความเมตตา และเข้าใจกันและกันมากขึ้น โดยรวม (สังเกตจากในกลุ่มเพื่อน ๆ มีความเข้าใจกันมากขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง)
 - ได้รับความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นจากสิ่งทีวิทยากรได้บรรยายให้ฟัง
 - รู้สึกว่าเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น
- ไม่รู้สึกว่าได้รับประโยชน์แต่อย่างใด
- อื่น ๆ

3. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไร
- มีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- จิตใจสบาย หงุดหงิดน้อยลง
- เคยปวดหลังบ่อย ๆ หลังฝึกแล้วหายปวดหลัง
- ทำท่าอาสนะที่ยาก ๆ ได้มากขึ้น รู้สึกว่าร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น และทำงานได้มากขึ้นกว่าเดิม
- รู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้น มีความสามารถมากขึ้นและ กล้าพูดและแสดงออกมากขึ้น
- คิดถึงลูกหลาน และคนรอบข้างมากขึ้น
- มีความรัก ความเมตตาเพิ่มขึ้น
- รู้สึกว่าระบบภายในร่างกายมีการทำงานดีขึ้น
- ชี้อายุยืนยาว (กระตือรือร้นเพิ่มขึ้น)
- เห็นคุณค่าตนเอง มีความภูมิใจและมั่นใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
- ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ทำงานได้มากขึ้น

เข้าใจตนเองและผู้อื่น คิดและทำในเชิงบวกมากขึ้น

ไม่เปลี่ยนแปลง เหมือนเดิม

แย่ลงกว่าเดิม

อื่น ๆ

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโอกาสต่อไป

อยากให้เพื่อน ๆ คนอื่นได้มาร่วมกิจกรรมมากขึ้น

อยากให้มีกิจกรรมนี้นาน ๆ

อยากให้วิทยากรไปเยี่ยมให้กำลังใจเพื่อนที่ไม่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรม

อื่น ๆ ถ้ามี

.....

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 3 : เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1) แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.1) คู่มือการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2) แผนการสอน

1.3) ตัวอย่างเนื้อหาประกอบการสอน

1.4) ตัวอย่างทำโยคะอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ

2) อุปกรณ์ประกอบการสอน

2.1) บทบรรยายจินตนาการ

คู่มือการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

โดย

จรรยา ยิ่งศักดิ์มงคล

สถาบันวิทยบริการ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา การพยาบาลศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ.2544

คำนำ

คู่มือการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งใช้จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยวิธีฝึกโยคะอาสนะ และสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ของผู้ฝึกปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

คู่มือการสอนเล่มนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. ภาพรวมการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. แผนการสอน
3. เนื้อหาประกอบการสอน
4. ท่าโยคะอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ชี้แนะ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และขอขอบคุณสถานสงเคราะห์สยามราชกุมารี ที่ได้ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และผู้ร่วมแสดงท่าประกอบการจัดทำคู่มือเล่มนี้ทุกท่าน

จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล

ผู้วิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	121
ส่วนที่ 1 ภาพรวมการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนี้โออีวแมนนิส	122
ส่วนที่ 2 แผนการสอน	135
ส่วนที่ 3 เนื้อหาประกอบการสอน	144
ส่วนที่ 4 ทำโยคะอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ	154



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพรวมของการจัดกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ความเป็นมา

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ เป็นกลุ่มที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เช่นเดียวกับกลุ่มคนในวัยอื่น ๆ เนื่องจากการยอมรับ การดูแลเอาใจใส่ และความเชื่อถือจากกลุ่มและสังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองยังสามารถทำประโยชน์และมีความสำคัญ ในปัจจุบันมีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ประกอบกับลักษณะครอบครัวที่เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้บุตรหลานไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุเพราะเหตุผลทางเศรษฐกิจ และด้านอื่น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะได้อยู่กับครอบครัวน้อยลง แต่อยู่ในสถานสงเคราะห์มากขึ้น การที่ผู้สูงอายุอยู่ในสถานสงเคราะห์มากขึ้น มักก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา โดยมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น บุคลิกภาพ อัตมโนทัศน์ รูปแบบการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว เผชิญกับความเครียดต่าง ๆ ที่มีผลต่อจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตนาการที่สำคัญและมีผลต่อความเครียดหรืออารมณ์ซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถที่จะร่วมทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน 2 อันดับแรก คือ การศึกษาและปัญหาสุขภาพ ดังนั้นในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ควรเน้น 2 มิติ คือ การเตรียมตัวใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ และกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองอย่างเพียงพอที่จะเอื้อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า เหมาะสมกับวัย

แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดด้านการจัดการศึกษาที่เน้นการจัดการฝึกปฏิบัติตามหลักโยคะศาสตร์ ในการพัฒนาศักยภาพของคนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกโยคะ และการทำสมาธิ การฝึกโยคะอาสนะ และการเดินเกาซิกิ เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่น ความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันโรคและชะลอความเสื่อมตามวัย ส่วนการฝึกสมาธิจะทำในขณะที่ร่างกายมีการผ่อนคลาย ต่อจากนั้นจึงฝึกการจินตนาการและฝึกการคิดในด้านบวก เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคิดในด้านบวกและมองโลกในแง่ดี มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ การฝึกให้มีระเบียบวินัย การปรับคลื่นสมองให้ต่ำ การสร้างภาพพจน์ด้านบวก การพูดและคิดด้านบวก ตลอดจนการมีความรักและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การปรับคลื่นสมองให้เข้าสู่ภาวะอัลฟาในขณะที่ร่างกายมีการผ่อนคลาย เป็นการ

เตรียมจิตใจให้มีความพร้อมที่จะรับข้อมูลด้านบวก ที่สอดแทรกในกิจกรรมการฝึกสมาธิโดยการจินตนาการ เมื่อทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาดำเนินการต่อเนื่อง จะเกิดผลให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเอง มีความรักความเมตตา มีความเคารพตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นการฝึกระเบียบวินัยในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น การจัดกิจกรรมการสอนดังกล่าว จึงจัดว่าเป็นการจัดการศึกษาแบบองค์รวมที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ได้อีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

1. พัฒนาความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. พัฒนาทักษะด้านการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองตามศักยภาพ
3. พัฒนาผู้สูงอายุให้มีความคิดในทางบวก มีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี และทำประโยชน์ให้กับสังคมและส่วนรวมมากขึ้น
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื้อหาสาระที่สำคัญของการจัดกิจกรรม

1. ความเป็นมาของโยคะศาสตร์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวทางการปฏิบัติ
2. การฝึกอาสนะ และสมาธิ

วิธีการ

1. ใช้กระบวนการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม (Participatory learning)
2. การฝึกอาสนะ
3. การฝึกสมาธิโดยการสร้างความคิดเชิงบวก และการจินตนาการ
4. การบรรยาย
5. การประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Assessment)

เนื้อหาและกิจกรรม

1. เนื้อหาสาระที่สำคัญทางด้านวิชาการ ประกอบด้วย

1.1 ความหมาย ความเป็นมาและสาระสำคัญของโยคะและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.1.1 โยคะ

1.1.1.1 ความหมาย

1.1.1.2 ความเป็นมา

1.1.1.3 ประเภทของโยคะ

1.1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีองค์ประกอบของกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ คือ

1.1.2.1 อาสนะและเกาซิกิ

1.1.2.2 การฝึกสมาธิ (การผ่อนคลาย – การฝึกการใช้จินตนาการ และการคิดในเชิงบวก)

1.2 ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.2.1 ด้านสุขภาพร่างกาย

1.2.1.1 ระบบต่อมไร้ท่อ

1.2.1.2 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงสร้าง

1.2.1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต

1.2.1.4 ระบบการย่อยอาหาร

1.2.1.5 ด้านการบำบัดรักษาและป้องกันโรค

1.2.1.6 ด้านการชะลอความเสื่อม

1.2.2 ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ

1.2.3 ข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังในการฝึกโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ

2.1 กิจกรรมที่ 1 การฝึกท่าอาสนะ

2.2 กิจกรรมที่ 2 การฝึกท่าเดินเกาซิกิ

2.3 กิจกรรมที่ 3 การนวด

2.4 กิจกรรมที่ 4 การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ

2.5 กิจกรรมที่ 5 การฝึกสมาธิและการสร้างความคิดในด้านบวก

2.6 กิจกรรมที่ 6 การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ

กำหนดการจัดการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สัปดาห์ที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง /วัน (สัปดาห์ละ 5 วัน) ช่วงเวลา 06.30 น. – 07.30 น.

ครั้งที่	เนื้อหา
ครั้งที่ 1	- ปฐมนิเทศ - แนะนำตัว - บรรยายเรื่อง ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

	<ul style="list-style-type: none"> - แนวทางการปฏิบัติโยคะอาสนะ - ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะ - ชักถามปัญหา
ครั้งที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> - อาสนะ 3-4 ท่า (เกาซิกิ - ยืดแขนขา - ปศุจิโมตาสนะ - บูจาางสนะ) - นวดตัวเอง และกิจกรรมการผ่อนคลาย - การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก - การบรรยายเรื่อง การมีวินัยในตนเอง - อภิปรายแสดงความคิดเห็นและการประยุกต์ใช้ - การประเมินผลหลังการสอน
ครั้งที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การพัฒนาคลื่นสมองให้ต่ำอยู่เสมอ
ครั้งที่ 4	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การสร้างภาพพจน์ของตัวเองการคิดและทำด้านบวก
ครั้งที่ 5	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การมีความรักตนเองและผู้อื่น
ครั้งที่ 6	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง
ครั้งที่ 7	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังแห่งจินตนาการ
ครั้งที่ 8	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังคำพูด
ครั้งที่ 9	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังจิตใต้สำนึก
ครั้งที่ 10	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังสติ
ครั้งที่ 11	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังแห่งความรัก
ครั้งที่ 12	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
ครั้งที่ 13	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การเป็นคนมีเสน่ห์และน่ารัก
ครั้งที่ 14	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก
ครั้งที่ 15	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง เทคนิคการทำเรื่องร้ายให้กลายเป็นเรื่องดี
ครั้งที่ 16	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังงานแห่งชีวิต 1
ครั้งที่ 17	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง พลังงานแห่งชีวิต 2
ครั้งที่ 18	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง สุขภาพดีและอายุยืน 1
ครั้งที่ 19	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง สุขภาพดีและอายุยืน 2
ครั้งที่ 20	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง การชะลอความชรา
ครั้งที่ 21	<ul style="list-style-type: none"> - การบรรยายเรื่อง ท่านเห็นคุณค่าตัวเองแล้วหรือยัง ?
ครั้งที่ 22	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการฝึกประจำวัน

	<ul style="list-style-type: none"> - ปัจฉิมนิเทศ - วัดหลังการทดลอง - การประเมินผลหลังการสอน
--	--

หมายเหตุ

- ข้อความด้านบวกที่ใช้ในการฝึกจินตนาการมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะบรรยายในแต่ละครั้ง
- กิจกรรมก่อนการบรรยายครั้งที่ 3 ถึง ครั้งที่ 19 ใช้กิจกรรมเช่นเดียวกับครั้งที่ 2

วิธีการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ใช้วิธี " การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม" ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้สอน (Facilitator) มีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียน โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้สูงอายุที่ต้อเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์เดิมและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ให้มากที่สุด

เนื้อหาของการจัดกิจกรรมมีลักษณะสำคัญ ดังนี้ คือ

- มีรูปแบบการเรียนรู้ที่ชัดเจน
- มีทิศทาง/หลักในการปฏิบัติที่ชัดเจน แน่นนอน
- มีจุดเน้นและเทคนิคที่จำเป็นของเนื้อหาในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรม
- มีการวางแผนและจัดเตรียมสถานที่และการเรียนการสอนล่วงหน้าระหว่างผู้สอนและผู้ช่วยสอน
- มีสื่อ หรือ อุปกรณ์ที่จะใช้ในการเรียนการสอนอย่างเพียงพอ
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้ร่วมฝึกอย่างทั่วถึง

ดังนั้น วิธีการเรียนการสอนจึงประกอบด้วยกิจกรรมที่ผสมผสานกันหลากหลายประเภท ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

การฝึกปฏิบัติ เป็นการจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกอาสาละด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลา 20 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ยกเว้นวันเสาร์- อาทิตย์คิดเป็นสัดส่วนประมาณร้อยละ 75 ของเวลาในการจัดกิจกรรม

การบรรยาย เป็นการให้ความรู้ ข้อมูล ความรู้ด้านวิชาการของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การทำงานของจิตได้สำนึก การปรับคลื่นสมองให้ต่ำ การคิดและพูดในด้านบวกแก่ตนเองและผู้อื่น

การมีความรักให้กับตนเองและผู้อื่น โดยผู้สอน บรรยายให้กับผู้เรียน และซักถาม คิดเป็นสัดส่วน ประมาณ ร้อยละ 25 ของเวลาในการฝึกอบรม

กิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน
2. ใช้เทคนิคการจูงใจในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ใช้เวลาสั้น เร็ว ทำท่าย เกิดการฝึก (Drill) บ่อย ๆ
3. จัดกิจกรรมเพื่อเกิดบรรยากาศของคลื่นสมองต่ำ เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผล กิจกรรมที่ใช้เช่น การฟังเพลงเบา ๆ การฝึกการจินตนาการ การฝึกสมาธิ การทำใจให้สบาย การทักทายด้วยไมตรีจิตที่อบอุ่น การเสริมแรงด้วยการใช้คำพูดด้านบวก การสัมผัส และการบรรยายเนื้อหาเรื่องความรักความเมตตา การพูดและคิดในด้านบวกเพื่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น

ทุกกิจกรรมเน้นการจัดให้สอดคล้องกับแนวปรัชญา เน้นการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี พร้อมกับผนวกในเรื่องของคุณธรรม จริยธรรมในเนื้อหาการบรรยายแต่ละวันให้ผู้เรียนด้วยวิธีการซึมซับ โดยไม่ให้ผู้เรียนรู้ตัว ตามเทคนิคของผู้สอน

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. แผนการสอน
3. ไมโครโฟนและเครื่องขยายเสียง
4. วิทยุเทป
5. เทปเพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย
6. พรมหรือเสื่อปูพื้น(อุปกรณ์ที่ผู้ฝึกต้องเตรียมมาเอง)

บทบาทของผู้สอน

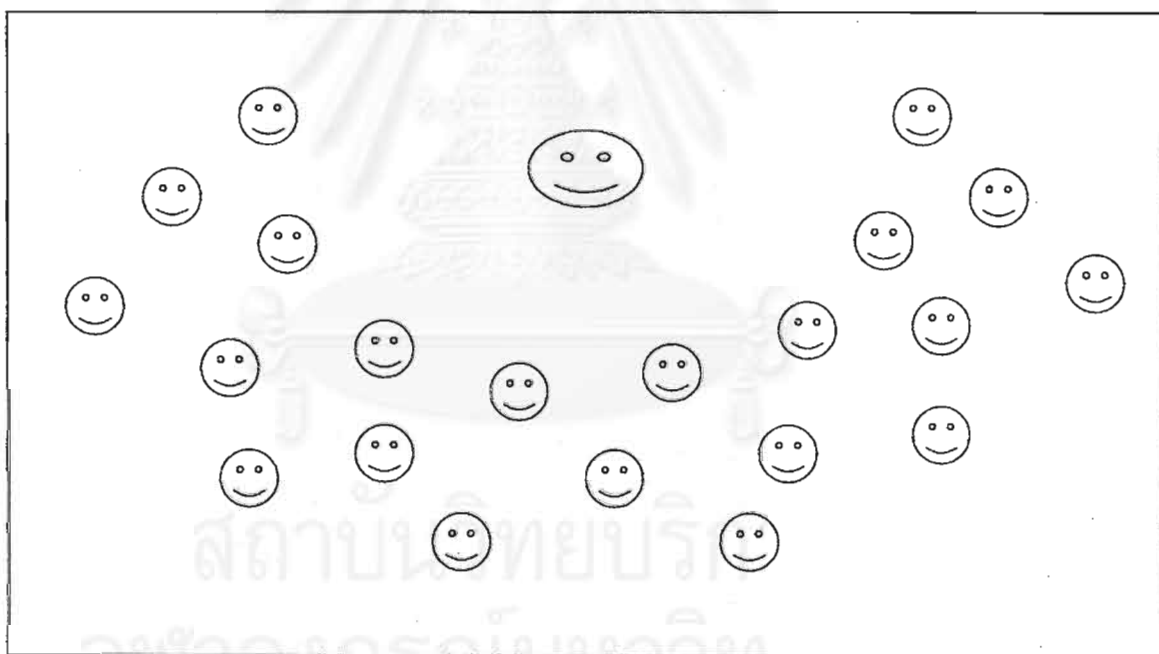
ผู้สอนมีบทบาทและภาระหน้าที่ที่สำคัญยิ่ง ต้องเข้าใจขั้นตอนการฝึกโยคะทุกท่า และผลดีที่เกิดต่อร่างกายอย่างชัดเจน รวมทั้งต้องคำนึงถึง ความสามารถและข้อจำกัดของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ดังนั้นบทบาทของผู้สอนควรเป็นดังนี้ (วัชรยuth บุญมา, 2542:115)

1. ควรมีความสามารถในการสื่อสาร มีทักษะในการโน้มน้าวผู้เรียน จูงใจผู้เรียนให้ปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. จัดบรรยากาศเหมาะสมและสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย เอื้อต่อการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

3. เป็นบุคคลที่มีอารมณ์เย็น ใช้คำพูดด้านบวก การเสริมแรง ทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกและเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี
4. เน้นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกกระทำในกิจกรรมอย่างอิสระตามความพอใจและความสนใจของตนเอง
5. ใช้วิธีการการจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความกระหาย ได้รับความสนุกสนาน ทำทหายอยากรู้ อยากทดลองปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นโดยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก
6. นำปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้เกิดคลื่นสมองต่ำ มีสมาธิมากขึ้น
7. มีการติดตามประเมินผล

ห้องฝึกและการจัดที่นั่ง

ห้องฝึกโยคะ ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่เกิน 20-25 คน จัดให้ผู้ฝึกได้ฝึกบนเสื่อหรือพรม และมีที่ว่างเพียงพอให้เกิดความคล่องตัวต่อการฝึกท่าอาสนะ และทำผ่อนคลาย



ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสนี้ ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติ เป็นเวลา 20 วัน หรือ 4 สัปดาห์

การประเมินผลการฝึกปฏิบัติ

การดำเนินการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการประเมินเพื่อการตีค่า หรือ ตัดสินคุณค่าของการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดย

1. ประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ โดยการสังเกต
2. ประเมินความพึงพอใจในการฝึกปฏิบัติโดยการสอบถาม สังเกตพฤติกรรมขณะที่ฝึก
3. ประเมินประสิทธิภาพการฝึกปฏิบัติ

การสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ความเข้าใจความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

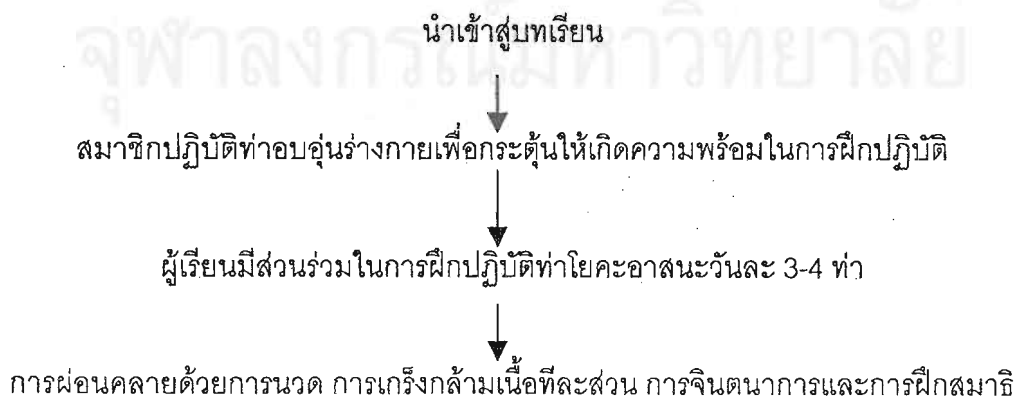
ขอบเขตเนื้อหา

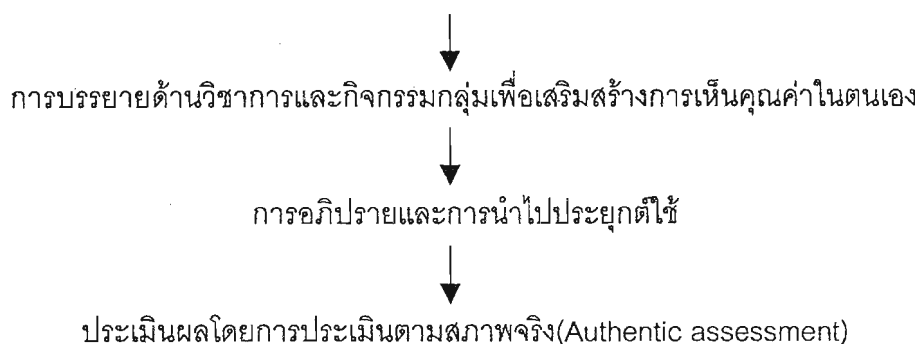
1. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ
2. การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
3. สรุปและการประยุกต์ใช้

เวลา 1 ชั่วโมง

กระบวนการสอน ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1





การสอนโยคะสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เป็นการจัดการสอนของพยาบาล เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเอง มองตนเองและผู้อื่นในด้านบวก มีความสามารถที่จะดึงศักยภาพของตนเองให้ออกมา ให้มากที่สุด เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระสถานสงเคราะห์ และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเป็นตัวของตัวเองและมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมการสอน ดังนี้

1. การปูพื้นฐานความรู้และข้อปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การที่ผู้สอนนำเนื้อหาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและประโยชน์ของการฝึกโยคะสมาธิมาเสนอในรูปแบบการบรรยาย ผสมผสานกับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ ได้รับทราบความเป็นมา เกิดความเข้าใจ สามารถปฏิบัติทำได้ถูกต้อง รวมทั้งได้เข้าใจแนวทางปฏิบัติตนตามแนวทางของนีโอฮิวแมนนิสซึ่งประกอบด้วย หลักในการปฏิบัติตนดังนี้ คือ

- 1.1 การมีวินัยในตนเอง
- 1.2 การมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ
- 1.3 การมองภาพพจน์ของตนเองในด้านบวก
- 1.4 การคิดและกระทำด้านบวกกับตนเองและคนรอบข้าง
- 1.5 การมีความรักให้กับตนเองและผู้อื่น

2. การฝึกทำโยคะอาสนะ คือ การสอนท่าอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ โดยการสาธิตให้ดู และให้ผู้สูงอายุฝึกตาม โดยเลือกท่าอย่างง่าย ๆ ที่เหมาะสม 4 ท่า ได้แก่ ท่ายืดแขนขา ท่างู ท่าปศุจิโมตาสนะ (ก้มศีรษะแตะปลายเท้า) และท่าเดินรำแบบเกาซิกิ เพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ร่างกายได้ผ่อนคลาย และช่วยรักษาโรค

3. การสอดแทรกวิถีคิดในเชิงบวกให้แก่ผู้สูงอายุ คือการสอดแทรกวิถีการคิดในเชิงบวกในระหว่างการปฏิบัติท่าผ่อนคลาย และ การทำสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส

4. การบรรยายความรู้และกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่ผู้สอนให้ความรู้และจัดกิจกรรมกลุ่มให้กับผู้สูงอายุ ด้านการสร้างภาพพจน์ในด้านบวก การให้ความรัก ความเมตตา การส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

หน้าที่ของผู้สอน

1. การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ฝึกที่มาก่อนเวลา

ก่อนการฝึกอย่างน้อย 5-10 นาที จัดให้ผู้ฝึกที่มาก่อนเวลาด้วยกิจกรรมท่าโยคะเบา ๆ 2-3 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารเพื่อป้องกันข้อเสื่อม แก้โรคปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกได้มีความพร้อมด้านร่างกาย และได้สำรวจจิตใจให้พร้อมที่จะฝึกโยคะ และเพื่อให้ผู้ฝึกได้คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ให้และรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างก่อนที่ผู้สอนจะเริ่มสอน

2. การอธิบายและสาธิต

เนื่องจากท่าโยคะหรืออาสนะเป็นวิธีการฝึกเพื่อรวมกาย จิต และวิญญาณเข้าด้วยกัน ผู้ฝึกจึงต้องได้รับการฝึกทำที่ถูกต้อง และเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องมากที่สุด

3. การคิว

การคิว (Cueing) หมายถึง การใช้คำหรือกลุ่มคำสั้น ๆ เพื่อสื่อความหมายแทนการอธิบายที่ยืดยาว เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติทำหรือทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง การคิวของโยคะส่วนใหญ่จะเป็นการคิวชื่อท่า (Names) หรือวิธีปฏิบัติท่าที่สั้น กระชับ เนื่องจากการทำผู้สอนพูดมากหรือพูดตลอดเวลาจะเป็นการรบกวนสมาธิผู้ฝึก เมื่อผู้ฝึกค้างอยู่ในท่าแล้ว ผู้สอนควรเงียบเพื่อให้ผู้ฝึกจดจ่ออยู่กับสมาธิ ลมหายใจเข้าออก หรือท่าที่ปฏิบัติอย่างแท้จริง ผู้ฝึกยังมีความคุ้นเคยกับท่าและรู้วิธีการปฏิบัติแล้วผู้สอนก็จะคิวสั้นลง

4. ตำแหน่งของผู้สอนและการเปลี่ยนตำแหน่ง

ตำแหน่งที่เหมาะสมของผู้สอนคือ ตำแหน่งที่ผู้สอนสามารถมองเห็นผู้ฝึกทุกคน รู้ว่าผู้ฝึกทำท่าถูกต้องหรือไม่ ซึ่งไม่จำเป็นต้องยืนหรือนั่งในตำแหน่งเดิม และการเดินไปแก้ไขท่าโยคะให้กับผู้ฝึกควรเดินอย่างเบาที่สุด การเดินไปหาผู้ฝึกต้องรู้จักใช้วิจารณญาณและตัดสินใจว่าควรทำอย่างไรในแต่ละสถานการณ์

5. การสอนหลักการหายใจ

เป็นการอธิบายหลักการหายใจแต่ละแบบที่ใช้ในการฝึกพร้อมกับปฏิบัติท่า 2-3 ท่าที่สอดคล้องกับการหายใจแต่ละแบบ เพื่อให้ผู้ฝึกเริ่มคุ้นเคยและหายใจอย่างถูกต้อง หลักการหายใจมีความสำคัญมากในการฝึกโยคะ

6. จัดบรรยากาศให้เหมาะสำหรับการฝึกโยคะ

ผู้สอนต้องควบคุม และสร้างบรรยากาศในห้องฝึกให้เงียบสงบ เหมาะสำหรับการฝึก จะทำให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะอย่างแท้จริง และต้องอธิบายให้ผู้ฝึกเข้าใจตรงกันว่า การฝึกโยคะสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็น เรื่องของการศึกษาตนเอง การคุยกันจะทำให้จิตไม่อยู่ในความสงบ

7. การใช้เสียง

ผู้สอนใช้เสียงที่นุ่มนวล อ่อนโยนมีส่วนในการสร้างบรรยากาศให้ผู้ฝึกรู้สึกเย็นสงบในจิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกเยือกเย็น สงบลงได้ หลีกเลี้ยงการใช้เสียงแหลมและสูง หรือเสียงดังจนแสบแก้วหู หรือเสียงดุดัน

8. ความมีสติและนิ่ง

ผู้สอนต้องสำรวมจิต ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ อยู่ในอาการสำรวมในอากัปกิริยา ยืน เดิน นั่ง นอน ขณะที่สอนและสาธิตท่าโยคะ เพื่อไม่ให้พูดผิดพูดถูก ขาดความน่าเชื่อถือ ความมีสติและความสงบนิ่งของผู้สอนจะช่วยชักจูงจิตผู้ฝึกให้เข้าสู่บรรยากาศของการฝึกได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นบุคลิกของผู้สอนโยคะ

9. การเรียงลำดับท่า

ท่าท่าที่ง่ายก่อนแล้วเริ่มยากขึ้นช่วยเตรียมร่างกายผู้ฝึกให้พร้อมในการฝึกท่ายากขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงของการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น

10. การแก้ไขท่าและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่า

เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่า หลังจากที่แก้ไขหรืออธิบายข้อผิดพลาดไปแล้ว เพื่อให้ผู้ฝึกได้ทราบว่าทำถูกต้องตามที่ผู้ฝึกแก้ไขให้แล้ว

11. การเปลี่ยนท่า

เป็นการจัดท่าที่เหมาะสมและต่อเนื่องกันไม่ควรให้ผู้ฝึกหยุดพักผู้หนึ่ง ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกต้องลุก ๆ นั่ง ๆ บ่อยครั้งโดยไม่จำเป็นและเป็นวิธีการสอนที่ไม่ทำให้จิตได้พักทำให้การสอนด้อยประสิทธิภาพได้

12. การปรับระดับความยากของท่าโยคะ

ผู้ฝึกจะให้คำแนะนำหรือเพิ่มความยากของท่าโยคะขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผู้ฝึกพร้อมที่จะไปสู่ระดับนั้นแล้ว ไม่พยายามผลักดันให้ผู้ฝึกทำท่าที่สมบูรณ์ตั้งแต่แรก ถ้าร่างกายผู้ฝึกไปไม่ได้ถึงระดับความยากนั้น และอาจประยุกต์ทำให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ฝึกส่วนใหญ่ได้

13. การหลีกเลี่ยงการโยกและขย่มข้อต่อหรือลำตัวผู้ฝึก

การยืดแบบเคลื่อนที่และแบบโยกนั้นต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง การโยกขย่ม หรือการปฏิบัติซ้ำ ๆ จะเป็นผลให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อ หรือเอ็นของผู้ฝึกได้รับอันตราย ความยืดหยุ่นต้องอาศัยเวลาในการฝึก เนื่องจากผู้สูงอายุความยืดหยุ่นจะลดลงตามวัย

14. การคำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องของวัย

การเลือกท่าต้องให้ความระมัดระวังในผู้สูงอายุ การสอนท่าที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ไม่ควรทำ และสอบถามผู้ฝึกทุกคนว่ามีปัญหาสุขภาพใด ๆ หรือไม่ เพื่อเป็นข้อมูลในการสอน ทำให้ผู้สอนรู้จุดอ่อนของผู้ฝึกและคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก การเลือกระดับความยากของท่าให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ฝึก เป็นแรงจูงใจในการฝึกดีกว่าท่าที่ง่ายเกินไป

15. การแต่งกาย

โยคะเกี่ยวข้องกับเรื่องการจัดระเบียบของร่างกาย เช่น แขน ขา ดังนั้นเสื้อผ้าของผู้สอนจึงควรเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถมองเห็นเส้นแนวแขนขาได้ชัดเจน แต่อย่างไรก็ดี ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับวัย สภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมของผู้สอนและผู้ฝึกด้วย

16. บทบาทของผู้สอน

16.1 ต้องระลึกเสมอว่าผู้สอนโยคะไม่ใช่ผู้นำการออกกำลังกาย (Leader) เหมือนเช่นการเดินแอโรบิก หรือ ไทเก๊ก บทบาทของผู้สอนคือ มีหน้าที่ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกแก่ผู้ฝึก เพื่อให้ผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการฝึกตามขีดความสามารถและเวลาที่มีอยู่ ผู้สอนต้องปรับท่าให้ง่าย ใช้เวลาในการสอนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน จึงต้องมีการเตรียมการสอนมาอย่างดี เรียงลำดับท่าเป็น รู้จักลดความหนักลงเมื่อสังเกตเห็นผู้ฝึกเหนื่อย

16.2 ผู้สอนอาจจะทำท่าโยคะไปพร้อม ๆ กับผู้ฝึกได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ใช่ทั้งชั่วโมงหรือตลอดระยะเวลาการสอน เพราะหน้าที่หลักของผู้สอนคือสอน ไม่ใช่ฝึกซ้อมโยคะในเวลานั้น

16.3 ไม่บังคับให้ผู้ฝึกทำตามท่าโยคะทุกท่าที่ครูสอน ผู้ฝึกมีสิทธิที่จะทำหรือไม่ทำท่าใด ท่าหนึ่งได้หากรู้สึกไม่มั่นใจ หรือกลัวว่าจะทำไม่ได้ หรือมีโรคประจำตัว หรือหากผู้ฝึกรู้สึกเหนื่อยผู้สอนต้องให้พักและไม่ปล่อยให้ผู้ฝึกนั่งรอเฉย ๆ อาจจัดให้นั่งสมาธิแทน เพื่อดูแลสุขภาพ หรือดูจิตตัวเองจะได้ประโยชน์มากกว่าการนั่งอยู่เฉย ๆ

16.4 ให้ความและเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามปัญหา เนื่องจากผู้ฝึกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ควรให้เวลาหลังจากที่สอนเสร็จในการตอบปัญหาเกี่ยวกับโยคะสมาธิตามแนวคิดนี้ โย- ฮิวแมนนิส เช่น วิธีหายใจ เรื่องการรับประทานอาหารมังสะวิรัติ ท่าโยคะรักษาโรค สมาธิ และการทำงานของคลื่นสมองกับความจำ เป็นต้น

16.5 ผู้สอนควรเตรียมอุปกรณ์การสอนเพื่อช่วยให้การสอนมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ฝึก เช่น อุปกรณ์ที่ช่วยประคบ บล็อกไม้ และเข็มขัดโยคะ ที่จะช่วยให้การฝึกโยคะมีความสะดวกและรวดเร็ว ขึ้น เป็นต้น

ตัวอย่างแผนการสอนและเอกสารประกอบการสอน

แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

โดย

จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2545

สถาบันนวัตกรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

แผนการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการสอนโดยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ให้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ สำหรับพยาบาล หรือบุคลากรผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ โดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 4 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 20 – 25 คน มีผู้สอน และใช้อุปกรณ์เทปบันทึกเสียงเพื่อการผ่อนคลาย และการฝึกจินตนาการ 1 ชุด

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำแผนการสอนในครั้งนี้ ตลอดจนผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี และผู้สูงอายุทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุน และอำนวยความสะดวก รวมทั้งร่วมแสดงทำโยคะอาสนะประกอบแผนการสอนสำหรับใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มา ณ โอกาสนี้

จิรนาฏ

ยี่งศ์กิติมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอน

ผู้ฝึก ผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญเป็นอุปถัมภ์) จำนวน 22 คน

สถานที่สอน ลานอเนกประสงค์ สถานสงเคราะห์สยามราชกุมารี (หลวงพ่อบุญเป็นอุปถัมภ์) อ.สนามจันทร์ จ.นครปฐม

วันที่สอน 18 กุมภาพันธ์ - 16 มีนาคม 2545 เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 06.00 - 07.30 น.

ผู้สอน นางจิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุ

1. ได้พัฒนาความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
2. ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีจิตใจสงบ เยือกเย็น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล
3. พัฒนาการคิดในเชิงบวก เคารพตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอน ผู้สูงอายุสามารถ

1. ปฏิบัติทำโยคะอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยตนเองได้ถูกวิธี และครบถ้วน
2. ปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เพื่อลดภาวะเครียดและวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง
3. แสดงพฤติกรรมทางกาย ด้วยการพูด และปฏิริยาด้านบวกกับตนเองและผู้อื่นได้
4. บอกประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

ครั้งที่ 2 เรื่อง ความหมายและความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการฝึกปฏิบัติ

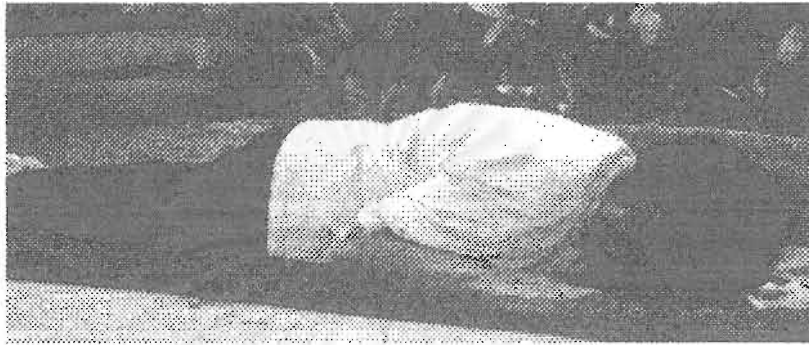
จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหากิจกรรม	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. ปฏิบัติทำโยคะอาสนะได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม</p> <p>2. บอกความหมายและความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้ถูกต้อง</p> <p>3. บอกรายละเอียดการทำงานของคนสี่นสมองได้ถูกต้อง</p>	<p>- รายละเอียดกิจกรรมในแผนการสอนการปฏิบัติโยคะอาสนะประจำวัน</p> <p>- เนื้อหาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รายละเอียดในเอกสารประกอบการสอน</p>	<p>ชั้นนำ และขั้นปฏิบัติ</p> <p>- ผู้สอนนำทำกิจกรรมการปฏิบัติโยคะอาสนะประจำวัน</p> <p>- กล่าวถึงความคาดหวังของสมาชิกที่ได้พูดเมื่อครั้งที่แล้ว คือความต้องการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง และมีความสุข</p> <p>- เปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและจิต ผู้สอนกล่าวสรุปและเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องความหมายและความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการทำงานของคณิศรสมอง</p>	<p>- ไมโครโฟนชนิดไร้สาย</p>	<p>- ปฏิบัติทำอาสนะได้ถูกต้องครบถ้วน</p> <p>- ปฏิบัติการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>- สุ่มสัมภาษณ์ วันละ 5-7 คน เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์</p> <p>- ความสนใจ และการแสดงความคิดเห็น การซักถาม</p>

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหากิจกรรม	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4. ปฏิบัติการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ สู่ภาวะคลื่นสมองต่ำด้วยตนเองได้ถูกต้อง เหมาะสม</p>	<p>เทคนิคการเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำ มีหลักง่าย ๆ 5 ประการ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ - หลับตา - หายใจลึก ๆ ช้า ๆ - สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย - อยู่ใกล้กับธรรมชาติซึ่งอาจเป็นธรรมชาติจริงหรือ ในจินตนาการ 	<p>- จากนั้น ผู้สอนสรุป แล้วกล่าวถึงกิจกรรมตามแนวคิดที่เป็นหลักสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุข โดยอธิบายพอสังเขป แล้วจึงเชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นการปฏิบัติกิจกรรมต่อไป</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนจัดให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมบนเสื่อหรือพรมที่เตรียมมา จากนั้นจึงนำเข้าสู่กิจกรรมเพื่อปรับคลื่นสมองให้ต่ำโดยการปฏิบัติท่าโยคะอาสนะอย่างง่าย 4 ท่าและการผ่อนคลายร่วมกับการทำสมาธิโดยการสร้างจินตนาการ ตามขั้น 	<ul style="list-style-type: none"> - พรม หรือผ้าห่มปูนั้ง - เทปการผ่อนคลาย - บทบรรยายประกอบ 	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ความร่วมมือ - ความสนใจ

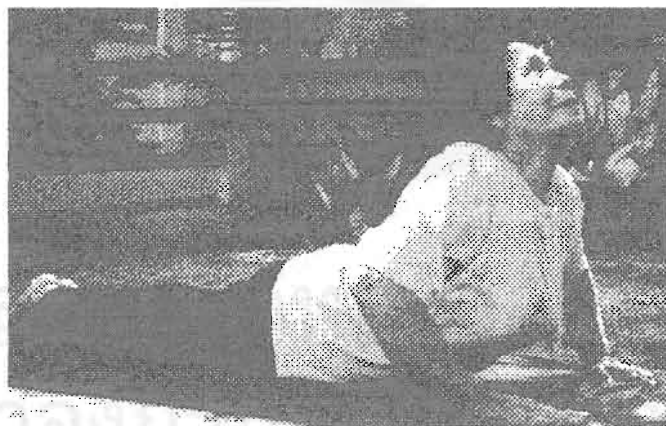
	<p>ปัจจัยที่ส่งผลต่อคลื่นสมองของเรา ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอวันละ 10 นาทีทุกวัน - การทำโยคะอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือเดินเทาก็วันละ 5 นาที ตามด้วยท่านอนตาย - อาหาร รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติและลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ - คำพูด พุดน้อยลง รับฟังมากขึ้น พุดสร้างสรรค์ - คนรอบข้าง อยู่ใกล้ชิดกับคนที่มีคลื่นสมองต่ำ 	<p>ตอนดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดเพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย และปรับคลื่นสมองให้ต่ำ - หลับตา - หายใจลึก ๆ ช้า ๆ - สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย - จินตนาการถึงสิ่งที่เป็นธรรมชาติ สะอาด สดชื่น <p>ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้สมาชิกร่วมกันสรุปผลของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม แล้วผู้สอนสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นถึงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่ม 	<p>ผ่อนคลายชุด</p> <p>จินตนาการสี่รัฐ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไมโครโฟน - เครื่องขยายเสียง 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตลักษณะการผ่อนคลายร่างกาย - สอบถามความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติ
--	---	--	--	--

ตัวอย่างโยคะอาสนะ

บุจางกสนะ



นอนคว่ำหน้า ให้น้ำหนักตกตะโพก ฝ่ามือทั้งสองข้างวางอยู่ระดับไหล่ ลำตัวตรง
ปลายเท้าราบกับพื้น



หายใจเข้า ยกศีรษะ เงยหน้าขึ้น แขนงไปข้างหลัง หายใจเข้า เหลือบตาขึ้นบน จ้องตาค้าง
ไม่กระพริบตา กดต้นหายใจ นับ 1 - 8 ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับวางลำตัว และ
หน้าผากแตะพื้นกลับมาในท่าเดิม ทำซ้ำ 8 ครั้ง

เนื้อหาประกอบการสอน

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

เรื่อง ความหมาย ความเป็นมาของโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

โยคะ มาจากคำสันสกฤตว่า "ยูก" ซึ่งแปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง หมายถึงการรวมกาย จิต และวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกันจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาชีวิตจิตใจของมนุษย์ เพื่อประสบสัมผัส หรือบรรลุสภาวะสมบูรณแห่งชีวิต โยคะมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียก่อนพุทธกาล โยคีเป็นผู้ฝึกฝนท่าทางที่เลียนแบบมาจากท่าของสัตว์ชนิดต่าง ๆ จะสังเกตว่าชื่อท่าโยคะจำนวนหนึ่งเป็นชื่อสัตว์ ภูเขา ตลอดจนชื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตำนานทางศาสนาของฮินดู เช่น ท่าหมา นท่าปลา ท่างู เป็นต้น ส่วนที่นำไปศึกษา ปฏิบัติและฝึกฝนกันอย่างจริงจัง ได้แก่ ท่าโยคะ การกำหนดลมหายใจหรือปราณ และการฝึกสมาธิ ปัจจุบันโยคะได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพกายและจิตในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และลดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมร่างกาย และจิตให้บรรลุความหลุดพ้น

การฝึกโยคะ มีมานานนับพันปี ลัทธิโยคะเป็นลัทธิที่มีจุดเด่นอยู่ที่การมีระบบฝึกกาย และจิตเป็นพิเศษในการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุด การฝึกโยคะแบ่งเป็น 2 ส่วนที่สำคัญ คือ หะฐะโยคะ เป็นการฝึกร่างกาย และราชาโยคะเป็นการฝึกจิต มีหลักปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในกาย-จิต-และจิตวิญญาณ ด้วยการดูแลร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และดำรงรักษาอย่างเหมาะสม มีบุคลิกที่ดั่งมั่นในคุณธรรมอย่างแน่วแน่มั่นคง

กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานมาจากหลักโยคะศาสตร์ เป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสติปัญญาหลักแหลม เฉลียวฉลาด ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน เน้นการเข้าถึงตนเอง และมีการพัฒนาจิตใจของตนเองให้ละเอียดอ่อนลึกซึ้งจนสามารถเข้าถึงจิตเหนือสำนึกได้ มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ทางด้านร่างกายและจิตใจ 4 ด้าน คือ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล,อ้างถึงในวัชรยุทธ์ บุญมา2542:42)

1. ด้านร่างกาย โดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม มีการออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะอาสนะ
2. ด้านจิตใจ คือ เป็นคนที่มีความมั่นคง เข้มแข็ง เบิกบาน มองโลกในแง่ดี โดยการทำสมาธิควบคุมความคิด จินตนาการและการผ่อนคลายความคิด

3. ด้านจิตวิญญาณ คือ เห็นคุณค่าของตัวเอง เห็นคุณค่าของสังคมพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อพัฒนาจิตในขั้นสูงสุด ให้มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนกหรือความสงบสุข ด้วยการฝึกสมาธิ

4. ด้านวิชาการ คือเป็นบุคคลที่มีสมรรถนะดี ความจำดี มีความรู้ดี มีระเบียบวินัย มีทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า จากการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นความสนุกสนาน เป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย

การปฏิบัติตนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การฝึกโยคะอาสนะประกอบด้วยการปฏิบัติท่าอาสนะวันละ 4 ท่า และท่ากายบริหาร เกาชิกิ
2. การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และการคิดในด้านบวกในระหว่างท่าผ่อนคลาย
3. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก มุ่งเน้นจิตใจซึ่งจะเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดความสมดุล ความพอดีในร่างกาย

กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อส่งเสริมการคิดในด้านบวกและการเห็นคุณค่าในตนเอง

หลักสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้ในการส่งเสริมการคิดและทำในด้านบวก ให้ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีระเบียบวินัยในตนเอง
2. การทำคลื่นสมองให้ต่ำในระดับสภาวะอัลฟาด้วยการฝึกสมาธิ
3. การมีภาพพจน์ของตัวเองในด้านบวก
4. การคิดและกระทำในด้านบวก
5. การมีความรักความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น

ข้อควรปฏิบัติสำหรับการฝึกอาสนะ

1. อาบน้ำครึ่งตัวหรืออาบน้ำ ก่อนทำอาสนะเพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
2. สถานที่ทำอาสนะควรจัดให้สะอาด และอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นหรือควันในห้องที่ทำอาสนะ
3. ไม่ควรทำอาสนะในที่โล่งแจ้ง ซึ่งมีลมพัดผ่านแรง หรือโดนแสงแดด
4. ควรทำอาสนะบนเสื่อหรือผ้าห่ม
5. ควรทำอาสนะหลังจากรับประทานอาหาร อย่างน้อย 2 ½ หรือ 3 ชั่วโมง

6. ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ สบาย ๆ ขณะทำอาสนะ หรือถ้าฝึกในที่ส่วนตัวมืดซิด ควรใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้น
7. สำหรับสุภาพสตรี ห้ามทำอาสนะขณะมีรอบเดือน หรือ หลังจากตั้งครรภ์ 5 เดือนขึ้นไป และหลังคลอด 1 เดือน
8. การทำอาสนะควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรเร่งรีบ
9. นวดตัวเองทุกครั้งหลังจากทำอาสนะ โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อ
10. หลังจากนวดตัวเสร็จแล้ว ควรพักด้วยท่าพักกายวางใจ(Corpse Posture) อย่างน้อย 3 นาที
11. หากเป็นไปได้ให้เดินเล่นในสถานที่สงบ อากาศดีสักครู่
12. ควรรับประทานอาหารที่ให้ผลต่อการพัฒนาทั้งกาย ใจ และจิต ซึ่งได้แก่อาหารธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผลไม้ ผัก โปรตีนเกษตร ฯลฯ เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลต่อต่อมไร้ท่อที่หลังฮอริโมนให้แก่อวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

ประโยชน์ของการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

1. ระบบโครงสร้างร่างกาย หากได้ปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอ การฝึกโยคะส่งผลต่อระบบโครงสร้างของร่างกาย ดังนี้
 - 1.1 กล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวสู่สภาพปกติ ผ่อนคลายและมีความยืดหยุ่นดีขึ้น มีความสมดุล มีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
 - 1.2 กระดูกและข้อ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกระดูกและป้องกันปัญหากระดูกพรุน ป้องกันอาการปวดหลังและช่วยบำบัดอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูก
 - 1.3 การไหลเวียนโลหิต ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และลดการสะสมตัวของโคเลสเตอรอลในเส้นโลหิตได้
 - 1.4 ระบบต่อมไร้ท่อ ปรับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานอย่างสมดุล เช่น ต่อมหมวกไตหลังอดรีนาลีนซึ่งเป็นฮอริโมนที่ส่งผลต่ออารมณ์ต่าง ๆ ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น
 - 1.5 ระบบย่อยอาหาร ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระบังลมแข็งแรง ทำให้การไหลเวียนโลหิตมีลมมาก ทำให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ ไม่ท้องผูก
2. ด้านจิตใจ ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายผ่อนคลาย ใจก็จะรู้สึกผ่อนคลายไปด้วย วิธีการผ่อนคลายแบบโยคะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ เป็นวิธีการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจคือการฝึกสมาธิควบคู่ไปด้วย ในด้านจิตวิญญาณขณะที่อยู่ในสมาธิ จะพบกับความปิติสุขสงบ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนในระดับลึก การสอดแทรก

วิธีคิดเพื่อสร้างทัศนคติในด้านบวก ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกว่สิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป การฝึกความรัก ความเมตตาช่วยให้มองตนเองและมองโลกในแง่ดี การผ่อนคลายทางร่างกาย จิตใจและวิญญาณ จะทำให้ผู้ฝึกสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามาอย่างเหมาะสมและมีสติ การทำสมาธิจึงเป็นการช่วยกำจัดความเครียดอย่างครบวงจร

ท่าอาสนะและผลดีต่อร่างกาย

ทำยี่ดแขนขา และท่าปศุจิโมตาสนะ (Pashcimottanasana)หรือยี่ดไปข้างหน้า

คุณประโยชน์

1. บำรุงอวัยวะตรงช่องท้อง ไต ต่อมอะดรีนัล
2. ทุกจุดของกระดูกสันหลังจะกระปรี้กระเปร่า
3. สิ่งแปลกปลอมทั้งหมดที่อยู่ในท้องจะถูกชำระล้าง
4. ลดปัญหาโรคหัวใจและการทำงานหนัก
5. หัวใจ แนวข้อต่อกระดูกสันหลัง และอวัยวะช่องท้องได้รับการนวด
6. คุณประโยชน์ระดับจิตวิญญาณจิตจะเข้าสู่สภาวะสงบนิ่ง และความสงบสุข จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งอดทน

ท่างูเห่า หรือ ภุชงคาสนะ (Bhujangasana) ภุชงค หมายถึง งูเห่า (Cobra) อาสนะนี้ ร่างกายจะมีลักษณะคล้ายงูเห่าแผ่แม่เบี้ย ทำนี้เป็นท่าโยคะที่งดามและเก่าแก่ทำหนึ่ง ถือเป็นท่าพื้นฐานของอาสนะ

ประโยชน์

1. ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง แก้อ่อนรองกระดูกเคลื่อน(Prolapsed disc) เลือดจะไปเลี้ยงเส้นประสาทสันหลังมากขึ้น กระดูกสันหลังยืดหยุ่น และแข็งแรงมากขึ้น
2. ส่งผลต่อการทำงานของปอดและถุงลม
3. ช่วยให้โลหิตไหลเวียนมายังช่องท้องได้มากขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการย่อยอาหารและป้องกันท้องผูก ทำให้รู้สึกหิว
4. ช่วยรักษาประจำเดือนไม่ปกติ มดลูกผิดปกติ
5. ช่วยให้ความจำดี ช่วยให้จิตใจจดจ่อและสมาธิดี สดชื่น มีชีวิตชีวากระปรี้กระเปร่า เหมาะสำหรับทุกวัย

ท่าศवासนะ(Corpse Posture) คือ ท่านอนทอดอยู่บนพื้น แนนิ่งไม่ไหวติงเหมือนซากศพ ในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ใช้เป็นท่าพักหลังการทำอาสนะใดอาสนะหนึ่งเรียบร้อยแล้ว ก่อนทำอาสนะ

ทำอื่นต่อไป เป็นทำที่สำคัญ เพราะเป็นทำที่ฝึกใจให้มีความผ่อนคลาย เป็นการฝึกสมาธิจึงควรให้ความสำคัญและพยายามฝึกให้ชำนาญ

ผลดี

1. ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการปฏิบัติอาสนะต่าง ๆ จากการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น เป็นการเพิ่มพลัง ความเครียด ความอ่อนล้าจะหายไป
2. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและอาการนอนไม่หลับ

ครั้งที่ 2 เรื่อง : การทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำหรือการมีระเบียบวินัย

แนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติตัว หรือการกระทำซ้ำ ๆ เสมอ ๆ จนเป็นนิสัยในชีวิตประจำวันเนื่องจากเป็นสิ่งบังคับถึงอุปนิสัย หรือบุคลิกภาพของคนนั้น ๆ ว่าจะเป็นคนเช่นไร การจะเป็นคนดี หรือไม่ดีตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสจึงขึ้นอยู่กับกระทำที่ถูกฝึกมาจนเป็นนิสัยของคนคนนั้นนั่นเอง ผู้ที่มีความเป็นนีโอซสูง จึงมีกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอแน่นอน แตกต่างจากคนทั่ว ๆ ไป

ทำไมการที่เรา ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำหรือการมีระเบียบวินัย จึงเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของนีโอฮิวแมนนิส คำตอบก็คือ เนื่องจาก คนส่วนใหญ่มักมีนิสัยตามใจตนเอง และจะทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกอยากจะทำและเลือกทำในสิ่งที่ตนเองชอบเท่านั้น การมีระเบียบวินัยและการทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำจึงมักจะเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ชอบ รู้สึกสูญเสียความเป็นอิสระภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง ความจริงแล้ว การมีระเบียบวินัย เป็นเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังจะรุ่งเรือง ผู้ที่ถูกฝึกมาให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย จะดึงดูดความสำเร็จและความสุขต่าง ๆ เข้าหาชีวิตอย่างง่ายดาย และบ่อยครั้งที่ความฝืนใจให้ตัวเองมีระเบียบวินัยในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ กลับนำพาความสำเร็จและความสุขที่ยิ่งใหญ่มาสู่ชีวิต ตัวอย่าง เช่น

- ฝืนใจเล็กๆ น้อย ๆ ที่จะลดการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่รับประทานข้าวกล้องผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นในแต่ละมื้อ ทำให้ไขมันในเลือดที่เคยสูงลดลง
- ฝืนใจเล็กๆ น้อย ๆ เพื่อไปออกกำลังกายทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจดีขึ้น

ระดับของการมีระเบียบวินัยในชีวิตของคนเราแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับแรก เป็นคนขอดเยี่ยมที่สุด มีระเบียบวินัยด้วยตัวเอง ทราบว่าอะไรดีแก่ชีวิตและปฏิบัติได้ทันที หรือฝืนใจปฏิบัติได้หากเป็นเรื่องยาก จนคุ้นเคยกลายเป็นนิสัยใหม่ติดตัวไปในที่สุด มักเป็นคนที่มีความตั้งใจแน่วแน่ เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและไม่ทำในสิ่งที่ไม่ต้องทำ เช่น ทราบว่าการทำสมาธิจะทำให้เกิดคลื่นสมองต่ำและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อจิตใจของตัวเอง

และคนรอบข้าง ก็จะค่อย ๆ เริ่มทำสมาธิทุกวันจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน คนประเภทนี้จะมีอยู่เพียง 3-5% จัดเป็นประเภทที่มีทัศนคติด้านบวกที่ยิ่งใหญ่ ถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งดี ๆ เมื่อไรให้ลงมือทำทันที และถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีเมื่อไรให้ประวิงระยะเวลาออกไปให้นานที่สุด บุคคลประเภทนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องมีคนรอบข้างคอยบอกว่าต้องทำสิ่งโน้นสิ่งนี้ เพราะสามารถทำด้วยตัวเองอย่างมีความสุข ซึ่งผลลัพธ์ คือ บุคคลเหล่านี้จะเก่งขึ้นเรื่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ และมีความสุขขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยตัวของเขาเอง

ระดับที่สอง เป็นคนมีระเบียบวินัยพอสมควร บุคคลเหล่านี้สามารถจะทำในสิ่งที่จำเป็นจะต้องทำ ถ้ามีคนรอบข้าง หรือ เพื่อนอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจ และแนะนำ ความสำเร็จและความสุขของคนที่มีระเบียบวินัยพอสมควรนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนรอบข้างเป็นอย่างมาก บุคคลประเภทนี้มีอยู่ประมาณ 10-20%

ระดับที่สาม เป็นกลุ่มคนส่วนใหญ่ในสังคมที่มีระเบียบวินัยน้อยมาก มักเป็นคนที่มีอัตตาสูง ยึดมั่นในความเชื่อของตัวเอง ตื้อรั้น แม้คนรอบข้างจะคอยบอก คอยควบคุม คอยจูงใจ ก็ไม่สามารถที่จะทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำได้ บุคคลเหล่านี้ได้แก่ คนที่มีนิสัยตามใจตนเองสูง ใจแคบขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง และที่สำคัญที่สุดคือ เป็นคนที่ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

ทำอย่างไร เราจึงจะกลายเป็นคนที่มีระเบียบวินัย หรือมีนิสัย ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำมากขึ้น ข้อคิดต่อไปนี้อาจช่วยให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัยมากขึ้น

- ทำอะไรซ้ำ ๆ ที่เดิม เวลาเดิม ในระยะต่อเนื่องกันเป็นเวลา 14 วัน พลังแห่งระเบียบวินัยจะเริ่มก่อตัวในคนคนนั้น และการมีระเบียบวินัยในเรื่องอื่น ๆ ก็จะมีมากขึ้นตามลำดับ อาจเริ่มทดลองทำในเรื่องง่าย ๆ ก่อน เช่น รดน้ำต้นไม้ ตีมน้ำ 2 แก้วหลังตื่นนอนทุกวัน ฝึกโยคะเวลา 5.30 น.ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที เป็นต้น
- จัดตารางชีวิตประจำวันของตัวเองให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย เช่น เวลาเข้านอน เวลาตื่นนอน เวลาออกกำลังกาย เวลาทำสมาธิ ชีวิตประจำวันที่ไม่มีตารางเวลาที่ชัดเจนจะส่งเสริมให้เราเป็นคนทำตามใจตัวเอง ตารางเวลาที่ชัดเจนในชีวิตประจำวันจะส่งเสริมให้เราเป็นคนที่มีระเบียบวินัยในตัวเอง
- ฝึกให้มีระเบียบวินัยในเรื่องง่าย ๆ ก่อนไปฝึกเรื่องยาก ๆ เช่น ฝึกโยคะทุกวัน ก่อนที่จะไปฝึกการทำสมาธิ
- ระเบียบวินัยเป็นเรื่องของการเรียนรู้ที่เราทุกคนสามารถฝึกฝนได้ หากฝึกทีละน้อยก็จะกลายเป็นคนมีนิสัยที่มีระเบียบวินัยในตนเองในที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าเฉลี่ย ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$$\sum_{i=1}^n X_i = \text{ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน}$$

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สูตร (Standard Deviation) (กานดา พูนลาภทวี, 2530)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

x = ข้อมูลแต่ละจำนวน

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

n = จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

2. เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านกาวมีอำนาจใช้สูตร Dependent t-test หรือ Paired t-test (ยุวดี ฤาชา และคณะ. 2540)

$$t = \frac{\bar{D}}{Sd / \sqrt{N}}$$

\bar{D} = ผลต่างของคะแนน

Sd = ค่าเบี่ยงเบนของคะแนนผลต่าง

N = จำนวนขนาดตัวอย่าง

3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) มีลำดับขั้นตอนในการคำนวณ โดยใช้สูตรดังนี้

3.1 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรพยากรณ์ และตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน มีสูตรดังนี้

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร x และ y
	x	คือ	คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลอง
	y	คือ	คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง
	$\sum x$	คือ	ผลรวมของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลอง
	$\sum y$	คือ	ผลรวมของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง
	$\sum x^2$	คือ	ผลรวมของคะแนนของตัวแปรที่ 1 แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum y^2$	คือ	ผลรวมของคะแนนของตัวแปรที่ 2 แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum xy$	คือ	ผลรวมของผลคูณระหว่างค่าของตัวแปรที่ 1 และตัวแปรที่ 2
	N	คือ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad (df = n - 2)$$

เมื่อ	t	คือ	ค่าคงที่
	r	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	n	คือ	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

3.3 หากกลุ่มตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด โดยวิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุ โดยใช้สูตรดังนี้ (Pedhazur, 1982)

3.3.1 หาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Coefficient of determination) (R^2)

โดยใช้สูตรดังนี้

$$R^2 = \frac{SS_{reg}}{SS_t}$$

เมื่อ	R^2	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
	SS_{reg}	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนการเห็น

คุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลองที่สามารถอธิบายได้ด้วยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลอง

SS_t คือ ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง

3.3.2 หาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$b_1 = \frac{B_1 \cdot S_y}{S_x}$$

เมื่อ b_1 คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนการมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง

B_1 คือ Beta weight ของคะแนนการมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง

S_y คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
การมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจหลังการทดลอง

S_1 คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
การมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลอง

3.3.3 ทดสอบค่า t เพื่อทดสอบค่า b ของตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัว
จะส่งผลต่อตัวแปรเกณฑ์หรือไม่

$$t = \frac{b_1}{S.E.b_1}, df = N - k - 1$$

เมื่อ t คือ ค่าสถิติทดสอบที่

b_1 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยการ
พยากรณ์

$S.E.b_1$ คือ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b_1
(Standard Error)

3.3.4 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_kx_k$$

เมื่อ Y คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้าน
การมีอำนาจในรูปคะแนนดิบ

b_1, b_2 คือ สัมประสิทธิ์ถดถอยของคะแนนการมี
คุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลองครั้งที่ 1 และ 2 ในรูปคะแนนดิบ

x_1, x_2 คือ คะแนนดิบของคะแนนการมีคุณค่าใน
ตนเองด้านการมีอำนาจก่อนการทดลองครั้งที่ 1 และ 2

a คือ ค่าคงที่

3.3.5 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = B_1Z_1 + B_2Z_2$$

เมื่อ Z คือ คะแนนสมการพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตน
เองด้านการมีอำนาจในรูปคะแนนมาตรฐาน

B_1, B_2 คือ สัมประสิทธิ์ถดถอยของการเห็นคุณค่าในตน
เองก่อนการทดลองครั้งที่ 1 และ 2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางจีรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล เกิดเมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2503 ที่จังหวัดกาฬสินธุ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิตและผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เมื่อปีพุทธศักราช 2527 ศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2544



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย