

ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้สูงอายุ



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2558
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S
TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวง
โดย	พ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
สาขาวิชา	นางสาวปลายกันยา อุ้นไทย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	วิทยาศาสตร์การกีฬา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนทรทรัพย์
	ดร.รุจน์ เลหาภักดี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนทรทรัพย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ดร.รุจน์ เลหาภักดี)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์)

ปลายกันยา อุ๋นไทย : ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.สุจิตรา สุขนทรทรัพย์, อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ดร.รุจน์ เลหาภักดี, 113 หน้า.

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตประจำวันปกติและไม่ได้รับการฝึกใดๆใช้กลุ่มตัวอย่างจากชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า และอีกกลุ่มได้รับการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนทั้งหมด 8 สัปดาห์ใช้กลุ่มตัวอย่างจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการประเมินผลจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Cooper Smith Self-esteem) ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดการรับรู้คุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดการรับรู้คุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. หลังการทดลอง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการวิจัย

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนสามารถช่วยให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสูงขึ้นทั้งยังส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีกด้วย

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาร่วม

5678318539 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS: OLDER / SELF-ESTEEM/ DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING

PLAIKANYA UNTHAI: EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY. ADVISOR: ASST. PROF. SUCHITRA SUKONTHASAB, CO-ADVISOR: DR.RUHT LAOHAPAKDEE, 113 pp.

Purpose : The purposes of this study was to study the effects of dynamic meditation : in the lineage of Luangpor Teean's teaching on self-esteem in the elderly.

Methods : This research is an experimental research. The subjects includes 60 elderly people aged 60-69 years old, and is divided into two groups. The first one is the control group who live their normal daily life without any training sample of elderly in hospital Pranangkla. The other group has been practicing dynamic meditation in the lineage of Luangpor Teean's teachingin sample from the Development Center of Quality of Life of the Elderly, Nonthaburi. The data was analyzed by means of Cooper Smith Self-esteem enhanced edition before and after the experiment.

Results : The results of this study were as follows:

1. After the experiment, the average test scores of the perceived value of the experimental group were higher than the control group with a statistically significant of .05.
2. After the experiment, it is found that the average test scores of the perceived value of the experimental group were higher than those before the experiment with a statistically significant of .05.
3. After the experiment, it is found that the heart rate at rest, systolic blood pressure and diastolic blood pressure of the experimental group were lower than those before the experiment with a statistically significant of .05.

Conclusion : The dynamic meditation : in the lineage of Luangpor Teean's teaching can improve self - esteem in elderly, and encourages higher quality of life improved.

Field of Study: Sports Science

Academic Year: 2015

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือของรองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุขคนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์ทั้งสองท่านจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิง สุขเกษม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ และอาจารย์วิจิต ชีไฉญ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ในการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึก ซึ่งได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้องของขั้นตอนการฝึก

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.จรรยา เกณี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิตา วัฒนโภคากุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสียงทิพย์ สุขศรี สำหรับความอนุเคราะห์ในการแปลเครื่องมือวิจัยข้ามวัฒนธรรม

ขอขอบคุณ ประธานชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าและผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยในการเข้าไปเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการและประสานงานต่างๆและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัยที่ได้กรุณาอนุญาตหนุในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบคุณ เพื่อนๆทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและคอยให้กำลังใจกันมาตลอด และขอขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับความห่วงใยและกำลังใจจากครอบครัวซึ่งคอยห่วงใย และสนับสนุนการศึกษาเพื่อรอความสำเร็จของผู้วิจัยทั้งยังเป็นแรงใจสำคัญจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์หลักของการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์รองของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย	5
บทที่ 2	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. ผู้สูงอายุ (Older).....	6
2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem).....	10
3. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน (Dynamic meditation: In the lineage of Luangpor Teean’s teachings)	19
4. ผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา	22
5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24

บทที่ 3	28
วิธีดำเนินการวิจัย	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บข้อมูล.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
การวิเคราะห์เชิงสถิติ	36
บทที่ 4	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	38
ตอนที่ 2 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	40
ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” คะแนนแบบวัด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ..	44
ตอนที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” อัตราการเต้นของ หัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	48
ตอนที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	49
ตอนที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะ หัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ ทดลอง	50
บทที่ 5	51
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผลการทดลอง	52

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้.....	54
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	55
รายการอ้างอิง	56
ภาคผนวก ก	65
แจ้งผลการผ่านพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	65
ภาคผนวก ข	76
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ หนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ	76
และตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบสอบถามความเหมาะสมของ โปรแกรมการใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	76
ภาคผนวก ค	85
แบบสอบถามทั่วไป.....	85
แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาอังกฤษและฉบับที่แปลเป็นภาษาไทย	85
และแบบบันทึกข้อมูลทางสรีรวิทยา ค่าอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักและค่าความดัน โลหิต	85
ภาคผนวก ง.....	97
การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการแปลเครื่องมือ วิจัยและหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการแปลเครื่องมือวิจัย	97
ภาคผนวก จ	105
รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน.....	105
ภาคผนวก ฉ	109
ภาพประกอบขั้นตอนการเก็บข้อมูล.....	109
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	113

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	38
ตารางที่ 2	คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	40
ตารางที่ 3	คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	41
ตารางที่ 4	คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	42
ตารางที่ 5	คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	43
ตารางที่ 6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	44
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	45
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองและหลังการทดลอง	46
ตารางที่ 9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	47
ตารางที่ 10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	48

สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 1 รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว(ในอิริยาบถนั่ง)ตามแนวทางของหลวงปู่ 15 จิ่งหวะ.....	21
รูปที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	27
รูปที่ 3 ขั้นตอนการวิจัย	30
รูปที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการทดลอง.....	49
รูปที่ 5 ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดัน โลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองก่อนหลังการทดลอง	50

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันข้อมูลสถานการณ์ทางประชากรจากแหล่งต่างๆ แสดงให้เห็นตรงกันว่าประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งดำเนินไปด้วยอัตราที่เร็วมาก (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) โดยประชากรวัยสูงอายุหรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นจาก 4.02 ล้านคนเป็น 17.74 ล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557) และจากข้อมูลรายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุ 2555 พบว่าวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในระหว่างปี พ.ศ.2553 – พ.ศ.2583 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในพ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในพ.ศ.2583 ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ ยืนยันด้วยสถิติข้อมูลประชากร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” และที่สำคัญยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (รศรินทร์ เกรย์และคณะ, 2556) การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทำให้ส่งผลถึงสุขภาพตามมาด้วยเนื่องจากช่วงอายุนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ การที่กำลังถดถอย การหยุดหรือการปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำมาในช่วงเวลา 20–30 ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆลง ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อกระตือรือร้นทำให้ความมั่นใจในตนเองและคุณค่าของตนเองลดลง (รศรินทร์ เกรย์และคณะ, 2556) ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological aging) ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนาน ร่าเริง ใจเย็น มีความสงบสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และเรียนรู้เริ่มถดถอยลง

กระบวนการของความสูงอายุนี้จะแสดงออกมาให้เห็นด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน (สุรกุล เจนอบรม, 2541) ความเครียดของผู้สูงอายุมิเช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่นๆแต่ต่างกันในเรื่องของการปรับตัวต่อภาวะเครียดไม่เท่ากัน สาเหตุของความเครียดที่อาจแตกต่างกันในผู้สูงอายุเกิดจากสิ่งต่อไปนี้ 1) ความบกพร่องของร่างกายที่ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่น 2) ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถลดลง 3) การมีโรคประจำตัว และ 4) การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทการเป็นหัวหน้าครอบครัว การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติคนใกล้ชิด หรือเพื่อน ฯลฯ สาเหตุดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีความทุกข์เป็นอย่างมากจนทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยบางรายอาจแยกตัวเองเป็นบุคคลไร้ความสามารถ สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองซึ่งจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ (ปัทตดา ภริตาธรรม, 2554) ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นหนึ่งในสาเหตุที่สำคัญของอาการซึมเศร้า เพราะจะรู้สึกที่ตัวเองไร้ค่าหรือหมดความสำคัญต่อใครทั้งสิ้น ความคิดเช่นนี้ถ้ามีมากและรุนแรงจะทำให้หมองตัวเองในด้านไม่ดี ไม่มีประโยชน์ ครุ่นคิดแต่ว่าตัวเองเป็นคนไม่มีค่า (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543)

การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีการพิจารณาจากการมีปัญหาเกี่ยวกับอาการซึมเศร้า และภาวะอารมณ์ในด้านลบพบว่าภาวะความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับอายุ เพศ และเขตที่อยู่อาศัย โดยผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นยิ่ง จะมีภาวะความซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เป็นหญิงและผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตชนบทจะมีภาวะความซึมเศร้าสูงกว่าผู้สูงอายุที่เป็นชายหรืออยู่ในเขตเมือง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) ตรงกับข้อมูลที่ว่ามีแนวโน้มของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมีจำนวนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 7.7 ในปี 2550 เป็นร้อยละ 8.6 ในปี 2554 ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ลำพังคนเดียวหรือผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตร ทั้งนี้เพราะการได้อยู่ร่วมบ้านกับคู่สมรส ลูก/หลาน/ญาติ ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มั่นคงในจิตใจ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) เชื่อมโยงถึงทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ที่สำคัญของผู้สูงอายุคือการเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว เนื่องจากในลักษณะสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวจะเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับลูกหลานถดถอยลงหรือมีกิจกรรมร่วมกันน้อย ทั้งนี้ผู้สูงอายุต้องอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง จะรู้สึกถูกละทิ้งและขาดที่พึ่ง ภาวะนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความไม่มั่นคงทางจิตใจ จะทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความเหงาค่อนข้างรุนแรง ทั้งยังรู้สึกว่าเหว่ ไม่มีคุณค่า (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554) ทั้งนี้ปัจจัยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลงของผู้ใหญ่หลังอายุ 60 ปี จากการศึกษาทฤษฎีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าสถานะทางเศรษฐกิจ และสุขภาพร่างกายมีผลการเปลี่ยนแปลงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และนอกจากนี้ผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า (Rosenberg, 1965) สอดคล้องกับสถิติสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกับความเพียงพอของรายได้พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับคะแนนสุขภาพจิต กล่าวคือผู้สูงอายุที่ประเมินว่าตนเองมีรายได้เกินเพียงพอจะมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอเพียงพอเป็นบางครั้งหรือไม่เพียงพอเลย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางจิตสังคมคือความรู้สึก เหงาว่าเหว่ เดียวดาย ซึ่งเป็นผลมาจากผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคมเพราะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่พึ่งปรารถนาของสังคมและไร้คุณค่า ไม่มีความหมาย ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554) ดังนั้นการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุจึงควรสอดคล้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการพัฒนาในเรื่องของพลังจิต โดยจิตที่สงบหรือจิตที่นิ่งเป็นจิตที่บริสุทธิ์ซึ่งเป็นจิตที่คลายจากห่วงกังวลและปราศจากความวิตกกังวลใดๆ จิตที่ดีนี้จะทำให้บุคคลมีความพร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับเรื่องที่จะมากระทบ การพัฒนาจิตให้นิ่งจึงมีเป้าหมายเพื่อการผ่อนคลายความเครียดของจิตใจ ซึ่งเป็นการสร้างความพร้อมให้แก่จิตเพื่อให้จิตหยุดนิ่ง (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556) สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียต่างๆ เช่น ทางกายคือเคลื่อนไหวได้ช้าลง ทางใจคือรู้สึกโดดเดี่ยว ลึกลับ ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้โดยสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถเผชิญกับการเจ็บป่วยได้คือการฝึกจิตโดยการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุด้วยตนเอง และมีความสุขตามอัตภาพของผู้สูงอายุ (สมพร กันทรคุชฌ์-เตรียมศรีชัย, 2554) สำหรับการฝึกสมาธิในปัจจุบัน มีวิธีการฝึกสมาธิได้หลากหลายรูปแบบ แต่ในทางพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่เน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็น

หลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งให้ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์คือทำให้มีจิตใจสงบ มีปัญญา รู้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (พระธรรมปิฎก, 2546) โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 (ณัฐพร จงกลการพาณิชย์, 2553) สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทที่สามารถศึกษาและปฏิบัติได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2546) ซึ่งประกอบไปด้วยการเจริญกายานุปัสสนา การเจริญเวทนานุปัสสนา การเจริญจิตตานุปัสสนา และการเจริญธรรมานุปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาในเรื่องของการเจริญแบบกายานุปัสสนา โดยในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆประกอบไปด้วย อิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, 2555)

สำหรับการฝึกสติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ รูปแบบหนึ่งคือการออกกำลังกายที่มีแนวคิดของการผสมผสานกายกับจิต เช่น โยคะ (Yoga) และไท่ชี่ (Tai Chi) ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้มีผลการวิจัยพบว่าช่วยทำให้ความเครียดลดลงและการทำงานของร่างกายและจิตใจดีขึ้น (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2551) การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้จะทำให้เหมือนเป็นการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งเพราะมีการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในแต่ละท่า ดังนั้นการฝึกจึงมีส่วนคล้ายกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนทั้ง 15 จังหวะคือมีการกำหนดจิตให้สติจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะเพื่อให้เกิดสมาธิและมีสติทุกอิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว ในแง่ของการสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นทฤษฎีการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Greenberg et al., 1986) ได้กล่าวถึงเรื่องการสนับสนุนทางสังคมทั้งในด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญาตลอดจนการมีกิจกรรมต่างๆโดยเฉพาะกิจกรรมร่วมกัน และกิจกรรมที่พัฒนาในแง่ของจิตใจ เช่นการทำสมาธิ นอกจากนี้หนึ่งในวิธีการสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังกล่าวถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living consciousness) ว่าเมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและแก้ไขปัญหาย่างใจเย็น เพราะการที่จะรู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้ จะต้องเกิดจากความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสามารถทำได้จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Branden, 1988) เหมือนกับคำกล่าวของสมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (2551) ที่ได้ให้คำนิยามว่าการทำจิตใจให้สงบ คือ การปฏิบัติสมาธิ และสมาธิคือการที่จิตตั้งมั่นสงบ ไม่ฟุ้งซ่านไม่หวั่นไหว ส่วนการปฏิบัติสมาธินั้น คือ เทคนิคที่ประสานงานการทำงานของกายและจิตอย่างกลมกลืน การปฏิบัติสมาธิจึงมีผลทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ดังนั้นการทำจิตใจให้สงบอยู่กับเรื่องปัจจุบันจะก่อให้เกิดผลดีคือความสงบเยือกเย็นของจิตใจ เพราะสมาธิยังช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งเมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆได้ดีขึ้น เมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและแก้ไขปัญหาย่างใจเย็น เพราะการที่จะรู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้จะต้องเกิดจากความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสามารถทำได้จะทำให้เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง (Branden, 1995) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะ

ศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์รองของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความดันโลหิตและและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักของผู้สูงอายุ

สมมุติฐานของการวิจัย

1. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

2. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักของผู้สูงอายุลดลง

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 60 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

ตัวแปรต้น

1. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน

ตัวแปรตาม

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพัก

คำจำกัดความของการวิจัย

ผู้สูงอายุ (Older) หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกของแต่ละคนบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง

เจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน (Dynamic meditation: In the lineage of Luangpor Teen's teaching) หมายถึง การมีสติรู้ตามการเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะ โดยการนั่งแล้วยกมือเคลื่อนไหวและให้สติไปจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแง่ของการพัฒนาสุขภาพจิต
2. สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเคลื่อนไหวในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน การทดลองได้ผลดีผู้วิจัยจะแนะนำไปให้กลุ่มควบคุมได้ฝึกปฏิบัติด้วย
3. เพื่อเป็นแนวทางเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุให้มีโปรแกรมในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบและเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2 การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ
 - 1.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
 - 1.4 การพัฒนาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.1 ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 ทฤษฎีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.3 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. สมานิหลวงปู่เทียน
 - 3.1 ประวัติหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยสังเขป
 - 3.2 คำสอนของหลวงปู่เทียน
4. การศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่มีต่อการฝึกสมาธิ
5. ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้สูงอายุ (Older)

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้หลายท่านดังต่อไปนี้คือ

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้ให้ความหมายของคนชราหรือผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา กำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงเรียกว่าจึงเรียกว่าผู้สูงอายุนั้นในสังคมเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยให้มีบทบาทที่บุคคลนั้นๆ ทำให้อยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็จะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามแต่ละประเทศกำหนดไว้นั่นเอง

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2555) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย (2546) กำหนดว่า ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

บรรลุ ศิริพาณิชย์ (2553) กล่าวว่า “แก่” เป็นคุณศัพท์ขยายคำนาม “คน” ว่ามีลักษณะทางชีวภาพเป็นอย่างไรบางคนอายุมากแล้วแต่ดูไม่แก่ ผู้ใดอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly หรือ aging หรือ aged ในระยะหลังตกลงเรียกกันว่า Older persons)

องค์การสหประชาชาติ (1982) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

Barrow and Smith (1979) นักวิชาการด้านการศึกษาระดับสูงอายุ กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่ก้าวสู่สภาพหรือบทบาทใหม่ในสังคม

จากความหมายของผู้สูงอายุที่กล่าวมาทั้งหมด พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจเนื่องจากมีความเสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้เกิดความเจ็บป่วย และเป็นวัยที่ต้องลดบทบาทจากงานที่ทำอยู่จึงทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.2 การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ

ไบร์เรนและเรนนอร์ (Birren and Renner, 1977) ได้อธิบายกระบวนการสูงอายุน่าจะเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในชีวิตที่มีวุฒิภาวะแล้ว ภายใต้สภาวะสิ่งแวดล้อมและเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุแบ่งออกได้ 3 รูปแบบดังนี้

1. ความสูงอายุนานทางร่างกาย (Biological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุนานซึ่งเป็นตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

2. ความสูงอายุนานทางจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ การแก้ปัญหา เจตคติ ตลอดจนบุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้มีการพัฒนามากขึ้น

3. ความสูงอายุนานทางสังคม (Sociological aging) หมายถึง บทบาทสถานภาพในครอบครัวและการงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงสูงอายุนานออกเป็น 4 ช่วงโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคมชีววิทยา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ได้ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อนแก่ (The young-old)

ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤติหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไปช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่จะมีสมรรถภาพที่ใกล้เคียงกับหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้คือควรใช้แบบ “Engagement” คือยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆ กันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การ

ปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “ Disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนัก

3. ช่วงแก่จริงๆ (The old-old)

อายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่รบกวนวุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีชีวิตชีวาในแง่ต่างๆตามวัย (Both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุนั้นต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

4. ช่วงแก่จริงๆ (The very old-old)

อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่างๆด้านชีววิทยาสังคม และจิตใจของวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ วัยนี้จึงควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอออกพอใจและอยากทำในชีวิต

1.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุอย่างกว้าง (บรรลุ ศิริพานิช, 2553), (สุรกุล เจนอบรม, 2541), (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางอวัยวะต่างๆ ในร่างกายไม่สามารถทำงานปกติได้ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในระบบสมองซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นผลทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา

2. ความต้องการด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งมาจากการเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ความผิดปกติของระบบประสาทสมอง รวมถึงสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การลดบทบาทในสังคม และการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักล้วนส่งผลต่อสภาพจิตใจผู้สูงอายุแทบทั้งสิ้น

3. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ จากโครงสร้างของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อสภาพของผู้สูงอายุ ผู้ที่ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับผู้ที่ไม่สามารถหารายได้จึงรู้สึกว่าคุณค่าทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสภาพจิตใจตามมา

4. ปัญหาการปรับตัว เมื่อผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่พ้นจากหน้าที่ต่างๆจากที่เคยติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ ที่เคยร่วมงานกลับต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถปรับตัวกับสภาพที่กะทันหันเกินไปเมื่อพ้นจากหน้าที่การทำงานมาแล้ว จึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้วางแผนหรือเตรียมตัวมาก่อน

สิ่งที่ต้องเผชิญในวัยชรา

มีการสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญได้ดังนี้

การสูญเสีย และความเศร้า (Loss and grief) ในปี ค.ศ. 1987 Pallok บรรยายถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวต่อความเศร้าในวัยต้นได้ดีจะปรับตัวในวัยผู้สูงอายุได้ดีเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามความสามารถในการปรับตัวก็ขึ้นกับความรุนแรงและความถี่ของการสูญเสียด้วย

การผูกพัน และการแยกจากกัน (Attachment and disengagement) สังเกตพบว่า ผู้สูงอายุหลายรายที่มีความล้มเหลวในวัยต้น สามารถมีชีวิตที่มั่นคง และมีความสามารถเพิ่มขึ้นในวัย ผู้สูงอายุ และในปี 1980 Kernberg พบว่า บุคคลซึ่งไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตชีวาได้นั้น เนื่องมาจาก ระบบค่านิยม โดยเฉพาะเมื่อพบกับความสูญเสีย

การดำรงเอกลักษณ์ของตน (Maintenance of self-identity) ปัจจัยที่ทำให้มีการปรับตัวทางจิตวิทยาสังคมดีในวัยสูงอายุ คือ การมีสัมพันธภาพครอบครัวที่ยืนยาว และอดีตยังเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความพอใจ และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นตัวของตัวเอง และปรับตัวได้ดี

คุณค่าของตนและสภาวะหลงตนเอง (Self-esteem and narcissism) ในปี ค.ศ. 1976 Meissner กล่าวว่า “ ปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของวัยนี้คือ การเห็นคุณค่าในตนและสภาวะของการสูญเสีย”

1.4 การพัฒนาสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ประเวศ ะสี (2543:4) ได้ให้ความหมายของสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุว่า เป็นสภาวะที่ สมบูรณ์ทางกาย จิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ดังนี้

สภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical well - being) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Psychological well-being) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลง

สภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social well-being) หมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีสันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี

สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดีหรือจิตได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูง เช่น การเสียสละ การมีเมตตา ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว จึงมีอิสรภาพ ผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิตซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเบี่ยงเบนจากสภาวะที่สมบูรณ์ ทำให้สุขภาพทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกลึ้นหวัง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุจึงควรเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และปรับตัวให้สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เกิดได้หลายสาเหตุ บางสาเหตุเกิดความผิดปกติของร่างกายเอง โดยเฉพาะสมองเสื่อมตามวัยบางสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมที่สร้างความเคร่งเครียดให้กับจิตใจ เช่น ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวไม่ดี ความ

ปีบั้นทางเศรษฐกิจ การรู้จักถึงปัญหาและวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาของสุขภาพจิตเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุเองจะต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ผู้สูงอายุต้องเริ่มที่สุขภาพทางใจก่อน เพราะเป็นเรื่องสำคัญมาก การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ ประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกกาลเทศะและเหมาะสมกับอายุ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานที่มีวัยแตกต่างกัน ประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในช่วงชีวิตแต่ละวัน (จنگล แพน้อย, 2541) กล่าวว่า การที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยการปฏิบัติดังนี้

1. ความเข้าใจบุตรหลาน
2. เข้าใจและยอมรับความจริงของมนุษย์ในการสูญเสียและการพลัดพราก
3. ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนัก
4. ไม่เก็บตัว แยกตัวอยู่คนเดียวตามลำพัง ควรร่วมวงสนทนากับเพื่อนๆ
5. ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ควรยึดเหนี่ยวหลักธรรมที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

โดยสรุปแล้ววัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อความเสื่อมทางด้านร่างกายเพราะอวัยวะต่างๆที่เคยทำงานเป็นปกติมีการทำงานที่ลดลง ซึ่งความเสื่อมถอยของร่างกายย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิต ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีคือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำปรึกษาคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือนและเป็นที่ปรึกษาในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน เพราะสิ่งเหล่านั้นทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ถูกทอดทิ้งและยังมีคุณค่ากับผู้อื่นดังนั้นการทำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่าตนเองมีคุณค่าจึงถือเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

2.1 ความหมายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

มีคนให้คำจำกัดความหมายดังนี้

เกียรตวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตอยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่างๆของตนเองได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

สุพัตรา ทาวงศ์ (2549) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

Maslow (1970) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในการกระทำภารกิจต่างๆ

Rice and other (1974) ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง

Bandura (1997) ได้ให้ความหมายของ “คำว่าคุณค่าในตนเอง” หมายถึง ความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง

Polito (1977) มีความคิดเห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลจากการประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความรู้สึกต่างๆ

Rosenberg (1978) ให้ความหมายว่า ทักษะที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านบวก หรือด้านลบ ดังนั้นการที่บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองสูง (High self-esteem) หมายถึงการที่บุคคลคิดว่าตนเองมีคุณค่า มีเกียรติ มีความพอใจในตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ หมายถึง บุคคลนั้นรู้สึกต่ำกว่าตนเองไม่เท่าเทียมกับคนอื่นเพราะขาดบางสิ่งบางอย่าง

Coopersmith (1981) กล่าวถึงคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคล และทักษะที่ดีต่อตนเองในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองและแสดงออกในรูปทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต จะหล่อหลอมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นประกอบไปด้วย

1. ด้านความสามารถ (Competence) เป็นการประเมินว่าตนเองมีความสามารถในเรื่องเกี่ยวกับทักษะ และความสามารถหรือลักษณะเด่นของตนเอง เช่น ความสามารถทางศิลปะ ความสามารถในการติดต่อกับคน

2. ด้านความสำคัญ (Significant) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ รวมทั้งได้รับความรักใคร่ การยอมรับจากบุคคลอื่น รับรู้ว่ามีอิทธิพลและความสำคัญต่อบุคคลอื่น

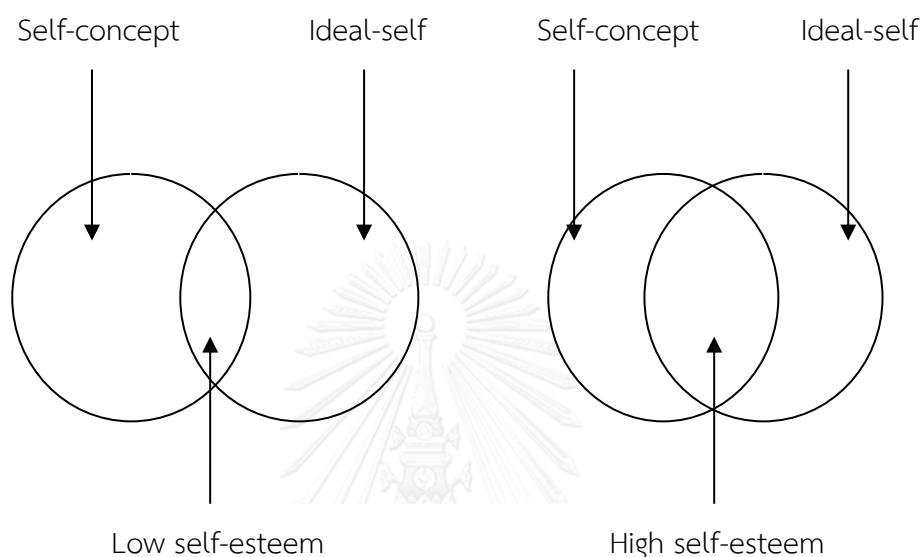
3. ด้านการประสบความสำเร็จ (Success) หมายถึง สามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงความสำเร็จในการตัดสินใจในสิ่งที่รับผิดชอบ ความสำเร็จหรือลักษณะเด่นของตนเอง

4. ด้านการมีคุณค่า (Worthiness) หมายถึง คุณค่าของบุคคลในด้านศีลธรรม นิสัยอันเป็นบุคลิกภาพ และทักษะในการมองคุณค่าที่บุคคลต้องรับผิดชอบ การประเมินตนเองว่าสามารถปฏิบัติให้เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น และรับรู้ถึงการมีคุณค่าของตนเอง

โดยสรุปแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลประเมินตนเองให้คุณค่าตนเอง โดยมากมักแสดงออกมากในรูปของเจตคติที่มีต่อการนับถือตนเองเป็นกระบวนการตัดสินใจเองโดยการใช้ทัศนคติความเชื่อ และสิ่งที่บุคคลภายนอกแสดงการยอมรับนับถือตัวเรา

2.2 ทฤษฎีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พิจารณาได้จากการเปรียบเทียบตัวตนที่แท้จริง (Self-concept) กับตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) โดยคนที่มองเห็นตนเองในอุดมคติขัดแย้งกับตนเองตามความเป็นจริง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) และคนที่มีความคิดเห็นตรงกับตนในอุดมคติ จะเป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง (สุพัตรา ทาวงศ์, 2549)



บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็ต่อเมื่อยอมรับตนเองได้ โดยที่การรับรู้ของบุคคลตามที่เขารับรู้สอดคล้องกับตนในอุดมคติหรือตามที่ตนเองคาดหวัง ทั้งในด้านความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อในเอกลักษณ์และคุณค่า ความศรัทธาในตนเอง รวมทั้งการรับรู้สัมพันธภาพของตนเองกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลใดคิดว่าตนเองตามความเป็นจริงเท่าเทียมหรือใกล้เคียงกับตนในอุดมคติมากเพียงใด บุคคลจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น หรือกล่าวได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลต่างจากความคลาดเคลื่อนของตัวตนที่แท้จริงและตัวตนที่อยากจะเป็น นอกจากนี้เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลก็มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย กล่าวก็คือ ถ้าสถานการณ์เป็นไปในด้านที่มีความสำเร็จในสิ่งที่กระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามการประสบความล้มเหลวก็ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีประโยชน์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองย่อมลดลงตามไปด้วย

องค์ประกอบที่มีผลต่อคุณลักษณะด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตน และระดับความมุ่งมั่นในชีวิต ฯลฯ

องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและในชุมชนที่อยู่อาศัย ฯลฯ

การพัฒนาการนับถือตนเองของบุคคลนั้นจากงานวิจัย (Harris, 1990) พบว่าคนที่มีความรู้ระดับการนับถือตัวเองต่ำ (Low self-esteem) จะมีปัญหาด้านอารมณ์มากกว่า คนที่มีการนับถือ

ตนเองสูง (High self-esteem) และการนับถือตนเอง จะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น และบางครั้งบุคคลที่นับถือตนเองต่ำ จะแสดงจุดเด่นเฉพาะบางอย่างเพื่อการชดเชย แต่ก็ไม่สามารถลดความรู้สึกพร่อง การนับถือตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตัวเองได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่นับถือตนเองสูงจะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

1. การนับถือตนเองเกิดขึ้นได้อย่างไร (Origin of self-esteem)

ปัจจัยที่มีผลในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลที่สำคัญ เริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น (Gergen, 1992) นักจิตวิทยามนุษยนิยมอธิบายว่า การนับถือตนเองพัฒนาจากวัยเด็กและเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่

2. ประเภทการนับถือตนเอง (Self-esteem) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 ความรู้สึกดี – ไม่ดี บวกหรือลบเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง

ประเภทที่ 2 ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะจัดการปัญหาได้

สำหรับประเภทที่ 1 นับเป็นความรู้สึกต่อตนเองเมื่ออยู่คนเดียว ส่วนประเภทที่ 2 จะเกิดขึ้นเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาที่ต้องแก้ไขและต้องใช้ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่างให้สำเร็จ ซึ่งแต่ละประเภทอาจสูงหรือต่ำกว่าอีกประเภทหนึ่งในบุคคลเดียวกันได้

3. การนับถือตนเองกับการทำงาน

ปัจจัยที่สำคัญที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของบุคคลคือการนับถือตนเอง จากการศึกษาพบว่าคนที่นับถือตัวเองต่ำจะวิตกกังวลซึมเศร้า, ไม่มีเหตุผล, ก้าวร้าว และรู้สึกแปลกแยก ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการปฏิบัติงาน ไม่มีความสุขในการทำงาน การนับถือตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงานต่ำและสัมพันธ์กับการว่างงานอีกด้วย คนที่มีระดับการนับถือตนเองสูงจะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆมีการปรับตัวดีเมื่อต้องประสบปัญหา เพราะไม่กลัวว่าความคิดและความสามารถจะไม่ได้รับการยอมรับ

ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะต่างๆของบุคคล

(Coopersmith, 1981)

ระดับสูง	ระดับต่ำ
<ul style="list-style-type: none"> - รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง - ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง - มีความเชื่อมั่นในตนเอง - ความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น - พึงพอใจ และเคารพตัวเอง ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง - มองว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี ไร้ค่า ไม่มีความสามารถ - มีความวิตกกังวลสูง - ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย - รู้สึกว่าตัวเองด้อย ฯลฯ

ลักษณะต่างๆ ของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับสูงและระดับต่ำบ่งบอกให้ทราบถึงบุคลิกที่ต่างกันอย่างชัดเจน อันเป็นผลพวงมากจากพัฒนาการของแต่ละคน บุคคลใดที่มีลักษณะของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง นับว่าเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานพอเพียงสำหรับการพัฒนา

ตนเองให้ก้าวไปสู่ขั้นถัดไป คือ การบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดแห่งตน (Self-actualization) อันเป็นการพัฒนาการที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวทศนะของมาสโลว์ (Maslow et al., 1970)

Maslow ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 กลุ่ม เรียงตามลำดับก่อนหลังจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ดังนี้ (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2557)

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา (Physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security, safety, stability)
3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and love)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น (Self - esteem and esteem of others)
5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (Self - actualization, self - realization)

นอกจากนั้น มาสโลว์ ยังแบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินค่าประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถเพียงพอสำหรับการทำสิ่งต่างๆ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญ และความสามารถ (Mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความมีอิสระเสรี และความเป็นไทแก่ตนเอง (Independence and freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ตำแหน่งความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับ และสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น (Maslow et al., 1970 : 45-46 ; Coopersmith, 1981 : 286)

แนวทางการดำรงรักษาและเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอาจกระทำโดยการปรับตนและให้การสนับสนุนทางสังคม (Sullivan, 1953 ; Greenberg et al., 1986)

1. การปรับตัว เป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้คงภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตนเพื่อดำรงรักษาภาวะสมดุลภายในตนโดยใช้กลไกการปรับตัวอย่างเหมาะสม (Roy and Andrew, 1991)

2. การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมของบุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรืออิทธิพลทางสังคมซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนสำคัญที่จะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางสติปัญญา การพัฒนาทางด้านจิตใจ อย่างการมีกิจกรรมหรือการพัฒนาทางด้านพลังจิตและความสงบทางจิตใจ

วิธีการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสร้างได้ 6 ประการดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living consciousness)

การค่อยๆพูด ค่อยๆทำ และค่อยๆแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและแก้ไข ปัญหาอย่างใจเย็น เพราะการที่จะรู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้ จะต้องเกิดจากความสามารถในการ เอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสามารถทำได้จะทำให้เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การยอมรับตนเอง (Self - acceptance)

การยอมรับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งเหล่านี้แก้ไขได้โดยการยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ เพราะเหรียญย่อมมีสองด้านเสมอ มีดี ก็ย่อมมีเสีย หากจะยอมรับได้จิตตองนิ่ง จึงจะมีความสุขและทำสิ่งใดล้วนประสบความสำเร็จ

3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self - responsibility)

การยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลวก็ไม่โทษคนอื่น ไม่โทษโชคชะตา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการมี สติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

4. การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต (Self – assertiveness)

การที่สามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ซึ่งต้องใช้ความพยายาม พอสสมควร เพราะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับแนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์เนื่องจากมนุษย์มีลักษณะนิสัยรัก ความสบาย ไม่ชอบความยากลำบาก และชอบอยู่เฉยๆ ดังนั้นจึงควรมีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับ ตนเองเพื่อให้มีกำลังใจในการทำเรื่องต่างๆ

5. การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Living purposefully)

การวางแผนเป้าหมายให้ตัดเทียมกับศักยภาพที่มีอยู่ การจะมองเห็นซึ่งศักยภาพได้ต้อง มองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองให้ครบถ้วนและจะต้องมีการประเมินตนเองอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่ง ที่กระทำนั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่

6. การมีศักดิ์ศรีในตนเอง (Personal Integrity)

การที่สามารถปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้ เพราะ การกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นจะเป็นตัวบ่อนทำลายความนับถือในตนเอง และจะ ทำให้ความสงบบังเกิดเพราะมนุษย์รู้จักตนเองดีพอ รู้ว่ากำลังกระทำสิ่งใด และทำไปเพื่ออะไร

2.3 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปซึ่งมักนำมาใช้ในงานวิจัยได้แก่แบบ วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากทฤษฎีของโรเซนเบิร์กและแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จากทฤษฎีของคูเปอร์สมิธซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 ทฤษฎีของโรเซนเบิร์ก (กชกร ภัททวงศ์, 2542: 38 ; Rosenberg et al., 1978: 603-604) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้สึกความเข้าใจ ที่ บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างของสังคมที่บุคคล อยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ครู

เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวของสังคมวิทยาส่วนใหญ่ จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้ตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอ้อมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราจะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นกิริยาดูถูกเหยียดหยาม เราจะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบกับผู้อื่นการประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบกับและอาจตัดสินใจตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นๆยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self attribution) การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจ หรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้งไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปได้ว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

สำหรับทฤษฎีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์กนั้นจะอธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบ 3 ด้านซึ่งเป็นการประเมินในแง่ของตนเองกับสิ่งแวดล้อมซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยแบบวัดของโรเซนเบิร์กมักนิยมใช้ในวิจัยที่เน้นการประเมินเด็กและวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ เพราะมีเนื้อหาครอบคลุมเฉพาะตนเองกับสิ่งแวดล้อมไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องศักยภาพในตนเอง

2.3.2 ทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวถึงสาเหตุของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่งคือ

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการเอาใจใส่ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรม และศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 118-119) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี 2 ด้าน คือองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่าง หน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคลิกที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General capacity, ability and performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยตัวบ่งชี้ถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งจะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะส่งผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียนด้วยอันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective statue) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self - values) โดยทั่วไป บุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป บุคคลที่มีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมสังคมเป็นตัวตัดสินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินใจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จในตนเองตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่าจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การประสบความสำเร็จของเพศชายมักถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงจะถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือโชคดี ดังนั้นจึงเห็นว่าเพศชายมักมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่างๆและพยาธิสภาพ (Problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตโดยทั่วไป อาการทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน

คูเปอร์สมิธ (อัครพรณ ขวัญชื่น.2546: 27; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 345) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกคุณค่าในตนเองดังนี้

1.ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาส ให้บุคคลได้แก้ปัญหาของเขาเต็มที่ เนื่องจากแต่ละย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัย และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงกะทันหันที่เกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

5. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งเป็นโอกาสให้ค่อยได้ๆ เข้าใจความยุ่งยากสร้างสรรค์ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นค่อยๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สำหรับแนวคิดทฤษฎีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธมีการนำมาสร้างเป็นแบบวัด Coopersmith self-esteem Inventory-Adult ฉบับภาษาอังกฤษที่นิยมใช้ในการประเมินกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ประเมินในการวิจัยครั้งนี้

โดยสรุปการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมีหลากหลายวิธีด้วยกัน สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยสนใจการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการแนะนำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีสติเมื่อเจอปัญหาให้คิดพิจารณาและแก้ไขปัญหาอย่างใจเย็น เพราะการที่เรารู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้ จะต้องเกิดจากความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสามารถทำได้จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อคิดได้ดังนั้นก็ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีตัวตนและมีคุณค่า นอกจากนี้ความสงบสุขทางใจก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาสูงขึ้น การฝึกสมาธิจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่เป็นการฝึกฝนจิต โดยมีการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ

3. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน (Dynamic meditation: In the lineage of Luangpor Teean's teachings)

3.1 ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยสังเขป (รู้ทุกข์ รู้ธรรม ประสบการณ์การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2551 : 105-107 อ้างถึงใน ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน)

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เดิมชื่อพันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2454 ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อนั่น มารดาชื่อโสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ 11 ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนหนังสือและหนังสือธรรมะพออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม...หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ 1 ปี 6 เดือน ก็ลาสิกขาบวชออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ 20 ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ 6 เดือน ท่านได้ลาสิกขาบวชออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ 22 ปี มีบุตรชาย 3 คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง 3 ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่าง เชียงคาน - หนองคาย - เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ท่านยังเห็นว่าแม่ทำความดี ทำบุญ ปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุน้อย แต่ท่านยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. 2500 เมื่ออายุได้ 45 ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับ จนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิเศษเคลื่อนไหวก่อน แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ ตึง – นิ่ง ” (ตึง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง 2 -3 วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตอง หรือครูบาอาจารย์ในเวลาเช้ามือของวันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2500 หลังจากนั้นท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้อง เป็นเวลา 2 ปี 8 เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2503 ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้ง เนื่องจากเห็นว่าหากบวชเป็นภิกษุและจะทำให้การเผยแพร่ธรรมะ สะดวกยิ่งขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดีเผยแพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศได้มีผู้ปฏิบัติตาม เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อดีอุทิศชีวิตให้การสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย หรือสุขภาพของร่างกาย จะกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. 2525 ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรมสำนักปฏิบัติธรรม ทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2531 เวลา 18 นาฬิกา 15 นาที รวมอายุได้ 77 ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา 31 ปี

3.2 คำสอนของหลวงพ่อดี (ทวิวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, 2555 : 26-27)

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดี เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทีละ จังหวะเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว (สติ) เมื่อมีสติ ความรู้สึกตัว จะทำให้เห็นจิตใจที่มันนึกมันคิดได้ เพราะว่าความคิดเป็นสิ่งที่ละเอียด รวดเร็วและเห็นได้ยาก ถ้าไม่มีการฝึกให้มีสติและความรู้สึกตัว ก็จะไม่สามารถรู้เท่าทันความคิด

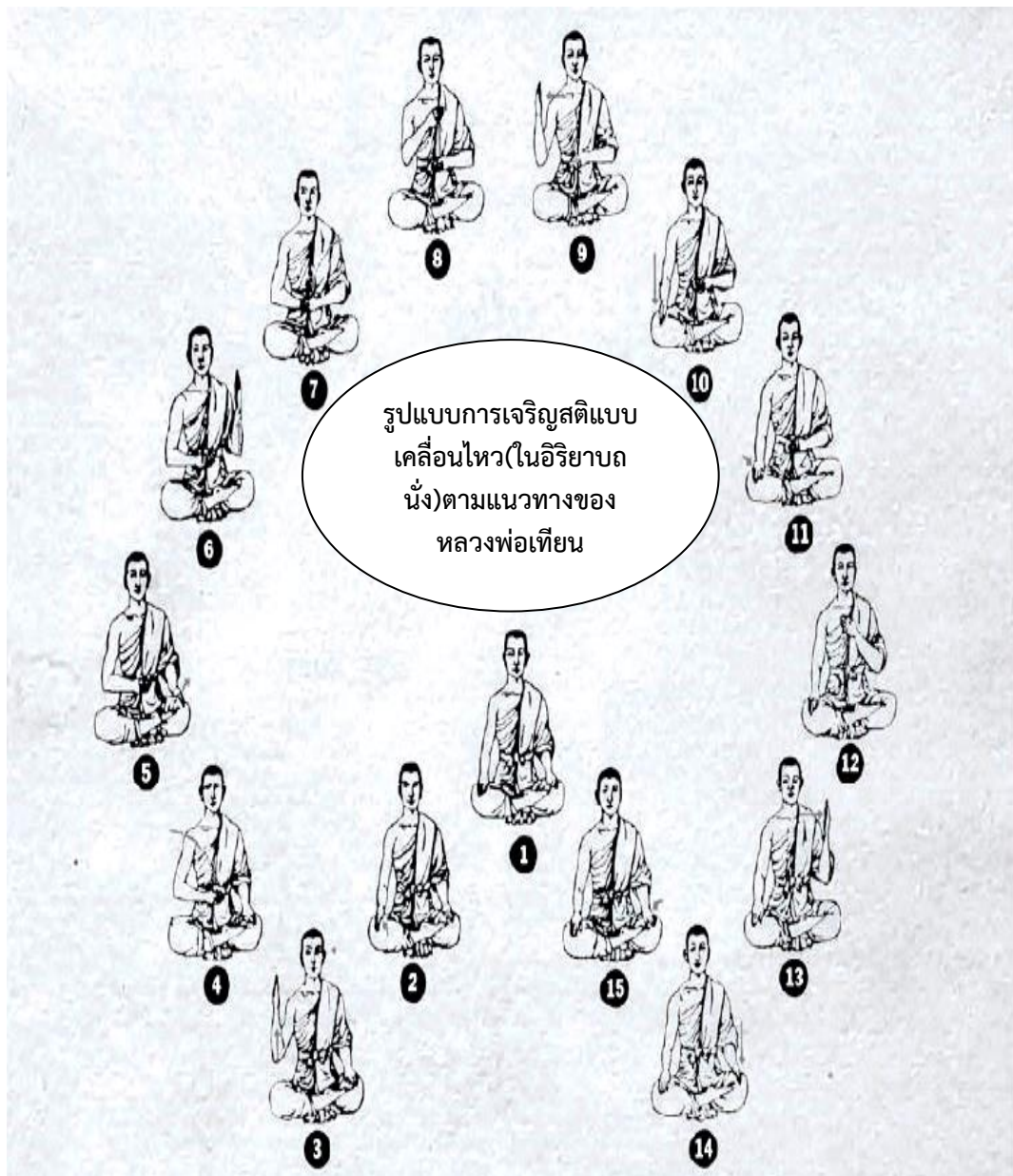
ตามปกติมนุษย์ได้สะสมมโนภาพเป็นจำนวนมาก จากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และ มโนภาพเหล่านี้ได้แสดงออกมาในรูปของความคิด ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ความรู้สึกจะตื่น ขึ้นและชัดเจน ผลที่ติดตามมาอย่างเป็นธรรมชาติก็คือ ความรู้สึกตัวจะเผชิญหน้ากับความคิด และจะ เห็นความคิดอย่างเด่นชัด สำหรับหลวงพ่อดีแล้ว ความคิดเป็นบ่อเกิดของการกระทำและกิจกรรม ของมนุษย์ทั้งปวง ขณะเดียวกันความคิดก็เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ของมนุษย์ด้วย

ตามคำสอนของหลวงพ่อดี ความคิดปรุงแต่งเป็นสิ่งที่ต้องถูกกำจัดไปไม่ให้เหลือ และมีเพียงสติ - ความรู้สึกเท่านั้นที่สามารถทำลายความคิดชนิดนี้ได้ เมื่อมีสติน้อยความคิดปรุงแต่งก็จะมี มาก เราจึงต้องพัฒนาสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ เมื่อความคิดเร็วสติก็ต้องเร็วด้วย จึงจะเห็นความคิดได้ ทันทุกครั้ง เมื่อเห็นมันความคิดจะหยุดลง จนกระทั่งวันหนึ่งความคิดกับสติปัญญาไวเท่ากัน เมื่อมัน ประจันหน้ากันความคิดปรุงแต่งจะถูกดับลงด้วยสติ และปรุงไม่ได้อีกต่อไป

สำหรับหลวงพ่อดีแล้ว ความคิดเป็นรากเหง้าของความโกรธ ความโกรธ และความ หลง ซึ่งเป็นสิ่งเศร้าหมองสามชนิดในตัวมนุษย์ เพื่อที่จะเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลง หลวงพ่อดีแนะนำว่าเราไม่ควรจะห้ามหรือบังคับไม่ให้มันคิด เพราะว่ามันจะเครียดและเป็นทุกข์

มันไม่เป็นธรรมชาติ ต้องปล่อยให้มันคิด และความคิดจะหยุดหรือหายไปเองและเราไม่ควรบังคับมัน ด้วยการเพ่งหรือการทำสงบโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง แม้ว่าวิธีการเหล่านั้นจะมีประโยชน์อยู่บ้างก็ตาม เราจำเป็นต้องไปให้ถึงต้นกำเนิดของความคิด ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ด้วยการทำความรู้สึกตัว เพื่อให้มีสติเห็นความคิด และหยุดกระบวนการของความคิดนั้นให้ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ทวนกระแสของความคิดนั่นเอง ด้วยวิธีนี้เองเราจะรู้และจะเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิตใจ

หลวงพ่อเทียนได้เตือนนักปฏิบัติอยู่เสมอว่า ในการเจริญสตินั้นสิ่งสำคัญคือ เราต้องไม่ไปข่มหรือคุมความคิดไว้ ด้วยการทำความสงบอย่างใดอย่างหนึ่งถ้าเราทำเช่นนั้น แม้ว่าเราจะเกิดความสุขขึ้นชั่วคราว แต่เราจะไม่สามารถเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของความคิดได้ ท่านสอนว่าเราควรจะปล่อยให้ความคิดเป็นไปอย่างอิสระ และให้มีสติรู้และเห็นความคิดนั้น สติที่เข้มแข็งว่องไวจะทวน



รูปที่ 1 รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว(ในอิริยาบถนั่ง)ตามแนวทางของหลวงพ่อ 15 จังหวะ

กระแสความคิดโดยธรรมชาติของมันเอง สิ่งที่เราควรจะทำคือ ให้มันเจริญสติ ให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สติจะเห็น จะเข้าใจกระบวนการของความคิด การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุญจะทำให้เกิดญาณปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงเรื่องชีวิตจิตใจ และสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่สุด คำสอนของหลวงพ่อกุญและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวในโลกแห่งสมาธิในปัจจุบัน วิธีการเจริญสติของท่านมิใช่รูปแบบหนึ่งของการกำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง มิใช่การเพ่งภาวนามิตหรือคำภาวนาใดๆ แต่เป็นหนทางแห่งการพัฒนาสติให้สมบูรณ์ว่องไว เพื่อสติจะได้เห็นความคิดได้ทัน มีสติว่องไว รู้เท่าทันความคิดทุกครั้งที่มีมันคิด และทวนกระแสความคิดไปจนถึงต้นกำเนิดของมัน เราจะเอาชนะความคิดปรุงแต่งได้ในที่สุด ความทุกข์และความสับสนวุ่นวายในจิตใจก็จะหมดลง (ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, 2555 : 30) สอดคล้องกับบทความเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วย (อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพมาศ ชินวงศ์, 2555) โดยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พร้อมด้วยการเจริญสติเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อกุญ 20 นาที เป็นเวลา 10 วัน พบว่าการใช้การสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วย ทำให้ผู้เข้าร่วมการทดลองไม่มีอาการเศร้าหมองหรืออารมณ์โกรธ และมีสติอยู่กับอาการต่างๆในขณะนั้น

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อกุญจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้จิตมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านการดูการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งมักใช้ได้ดีกับผู้ที่ไม่ชอบการนั่งหลับตา ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การฝึกจิตโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อกุญในการวิจัยครั้งนี้

4. ผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

จากการศึกษาของด็อกเตอร์เบนสันและคณะ (Benson et al., 1977) พบว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กัน ดังเช่นการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย จากงานวิจัยนี้พบว่าผู้ป่วยมาพบแพทย์ 60 - 90 % เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิจะช่วยทำให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้เพราะการปฏิบัติสมาธิทำให้ร่างกายหลั่งสารซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ สุขสบาย นอกจากนี้ปฏิกริยาเชิงสรีรวิทยายังพบว่าในสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) มีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติกลดลง ตรงข้ามกับการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติกที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิผ่อนคลายและเกิดความสุขสงบตามมา ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเห็นว่า การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติกมีการทำงานที่เด่นชัดคือทำให้อัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักลดลง ความดันโลหิตลดลง และคุณสมบัตินี้เองที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิมีความรู้สึกสงบสุข (สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี, 2554)

สอดคล้องกับการศึกษาของ Wallace and Benson (1972) ที่พบว่าการฝึกสมาธิส่งผลทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายการตอบสนองต่อการผ่อนคลายของร่างกายมีจุดกำเนิดที่ Hypothalamus เนื่องจาก Hypothalamus เป็นตำแหน่งที่ควบคุมสภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อ

ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมไร้ท่อจะน้อยลงพร้อมๆกันทันที โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็วคือมีการลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกอย่างสมดุล มีการหลั่ง Nor - epinephrine มีผลต่อกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และระหว่างการศึกษาสมาธิคลื่นไฟฟ้าสมองจะเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่นอัลฟามากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายผ่อนคลายสามารถคลายเครียดได้ เหมือนกับที่จำลอง ดิษยาวิช (2544) ได้ศึกษาและพบว่าขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิร่างกายจะหลั่งสาร Endorphine ออกมามากขึ้น สารนี้จัดอยู่ในกลุ่มของนิวโรเปปไทด์ที่มีคุณสมบัติเป็นสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) และฮอร์โมน Endorphine นั้นสามารถพบได้ในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น Pituitary, hypothalamus ระบบทางเดินอาหารและลำไส้และระบบประสาทส่วนกลางซึ่งระบบประสาทส่วนกลางนี้ Endorphine มีผลทำให้มีความรู้สึกสดชื่นอ่อนโยนและสุขสบาย

สำหรับการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทในขณะที่ปฏิบัติสมาธินั้นจะทำให้เกิดการจذبต่อการกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งและยับยั้งต่อการกระตุ้นอื่นๆด้วย ซึ่งการทำงานของระบบประสาทคือจะปรับระดับของกระแสประสาทที่จะผ่านไปยัง Cerebral cortex ซึ่งประสาทส่วนนี้สามารถส่งกระแสลงมาควบคุมกระแสประสาทนำเข้าไปจากอายตนะส่วนปลาย คือ Efferent inhibitory pathways สำหรับการได้ยินการเห็น และการรับรู้ตัวตน (Somesthetic system) ซึ่งประกอบด้วย การสัมผัส การกอดดัน การสั่นสะเทือน ความเจ็บปวด และอุณหภูมิ จากการควบคุมดังกล่าวทำให้สามารถปรับเพิ่มหรือลดความสนใจต่อสิ่งกระตุ้นอื่น เช่น ขณะนั่งอ่านหนังสือจะไม่สนใจต่อสิ่งที่มารบกวนนอกจากการนี้การกระตุ้นที่ซ้ำๆกันอาจทำให้มีการตอบสนองเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากการยับยั้งที่อวัยวะรับสัมผัสทำให้เกิดความเคยชิน และไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งกระตุ้น (จำลอง ดิษยาวิช, 2544)

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทแล้วขณะที่ปฏิบัติสมาธินั้นยังทำให้เกิดปฏิกิริยาต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งในส่วนนี้มีการศึกษาเรื่องความแปรปรวนของอัตราหัวใจ (Heart rate variability : HRV) ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละช่วง โดยสามารถวัดด้วยการใช้เครื่องมือเพื่อศึกษาการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาของมนุษย์ต่อการกระตุ้นที่แตกต่างกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากการควบคุมของประสาทอัตโนมัติ โดยที่ระบบประสาทอัตโนมัติจะควบคุมการทำงานที่สำคัญในร่างกายซึ่งถูกแบ่งเป็น 2 คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) โดยระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำหน้าที่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ส่วนระบบประสาทพาราซิมพาเทติกจะลดอัตราการเต้นของหัวใจ จากการศึกษาของเพ็งและคณะ (Peng et al., 1999) พบว่า การเฝ้าสังเกตความแปรปรวนของอัตราหัวใจซึ่งเป็นตัววัดของการทำปฏิกิริยากับไดนามิก และความสมดุลระหว่างสองระบบนี้ โดยมีการเก็บข้อมูลความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของผู้เข้าร่วมการทดลองก่อนทำสมาธิและขณะทำสมาธิ เพื่อให้เข้าใจการตอบสนองที่เป็นไปอย่างอัตโนมัติที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ พบว่าค่าแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate variability) ระหว่างทำสมาธิอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ค่าแปรปรวนเพิ่มขึ้นและการเพิ่มขึ้นของช่วงความถี่ต่ำ (Low Frequency) สามารถอธิบายเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ว่าเกิดจากความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติโดยการฝึกสมาธิ (Matzner et al, 2003)

5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาเรื่องของสมาธิที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เสาวนีย์ พงษ์ (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุโดยการใช้เครื่องมือคือคู่มือการฝึกสมาธิแบบวิถีโอบการฝึกและเครื่องวัดความดันโลหิตโดยมีแบบบันทึกข้อมูลการฝึกสมาธิ ชีพจร การหายใจ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติจำนวน 25 คน ระยะเวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นเวลา 2 เดือนพบว่าสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและผลทางสรีระก็ดีขึ้นเช่นกัน

การศึกษาการใช้ศิลปะที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ขวัญฤทัย อิมสมโภชน์ (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้ศิลปะเพื่อบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 30 คนพบว่ากิจกรรมศิลปะซึ่งใช้เวลาดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 5 สัปดาห์โดยมีเครื่องมือคือแบบประเมินระดับภาวะซึมเศร้าและแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้ผู้สูงอายุมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง

คานธีชา บุญยาว (2554) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยโดยใช้เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแผนการจัดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุใช้เวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าผลของการทดลองคือระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทุกช่วงวัยและการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

การศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

นภัสนันท์ สีนสุ (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี นครลำปาง ซึ่งดำเนินการทดลองตามกิจกรรมกลุ่มที่กำหนดไว้ 10 กิจกรรม โดยทำกิจกรรมครั้งละ 50 - 60 นาที ใช้เวลาในการทดลองรวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วันโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อประเมินผลพบว่าหลังการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

การศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียวน

พระสุวรรณ สุวณโณ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียวน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่า โพนทอง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งมีการเก็บข้อมูลจาก 2 แบบคือ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ พบว่า พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนในพื้นที่ที่ได้รับการอบรมสั่งสอน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน

เข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

การศึกษาการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผลต่อความดันโลหิตของผู้สูงอายุ

ธิติสุดา สมเวทีและคณะ (2554) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจำนวน 68 มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้ว สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติสมาธิโดยวิธีใดๆ เครื่องมือที่ใช้คือเครื่องวัดความดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่าหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีความดันโลหิตซิสโตลิกและความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่าก่อนทดลอง ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าสามารถใช้การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงเป็นวิธีการเสริมในการควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้

อรทัย ชูเมืองและคณะ (2556) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 ราย โดยกลุ่มทดลองออกกำลังกายแบบโนราแขก ครั้งละ 50 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้ออกกำลังกายแบบโนราแขก เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบไร้สาย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่เครื่องวัดความดันโลหิตมาตรฐานชนิดปรอท หลังการทดลองพบว่าความดันโลหิตซิสโตลิก ความดันโลหิตไดแอสโตลิกและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักของผู้สูงอายุภายหลังการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่ำกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบโนราแขกสามารถลดระดับความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักของผู้สูงอายุได้

งานวิจัยต่างประเทศ

การใช้การออกกำลังกายและกิจกรรมที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แอลแลปกี้และคณะ (Elavsky et al., 2007) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการรับรู้คุณค่าแห่งคนในสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยมีการคัดเลือกรูปแบบการออกกำลังกายคือโยคะและการเดิน ซึ่งระยะเวลาในการทดลองสำหรับการเดินเป็นเวลา ครั้งละ 1 ชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และการฝึกโยคะ ครั้งละ 90 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ พบว่ากิจกรรมทั้งสองอย่างนั้นก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจคือมีการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและทำให้สมรรถภาพร่างกายดีขึ้นได้

บีเทอร์และคณะ (Betul et al., 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลของโยคะและการออกกำลังกายแบบแรงต้านต่อสุขภาพจิต และความเป็นอยู่ในผู้ใหญ่ใช้เวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่าการเล่นโยคะตามโปรแกรมสามารถเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิต ส่วนการฝึกการออกกำลังกายแบบแรงต้านทำให้มีสุขภาพร่างกายดีขึ้น

ทรูซอก้า (Trzaska, 2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกลุ่มจิตรกรรมฝาผนังเพื่อเพิ่มการรับรู้คุณค่าแห่งตนในผู้ใหญ่ที่ตระหนักถึงการรับรู้ต่ำ รวมระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 4

สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที โดยกำหนดให้ 40 นาทีแรกเป็นทำกิจกรรม และอีก 10 นาทีโดยผลทดลองได้นำเสนอผลงานและเก็บงานพร้อมทำความสะอาดพบว่าจากกิจกรรมทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและยังเพิ่มประสิทธิภาพขีดความสามารถและการมีประสบการณ์แบบกลุ่มอีกด้วย

การศึกษาเรื่องของสมาธิที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ชินหลิงเฮง และคณะ (Shian - Ling Keng et al., 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต ซึ่งเป็นงานที่รวบรวมจากงานวิจัยหลายๆ เรื่องนำมาสังเคราะห์แล้วพบว่าสมาธิมีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบทางจิตวิทยาในเชิงบวก นอกจากนี้แล้วอาการแสดงและการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ในด้านบวกสามารถควบคุมพฤติกรรมในแง่ลบได้

การศึกษาเรื่องของภาวะซึมเศร้ากับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

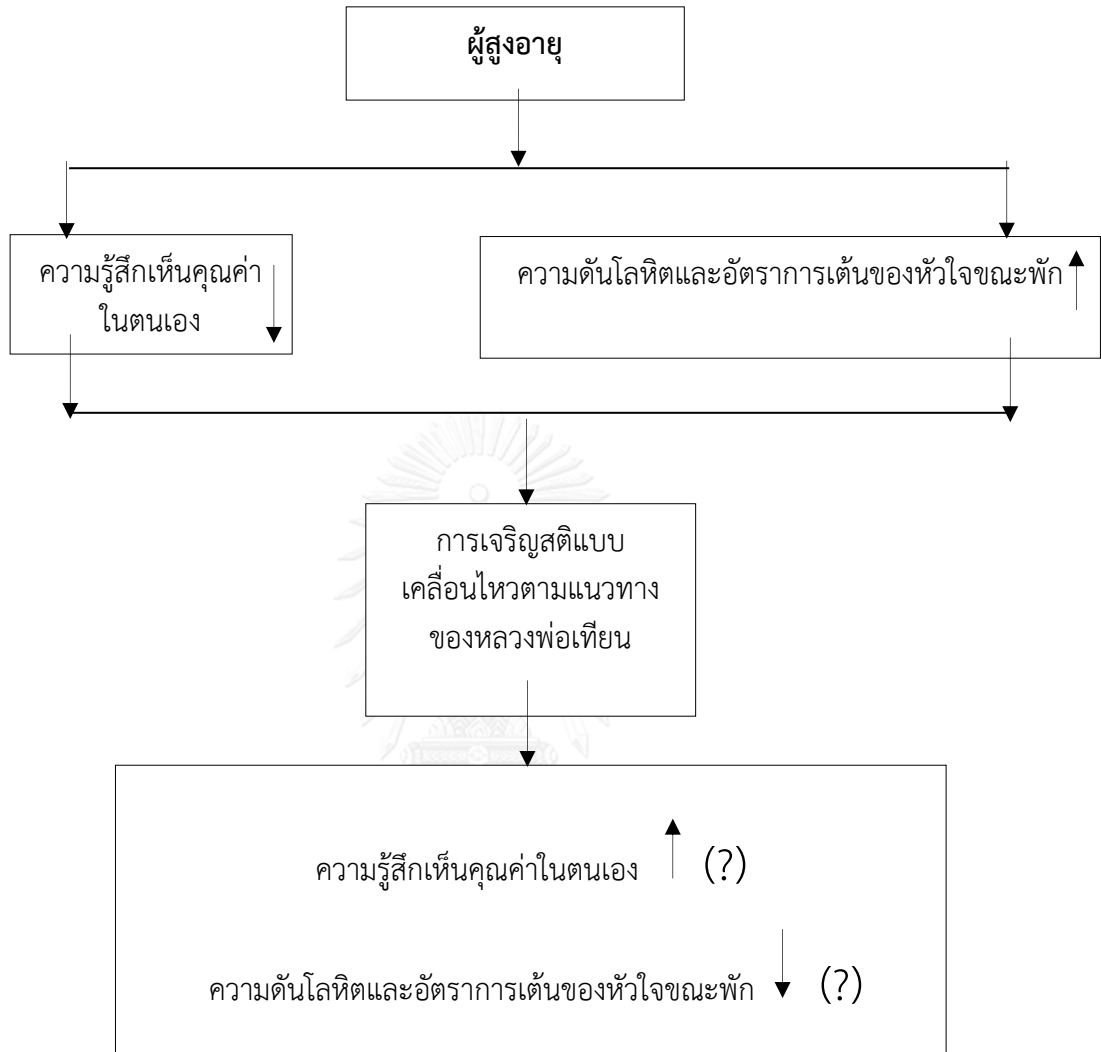
โจฮันเนสและคณะ (Johannes et al., 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของความสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับภาวะซึมเศร้า โดยการศึกษาข้อมูลจากสถาบันต่างๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้วิเคราะห์ด้วยสถิติ multiple regression เพื่อทำนายผลการวิจัยซึ่งพบว่าจากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการมีระดับการเห็นคุณค่าแห่งตนที่ต่ำจะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย

เวนจวน และคณะ (Wenjuan et al., 2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการรักษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตนเองในผู้สูงอายุชาวจีนรวมระยะเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 30 - 45 นาทีพบว่าการรักษาด้วยกลุ่มมีประสิทธิภาพในการลดอาการของภาวะซึมเศร้าและยังส่งผลกระทบต่อความสมดุลและการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

การศึกษาเรื่องของฮอโมนกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ซาร่า และคณะ (Sarah et al., 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและฮอโมนที่เปลี่ยนไปโดยการศึกษาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ใช้เวลารวบรวมข้อมูล 2 - 3 ปี เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้วิเคราะห์ด้วยสถิติ Multiple regression เพื่อทำนายผลการวิจัยพบว่าการลดลงของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแทนของกลไกที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการหลังฮอโมนในระดับที่สูงขึ้น การหลังคอร์ติซอลในผู้สูงอายุนั้นมีความสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ ตรงกันข้ามกับการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถลดระดับการหลังของฮอโมนในผู้สูงอายุได้

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นว่ามีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มหรือการออกกำลังกายมีเป็นจำนวนมาก แต่การศึกษาเรื่องการฝึกสมาธิในรูปแบบต่างๆ ในผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังมีน้อย ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาแนวความคิดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนนำมาฝึกเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุและเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น



รูปที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการอนุมัติโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้สามารถดำเนินการวิจัยได้ ณ วันที่ 20 เมษายน 2558 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ขั้นตอนการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่าง มีการคำนวณจากการใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) โดยกำหนดระดับการมีนัยสำคัญ = .05, ขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.7 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) ที่ 0.7 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 30 คน รวมเป็นทั้งหมด 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตประจำวันปกติและไม่ได้รับการฝึกใดๆใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนใช้กลุ่มตัวอย่างจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีกระบวนการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอข้อมูลในการทำวิจัยและติดต่อไปยังชมรมผู้สูงอายุโดยติดต่อผ่านประธานชมรมฯ ซึ่งได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากประธานชมรมและคณะกรรมการชมรม
2. ผู้วิจัยเริ่มทำความรู้จักกับสมาชิกในชมรมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมงานวันเกิดซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทางชมรมจัดให้สมาชิกเดือนละครั้งเพื่อการพบปะสังสรรค์ โดยงานดังกล่าวทำให้ผู้วิจัย

ได้แนะนำตัวและประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมการวิจัย พร้อมกันนั้นผู้วิจัยก็ได้สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกับสมาชิกในชมรม

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตในการทำวิจัย เมื่อทางศูนย์ฯ อนุมัติและยินยอมให้ทำวิจัยในสถานที่ดังกล่าวได้ เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ได้อำนวยความสะดวกโดยพาผู้วิจัยสำรวจกิจกรรมทั้งหมดภายในศูนย์ฯ พร้อมกับแนะนำให้รู้จักสมาชิกภายในศูนย์ฯ

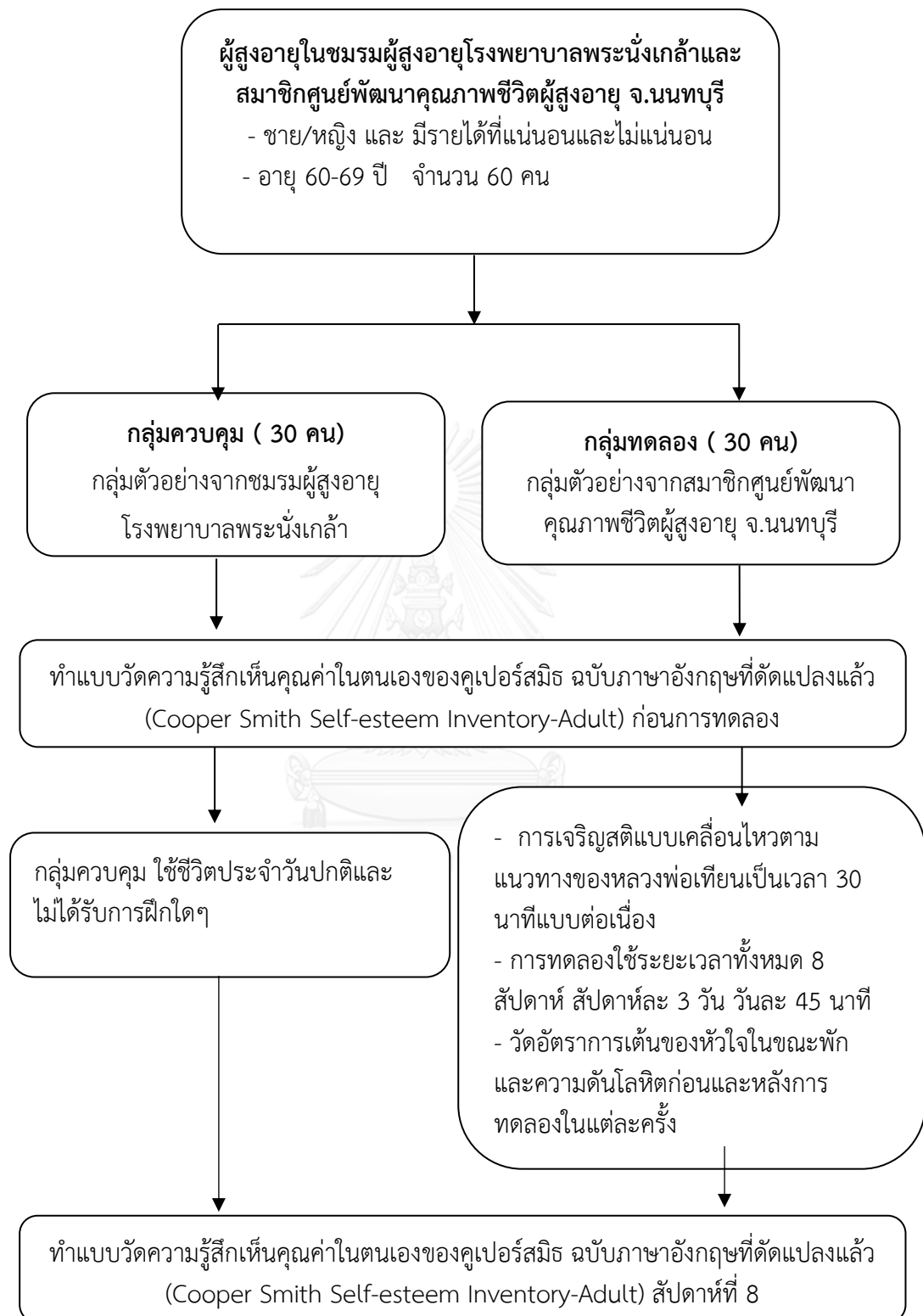
2. ทางศูนย์ฯ อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าสังเกตการณ์และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุ และในระหว่างร่วมกันทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุผู้วิจัยก็ได้ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง
2. สามารถอ่านออกเขียนได้
3. เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าและสมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี
4. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มีอาการทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า ที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติ สามารถเดินทางและทำกิจกรรมได้
5. เป็นผู้ที่มีรายได้ประจำและไม่ประจำ
6. เป็นผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมการฝึกสมาธิตามแนวคิดของหลวงปู่เทียนในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา
7. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. เข้าร่วมการทดลองไม่ถึง 19 ครั้ง (80 เปอร์เซ็นต์) ของการฝึกสมาธิเคลื่อนไหว
2. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น มีอาการเจ็บป่วย หรือ เกิดอุบัติเหตุ จนไม่สามารถทำการทดลองต่อไปได้
3. ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลองต่อ
4. พบความผิดปกติตามเกณฑ์การคัดเลือกระหว่างการทดลอง



รูปที่ 3 ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนก่อนการเก็บข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมของผู้วิจัยโดยการศึกษารูปแบบการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ ซึ่งจากการศึกษาเบื้องต้น จะได้รายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติได้ 15 จังหวะดังนี้

- 1.1 นั่งบนเก้าอี้ วางฝ่ามือทั้งสองข้างอยู่บนเข่า
- 1.2 พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.3 ยกมือขวาขึ้น รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.4 ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกรู้ตัว และหยุด
- 1.5 พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.6 ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกรู้ตัว และหยุด
- 1.7 ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ รู้สึกรู้ตัว และหยุด
- 1.8 เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่อก รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.9 เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.10 ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.11 คว่ำมือขวาลง รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.12 เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.13 เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.14 ลดมือซ้ายลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกรู้ตัวและหยุด
- 1.15 คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกรู้ตัวและหยุด และ ทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นใหม่อีกให้

ต่อเนื่องกันไป

สำหรับการฝึกการเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียณในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการฝึกเอง โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมการฝึกการเจริญสติกับพระอาจารย์เอกวุฒิ อัครคະปัญญา ซึ่ง เป็นลูกศิษย์สายหลวงปู่เทียณในระหว่างวันที่ 20-22 มีนาคม พ.ศ.2558 ที่ศูนย์ฝึกอบรมสถาบัน อาศรมศิลป์ ณ ไร่ก่ง จังหวัดราชบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติจนพระอาจารย์ได้อนุญาตให้สามารถนำฝึกเองได้เพราะการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เป็นการเคลื่อนไหวทุกอย่างไป ไม่มีหลักที่ยากแก่การเข้าใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยสามารถนำฝึกเองได้ตามจังหวะของตนเอง จากนั้นในการปฏิบัติจริงผู้วิจัยจะสอนรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทั้ง 15 จังหวะแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้กำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง

2. เตรียมแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ Cooper Smith Self-esteem ฉบับภาษาอังกฤษ

2.1 การเลือกข้อคำถาม การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัด Cooper Smith Self-esteem ฉบับภาษาอังกฤษ ที่มีข้อคำถาม 58 ข้อ นำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย โดยแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้เป็นคำถามที่ทดสอบว่าผู้ตอบแบบวัดให้คะแนนเข้าข้างตนเอง 8 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 1,6,13,20,27,34,41,48) คำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก 19 ข้อ (ได้แก่

ข้อ 2,4,5,10,11,14,18,19,21,23,24,28,29,32,36,45,47,55,57) และคำถามเชิงลบ 31 ข้อ (ได้แก่ ข้อ3,7,8,9,12,15,16,17,22,25,26,30,31,33,35,37,38,39,40,42,43,44,46,49,50,51,52,53,54,56, 58) ผู้วิจัยได้ดัดแปลงการให้คะแนนคือข้อคำถามที่ทดสอบว่าผู้ตอบแบบวัดให้คะแนนเข้าข้างตนเอง 8 ข้อจะไม่นำมาคิดคะแนน โดยจะคิดคะแนนเฉพาะคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบจำนวน 50 ข้อ เท่านั้น และผู้วิจัยได้ตัดเกณฑ์คะแนนระหว่างชายและหญิงออก และปรับเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงการให้คะแนนที่ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” จากต้นฉบับภาษาอังกฤษเปลี่ยนเป็นการให้คะแนนตามลำดับข้อคำถามที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามดังนี้ คือ ใช้ การวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนน Likert scale 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียวดังนี้

	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
ตรงกับสภาพเป็นจริงมากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
ตรงกับสภาพเป็นจริงมาก	4 คะแนน	2 คะแนน
ตรงกับสภาพเป็นจริงปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
ตรงกับสภาพเป็นจริงน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ตรงกับสภาพเป็นจริงน้อยที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 5 ระดับ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลผลซึ่งผลจากการคำนวณโดยใช้สูตรความกว้างของอันตรภาคชั้นมีดังนี้

$$\begin{aligned} \text{จากสูตรความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนที่มีค่าสูงสุด} - \text{คะแนนที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{250 - 50}{5} \\ &= 40 \end{aligned}$$

คะแนนระหว่าง 50 – 90 คะแนน	หมายถึง	การรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับน้อยที่สุด
คะแนนระหว่าง 91 – 130 คะแนน	หมายถึง	การรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับน้อย
คะแนนระหว่าง 131 – 170 คะแนน	หมายถึง	การรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

คะแนนระหว่าง 171 – 210 คะแนน	หมายถึง	การรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก
คะแนนระหว่าง 211 – 250 คะแนน	หมายถึง	การรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมากที่สุด

2.2 การแปลแบบวัด สำหรับแบบวัด Coopersmith self - esteem Inventory - adult ของคูเปอร์สมิธฉบับภาษาอังกฤษที่ดัดแปลงแล้วนำมาแปลเป็นภาษาไทย โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของการแปล คือใช้เทคนิคการแปลแบบแปลย้อนกลับ (Back - translation) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การแปลเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับ (Forward translation) จากภาษาอังกฤษ (Source language) เป็นภาษาไทย (Target language) ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาจากสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นผู้แปลโดยแปลแบบสมมาตร (Symmetrical translation approach) คือการแปลที่ยึดความเท่าเทียมกันระหว่างสองภาษาคือภาษาของเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับและภาษาที่เป็นเป้าหมายและการแปลจะคำนึงถึงความหมายที่ถูกต้องและเป็นภาษาที่ใช้กันทั่วไปหรือใช้ในชีวิตประจำวันของคนไทยที่ใช้ภาษานั้นๆ นอกจากนี้ข้อความในเครื่องมือวิจัยจะแปลให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบเครื่องมือวิจัยฉบับแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Review of the translated version by reviewer) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการแปล ซึ่งผู้ตรวจสอบเครื่องมือฉบับแปลจะไม่ใช้บุคคลเดียวกับผู้แปลในขั้นตอนแรก ในงานวิทยานิพนธ์นี้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษาในการแปล

ขั้นตอนที่ 3 การแปลย้อนกลับ (Backward translation) จากภาษาไทยมาเป็นภาษาอังกฤษโดยผู้แปลย้อนกลับต้องเป็นผู้ที่สามารถใช้ทั้งสองภาษาได้เป็นอย่างดี (Bilingual person) แต่ไม่ใช่บุคคลเดียวกันกับผู้แปลในขั้นตอนแรก และไม่เคยเห็นเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับภาษาอังกฤษมาก่อน เพื่อลดอคติในการแปลย้อนกลับ ซึ่งในขั้นตอนนี้มีผู้แปล 2 คน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาจากสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 4 การเปรียบเทียบเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับกับชุดแปลที่ย้อนกลับ (Comparison of the original version and the back - translated version) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทั้งภาษาและวัฒนธรรมหากพบว่าข้อคำถามใดไม่เหมาะสมจะทำการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาในการแปลขั้นตอนใด หากมีปัญหาในการแปลชุดต้นฉบับเป็นภาษาเป้าหมายผู้วิจัยจะต้องเริ่มต้นขั้นตอนที่หนึ่งใหม่ หากมีปัญหาในการแปลย้อนกลับก็จะพิจารณาและปรับแก้จนกว่าจะได้ข้อคำถามที่มีความหมายเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด และเป็นข้อสรุปร่วมกันอีกนัยหนึ่งหากเปรียบเทียบแล้วพบว่าเครื่องมือชุดต้นฉบับและชุดแปลย้อนกลับมีความเหมือนกันหรือเทียบเท่ากัน (Equivalence) แสดงว่าเครื่องมือทั้งสองฉบับมีความหมายเหมือนกัน

ขั้นตอนที่ 5 การทดสอบเครื่องมือวิจัย (Pre-test procedures) นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อพิจารณาว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้วัดในสิ่งที่นักวิจัยต้องการวัดได้จริง ในขั้นตอนนี้หลังจากไปทดลองในกลุ่มตัวอย่าง 10 คนแสดงให้เห็นว่าข้อคำถามบางข้อผู้สูงอายุไม่เข้าใจ ซึ่งข้อคำถามที่มีปัญหาทั้งหมด 7 ข้อ (ข้อ 4, 7, 10, 14, 31, 49, 54) จากทั้งหมด 58 ข้อ จึงจำเป็นต้องปรับแก้จากต้นฉบับที่ผู้เชี่ยวชาญแปลจากภาษาดั้งเดิมเป็นภาษาไทยทำให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น โดยมีการเปลี่ยนภาษาและสำนวนที่ใช้แต่ให้คงความหมายเช่นเดียวกับต้นฉบับ หลังจากปรับแก้แบบวัดจนเสร็จสมบูรณ์แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเพื่อตรวจทานแบบวัดให้สามารถใช้ในการทดลองได้จริง โดยหลังจากที่นำแบบวัดไปทดลองอีกครั้งพบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจมากขึ้นและสามารถตอบคำถามได้เองโดยไม่ต้องขอคำอธิบายจากนักวิจัย

3. เตรียมโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน

3.1 ผู้วิจัยได้นำเอาโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ ได้ผลสรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ ค่าความสอดคล้องระหว่างโปรแกรมกับวัตถุประสงค์หรือค่า IOC มีค่าเท่ากับ 0.885 ซึ่งมีความหมายว่าสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะเรื่องระยะเวลาในการพักก่อนและหลังการฝึกในแต่ละครั้ง โดยระยะเวลาการพักก่อนการฝึกให้พัก 10 นาที และให้ปรับระยะเวลาการพักหลังการฝึกให้พักเพียง 5 นาทีจากเดิมที่ให้พัก 10 นาที ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักก่อนการทำกิจกรรมใดๆเป็นเวลา 10 นาที (Rantala, 2006) และสอดคล้องกับงานวิจัยของจมาภรณ์ ใจภักดีและคณะ (2557) ที่ศึกษาผลของการฝึกหายใจต่อการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิตซึ่งมีการวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักหลังการฝึกเป็นเวลา 5 นาที

3.2 นำเอาโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนไปทดลองในผู้สูงอายุ จำนวน 10 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

2.1 ขั้นตอนเตรียมก่อนการทดลอง

2.1.1 เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรทางสรีรวิทยา ประกอบด้วย เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) และเครื่องวัดความดันโลหิต (Digital blood pressure) ยี่ห้อ (Omron รุ่น SEM - 1 model) ประเทศญี่ปุ่น และแบบบันทึกข้อมูลตัวแปรทางสรีรวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วยแบบบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักและแบบบันทึกความดันโลหิต

2.1.2 จัดห้องที่ใช้ในการทดลองซึ่งเป็นห้องโถงขนาดใหญ่ซึ่งอยู่ที่ชั้นที่ 2 (ห้องดอกบัว) ภายในตึกของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี สำหรับการฝึกนี้ได้เลือกใช้ห้องให้มีขนาดพอเหมาะสำหรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน และเป็นห้องแอร์ที่ควบคุมอุณหภูมิห้องอยู่ที่ 25 องศาให้เหมือนกันทุกวัน โดยภายในห้องจะมีการจัดวางเก้าอี้นั่งให้พอดีกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ภาคผนวก ฉ)

2.1.3 เตรียมผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนการทดลอง โดยขอให้ผู้เข้าร่วมการทดลองห้ามรับประทานอาหาร ซาหรือกาแฟก่อนการทดลอง 1 ชั่วโมง และผู้เข้าร่วมการทดลองนั่งพักในห้องที่เงียบสงบเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มต้นการทดลอง

2.1.4 วันแรกของการทดลองจะให้มีการฝึกรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนทั้ง 15 จังหวะก่อนการทดลองจริง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและตรงตามแบบแผนที่แท้จริง

2.2 ขั้นตอนการเก็บข้อมูลจริง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตประจำวันปกติและไม่ได้รับการฝึกใดๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า มีการประเมินโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว โดยทำการวัดดังนี้คือ ทำแบบวัดก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 (ประเมินผลก่อนการทดลอง) และทำแบบวัดสัปดาห์ที่ 8 (ประเมินผลหลังการทดลอง) ซึ่งการประเมินโดยใช้แบบวัดทั้ง 2 ครั้งเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี ซึ่งมีขั้นตอนการทดลองดังนี้

2.2.1 เมื่อผู้สูงอายุมาถึงจะให้นั่งพักเป็นเวลา 10 นาที แล้ววัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พักของผู้เข้าร่วมวิจัย และบันทึกผลก่อนการทดลอง (Rantala, 2006)

2.2.2 ฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนโดยให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้แล้วปล่อยขาด้วยท่าที่สบาย ฝ่ามือทั้งสองข้างวางอยู่ตรงหัวเข่า เริ่มต้นการเคลื่อนไหวของมือทั้ง 15 จังหวะ โดยผู้วิจัยแต่ละคนกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องกำหนดลมหายใจแต่ให้สติจดจ่ออยู่การเคลื่อนไหวของมือ ทั้ง 15 จังหวะโดยทำอย่างต่อเนื่องแบบนี้ไปเป็นเวลา 30 นาที

2.2.3 หลังการฝึก ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพัก 5 นาที ในทุกๆครั้งแล้ววัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจพร้อมกับบันทึกผล (จมาภรณ์ ใจภักดีและคณะ, 2557) รวมเวลาทั้งหมดในการทดลองประมาณ 45 นาที และหลังการฝึกในแต่ละครั้งจะมีเครื่องตีม และของว่างแจกให้หลังการฝึกทดลอง

2.2.4 การทดลองใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์, พุธ, ศุกร์) รวมทั้งหมด 24 ครั้ง โดยแต่ละครั้งกำหนดช่วงเวลาระหว่าง 10.00- 10.45 น. ใช้เวลา 45 นาทีโดยประมาณ แต่เนื่องจากการเก็บข้อมูลจริงทุกกลุ่มตัวอย่างมีการสูญหายไประหว่างการทดลองจึงต้องมีการหากกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมเลยทำให้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลล่าช้าออกไป โดยผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - เดือนตุลาคม 2558

2.2.5 วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว มีการวัดดังนี้คือ ทำแบบวัดก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 (ประเมินผลก่อนการทดลอง) และทำแบบวัดสัปดาห์ที่ 8 หลังจากการฝึก (ประเมินผลหลังการทดลอง) ซึ่งการประเมินโดยใช้แบบวัดทั้ง 2 ครั้งเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยระยะเวลาในการทำแบบวัดในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาที

2.2.6 ขอความร่วมมือให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่นำเอาโปรแกรมไปฝึกเพิ่มเติมเองที่บ้านเพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนเกี่ยวกับการทดลอง (กรณีทีกลุ่มตัวอย่างฝึกเกินกว่าที่โปรแกรมได้กำหนดไว้) แต่จะให้ทำร่วมกันเฉพาะวันที่กำหนดให้มีการฝึกเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว
2. เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรทางสรีรวิทยา ประกอบไปด้วยเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) และเครื่องวัดความดันโลหิต (Digital blood pressure) ยี่ห้อ (Omron รุ่น SEM – 1 model) ประเทศญี่ปุ่น
3. เครื่องมือที่ใช้บันทึกข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลตัวแปรทางสรีรวิทยาซึ่งประกอบไปด้วยแบบบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักและแบบบันทึกความดันโลหิต

การวิเคราะห์เชิงสถิติ

1. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรก่อนและหลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม โดยทดสอบค่าแบบรายคู่ (Pair t- test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t - test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง หรือผู้เข้าร่วมการวิจัยแล้วจึงแนะนำตัว พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยโดยละเอียด พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ส่งผลใดๆต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ข้อมูลทุกอย่างของผู้เข้าร่วมการวิจัยถือเป็นความลับและนำไปใช้เพื่อการวิจัยในครั้งนี้นี้เท่านั้น โดยผลการวิจัยจะนำเสนอออกมาในภาพรวม ทั้งนี้ระหว่างการดำเนินการวิจัยผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ทุกเมื่อที่ต้องการโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่ส่งผลต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยและครอบครัว

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (The effects of dynamic meditation : in the lineage of Luangpor Teean's teaching on self-esteem in the elderly) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวแนวทางของหลวงปู่เทียนรวมระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์แล้ววัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อนและหลังการฝึกทุกครั้งในกลุ่มทดลอง ประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ที่สามารถแบ่งผลการทดลองได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	ร้อยละ
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	7	23.0	8	27.0	15	25.0
หญิง	23	77.0	22	73.0	45	75.0
อายุ						
60 ปี	3	10.0	3	10.0	6	10.0
61 ปี	4	13.3	1	3.3	5	8.3
62 ปี	2	6.7	1	3.3	3	5.0
63 ปี	5	16.7	2	6.7	7	11.7
64 ปี	0	0.0	2	6.7	2	3.4
65 ปี	3	10.0	2	6.7	5	8.3
66 ปี	2	6.7	1	3.3	3	5.0
67 ปี	3	10.0	3	10.0	6	10.0
68 ปี	1	3.3	4	13.3	5	8.3
69 ปี	7	23.3	11	36.7	18	30.0
สถานภาพ						
โสด	4	13.3	5	16.7	9	15.0
สมรส	14	46.7	11	36.7	25	41.6
หม้าย	12	40.0	10	33.3	22	36.7
หย่าร้าง	0	0.0	3	10.0	3	5.0
แยกกันอยู่	0	0.0	1	3.3	1	1.7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	ร้อยละ
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ		
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	3	10.0	8	26.7	11	18.4
มัธยมศึกษา	4	13.3	4	13.3	8	13.3
ประกาศนียบัตร	5	16.7	1	3.3	6	10.0
ปริญญาตรี	17	46.7	16	53.4	33	55.0
สูงกว่าปริญญาตรี	1	3.3	1	3.3	2	3.3
รายได้						
รายได้ไม่แน่นอน	12	40.0	11	36.7	23	38.3
รายได้แน่นอน	18	60.0	19	63.3	37	61.7
กรณีตอบรายได้ที่แน่นอนให้ระบุรายได้ต่อเดือน						
ต่ำกว่า 5,000 บาท	3	16.7	3	15.8	6	16.2
5,001-15,000 บาท	1	5.6	3	15.8	4	10.8
15,001-25,000 บาท	8	44.4	8	42.1	16	43.2
มากกว่า 25,000 บาท	6	33.3	5	26.3	11	29.8

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 77.0 เหมือนกับกลุ่มควบคุมซึ่งมีเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่เช่นกันคิดเป็น 73.0 โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุ 69 ปีเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 23.3 และ 36.7 ตามลำดับ นอกจากนี้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยังมีสถานภาพสมรสเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 46.7 และร้อยละ 36.7 ตามลำดับ มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 46.7 ในกลุ่มทดลอง และร้อยละ 53.4 ในกลุ่มควบคุม มีรายได้ที่แน่นอนคิดเป็นร้อยละ 60.0 ในกลุ่มทดลอง และร้อยละ 63.3 ในกลุ่มควบคุมตามลำดับ โดยที่ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรายได้ต่อเดือนประมาณ 15,001 - 25,000 บาท เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 44.4 และร้อยละ 42.1 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	เกณฑ์ของระดับ คะแนน	การแปลความหมาย
	\bar{X}	\bar{X}		
คะแนนแบบ วัด ความรู้สึก เห็นคุณค่า ในตนเอง ก่อนการ ทดลอง	181.20	182.40	171 – 210	การรับรู้คุณค่าใน ตนเองอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 2 พบว่าก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองคือ 181.20 คะแนน และกลุ่มควบคุมคือ 182.40 ซึ่งคะแนนของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับ 171 - 210 คะแนน ซึ่งหมายถึง มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก

ตารางที่ 3 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	เกณฑ์ของระดับคะแนน	การแปลความหมาย
	\bar{X}	\bar{X}		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง	198.20	189.23	171 – 210	การรับรู้คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 3 พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองคือ 198.20 คะแนน และกลุ่มควบคุมคือ 189.23 ซึ่งคะแนนของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับ 171 - 210 คะแนน ซึ่งหมายถึง มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก

ตารางที่ 4 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	เกณฑ์ของระดับคะแนน	การแปลความหมาย
	\bar{X}	\bar{X}		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลอง	181.20	198.20	171 – 210	การรับรู้คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองก่อนก่อนการทดลองคือ 181.20 คะแนน และหลังการทดลองคือ 198.20 ซึ่งคะแนนทั้งสองค่าอยู่ในระดับ 171 - 210 คะแนน ซึ่งหมายถึง มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก

ตารางที่ 5 คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	เกณฑ์ของระดับคะแนน	การแปลความหมาย
	\bar{X}	\bar{X}		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม	182.40	189.23	171 – 210	การรับรู้คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองคือ 182.40 คะแนน และหลังการทดลองคือ 189.23 ซึ่งคะแนนทั้งสองค่าอยู่ในระดับ 171 - 210 คะแนน ซึ่งหมายถึง มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก

ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” คะแนนแบบวัด
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
ตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
คะแนน แบบวัด ความรู้สึก เห็นคุณค่า ในตนเอง	181.20	20.05	182.40	15.42	.274	.79

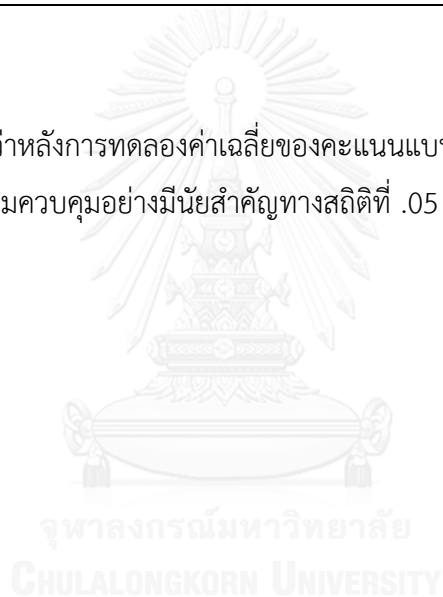
จากตารางที่ 6 พบว่าก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	198.20	13.54	189.23	14.87	-2.44	.02*

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

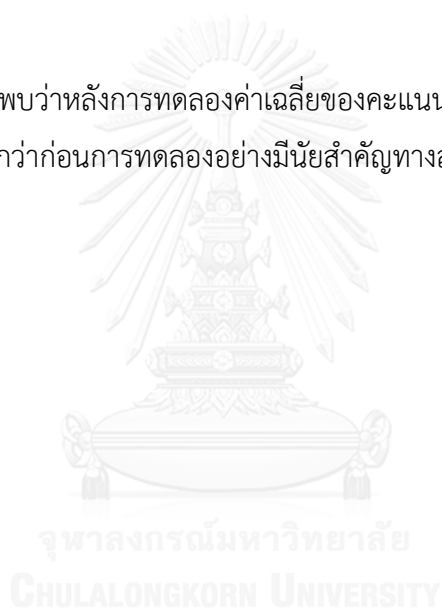


ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	181.20	20.05	198.20	13.54	-6.32	.00*

*p < .05

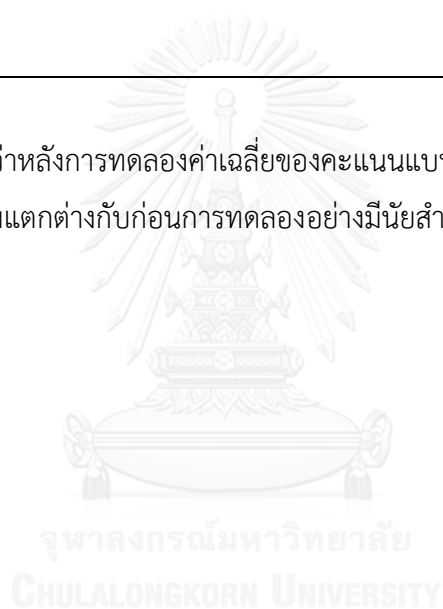
จากตารางที่ 8 พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
คะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	182.47	15.42	189.23	14.87	-2.01	.06

จากตารางที่ 9 พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



ตอนที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบด้วยค่า “ที” อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

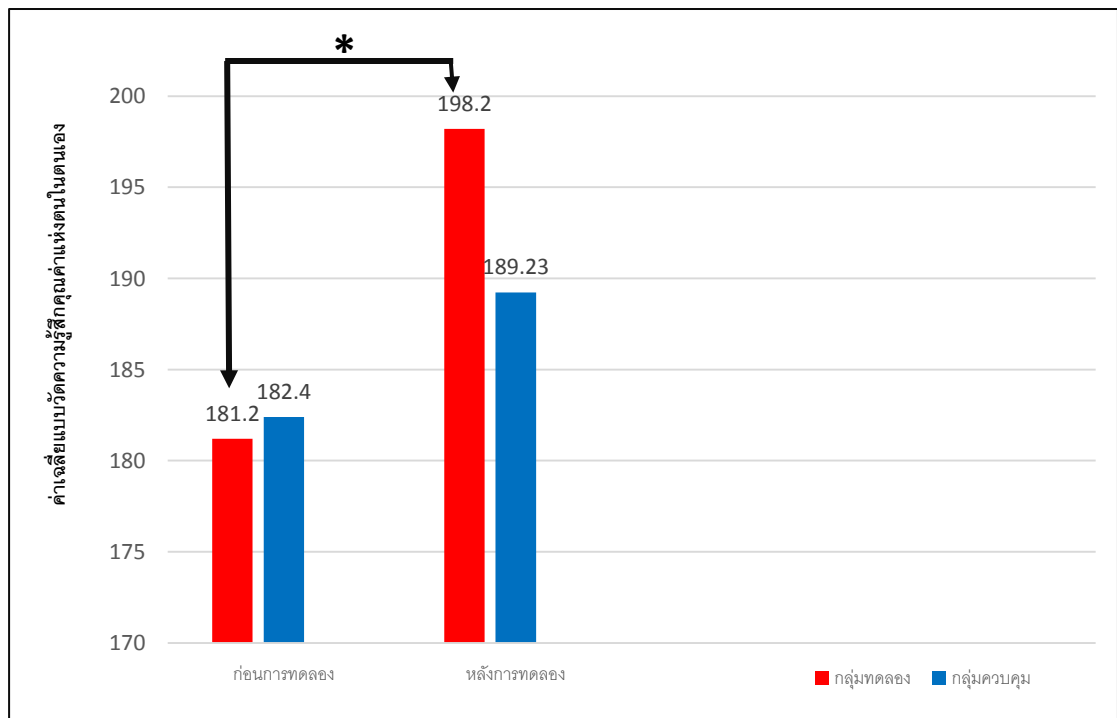
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
อัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะพัก	73.97	7.78	67.47	6.59	6.58	.00*
ความดันโลหิต ขณะหัวใจบีบตัว	130.60	14.62	118.73	11.66	6.23	.00*
ความดันโลหิต ขณะหัวใจคลายตัว	71.60	9.09	65.90	8.34	2.79	.01*

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่าหลังการทดลองอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

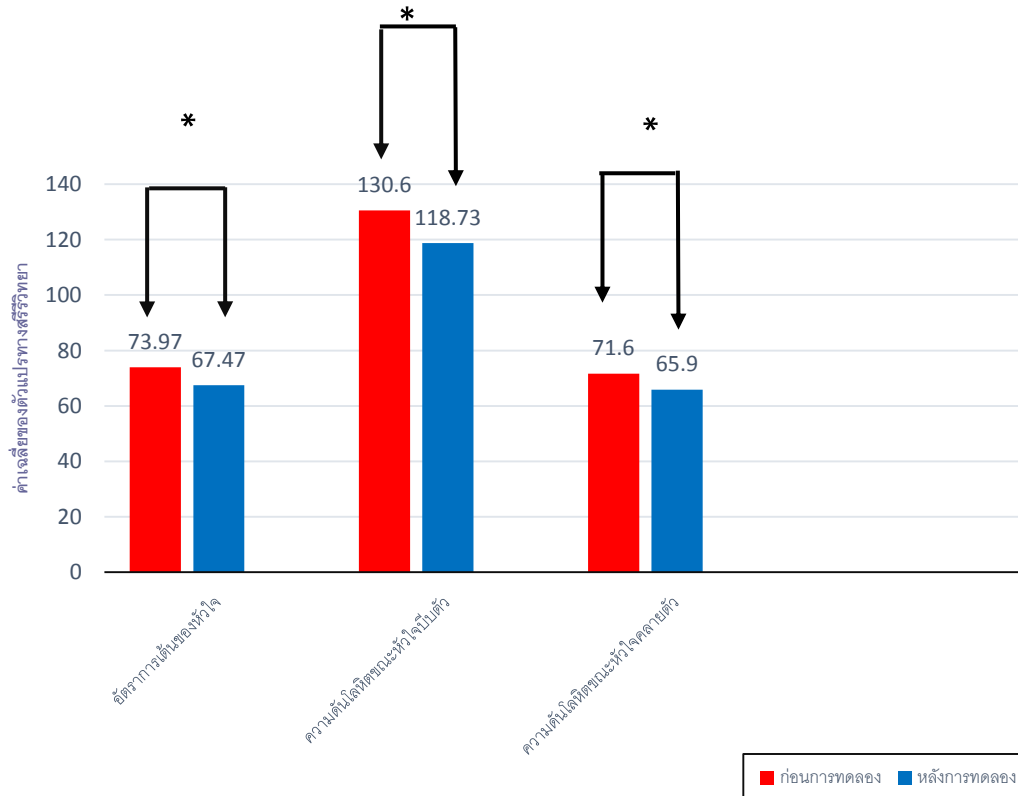
ตอนที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง



* $p < .05$

รูปที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง



*p < .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รูปที่ 5 ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองก่อนหลังการทดลอง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งเพศหญิงและเพศชายอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 60 คนแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวแนวทางของหลวงปู่เทียนรวมระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์แล้ววัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อนหลังการฝึกทุกครั้งในกลุ่มทดลอง แล้วใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว ในการประเมินผลทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ของกลุ่มทดลองด้วยค่าที่ ทีรายคู่ (Paired t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองด้วยค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก
2. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก
3. ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05
4. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
6. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
7. หลังการทดลอง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผลการทดลอง

1. จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนสงผลดีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ถึงแม้ระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองจะมีระดับคะแนนการรับรู้คุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมากเช่นเดิม แต่หลังจากเข้าร่วมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่สูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนทั้ง 15 จังหวัดเป็นการกำหนดจิตให้อยู่นิ่งโดยระหว่งการเจริญสตินั้นกลุ่มตัวอย่างต้องใช้สมาธิและจดจำการเคลื่อนไหวทั้ง 15 จังหวัดอย่างต่อเนื่องดังนั้นจิตจึงไม่ฟุ้งซ่านและมีสติอยู่ ณ ขณะที่ปฏิบัติ ดังคำกล่าวของทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์ (2555) ที่ว่าการเจริญสติให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวัดเพื่อให้มีสติและรู้เท่าทันความคิดจนสามารถเอาชนะความคิดปรุงแต่งได้ สอดคล้องกับกรีนเบิร์กและคณะ (Greenberg et al.,1986) ที่อธิบายการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งทำได้โดยวิธีการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living consciousness) เมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและแก้ไขปัญหาย่างใจเย็น เพราะการที่ความรู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้ จะต้องเกิดจากความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเมื่อสามารถทำได้จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Branden, 1988) สอดคล้องกับสมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี (2554) ที่ได้ให้คำนิยามว่าการทำจิตใจให้สงบ คือ การปฏิบัติสมาธิและสมาธิคือการที่จิตตั้งมั่นสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหวและทำให้เกิดการรับรู้คุณค่าในตัวเองที่สูงขึ้น เพราะการปฏิบัติสมาธิคือเทคนิคที่ประสานงานการทำงานของกายและจิตอย่างกลมกลืน การปฏิบัติสมาธิมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นและยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจอย่างเป็นองค์รวม

ดังนั้นการทำจิตให้สงบอยู่กับเรื่องปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวนีย์ พงษ์ (2543) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุเป็นเวลา 2 เดือนพบว่า การฝึกสมาธิทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ทั้งยังทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องบทความของอารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาศ ชินวงศ์ (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วยแล้วพบว่า การใช้การสมาธิแบบวิปัสสนาในยามเจ็บป่วย ทำให้ผู้เข้าร่วมการทดลองไม่มีอาการเศร้าหมองหรืออารมณ์โกรธ เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีสติอยู่กับอาการต่างๆ ในขณะนั้น ดังคำกล่าวของกุกยา ตันติผลาชีวะ (2556) ที่ว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีคือต้องช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าในตนยังมีคุณค่า ดังนั้นการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุจึงสอดคล้องการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยการพัฒนาในเรื่องของพลังจิต เพราะจิตที่สงบจะทำให้กายมีความพร้อมกับการเผชิญหน้ากับปัญหา ซึ่งวิธีการทำให้จิตนิ่งนั้นคือการทำสมาธิ สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียมนส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียมนจึงสามารถใช้เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินว่ามีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ และเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียมนยังเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาด้านจิตใจ

2. จากสมมติฐานที่ว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียมนส่งผลให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวในขณะพัก ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ที่เป็นเช่นนั้นเพราะจากการศึกษาพบว่าของด็อกเตอร์เบนสันและคณะ (Benson et al., 1977) พบว่าการฝึกสมาธิส่งผลทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย การตอบสนองต่อการผ่อนคลายของร่างกายมีจุดกำเนิดที่ Hypothalamus เนื่องจาก Hypothalamus เป็นตำแหน่งที่ควบคุมสภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมไร้ท่อ จะน้อยลงพร้อมๆ กันทันที จากนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทโดยการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกมีการทำงานลดลง ตรงข้ามกับการเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก และระหว่างการฝึกสมาธิคลื่นไฟฟ้าสมองจะเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่นอัลฟามากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

(Wallace&Benson, 1972) ทั้งนี้ขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิร่างกายจะหลั่งสาร Endorphine ออกมา มากขึ้น มีผลทำให้มีความรู้สึกสดชื่นอิมเอิบและสุขสบาย(จำลอง ดิษยวานิช, 2544) สอดคล้องกับผล จากวิจัยของอดิกานต์ เกณี (2556) ที่ศึกษาผลของการเดินสมาธิต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุพบว่า ใน กลุ่มเดินสมาธิมีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของธิติสุตา สมเวทีและคณะ (2553) ได้ ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวกายซึ่งต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง พบว่าหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวกายซึ่งผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีความดันโลหิตซิส โทลิกและความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของจันทิมา ครุฑดิลกานันท์ (2558) ที่ศึกษาผลการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำ ต่ออัตรา การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ขึ้นฝึกประสบการณ์บนหอผู้ป่วย ในครั้งแรก พบว่าค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับ ลูกประคำในสัปดาห์ที่4ต่ำกว่าสัปดาห์แรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 และค่าเฉลี่ยความดันขณะ หัวใจคลายตัวของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ดังนั้นสรุปผลได้ว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกายตามแนวทางของหลวงปู่เทียนสามารถช่วยให้ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสูงขึ้นทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีก ด้วย ทั้งนี้มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดจากค่าเฉลี่ยคะแนนของแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองที่สูงขึ้นหลังการทดลอง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและขณะหัวใจคลายตัวในกลุ่มทดลองที่แสดงค่าเฉลี่ยดังกล่าวลดต่ำลง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกายตามแนวทางของหลวงปู่ เทียนทำให้ตัวแปรทางสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปทางที่ดีขึ้นเช่นกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1. แนะนำให้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรีบูรณาการฝึกเจริญสติตามแนวทาง ของหลวงปู่เทียนเพิ่มเติมในตารางกิจกรรมของทางศูนย์ฯเพื่อให้เป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่ง และ เสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการของผู้สูงอายุนำเอาการฝึกการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวกายตามแนวทางของหลวงปู่เทียนไปใช้เป็นกิจกรรมเพิ่มเติมสำหรับผู้สูงอายุ
2. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกายตามแนวทางของหลวงปู่เทียนสามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรม เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินแล้วว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ เพื่อให้มี การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้ดีขึ้นได้

3.แนะนำให้โรงเรียนนำไปใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการฝึกสมาธิในเด็กและแนะนำให้โรงพยาบาลใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆเช่น ศึกษาในกลุ่มอาชีพต่างๆซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของวิชาชีพ

2. แนะนำให้มีการศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามช่วงอายุต่างๆ เช่น วัยเรียนและวัยทำงาน เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร ภัททวงศ์. (2542). **ลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง : ศึกษาเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรและกลุ่มอาชีพนักบัญชี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2543). **Self esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น**. กรุงเทพมหานคร : ทีพีพริน.

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, Persons', HelpAge International และมูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ (Foundation for Older, & FOPDEV). (2555). ใน **สรุปรายงานการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุครั้งที่ 2. Paper presented at the แผนปฏิบัติการนานาชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แมดริด 2002 (ฉบับย่อ)(Madrid International Plan of Action on Ageing 2002-MIPAA)**, กรุงเทพมหานคร.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). **สุขภาพสูงวัย ดูแลได้ด้วยตัวเอง**. กรุงเทพมหานคร : บีบีเอส.

ขวัญฤทัย อิ่มสมโภชน์. (2549). **ผลของการใช้ศิลปะเพื่อบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2547). **จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

คานธีชา บุญยาว. (2554). **การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จงกล แพน้อย. (2541). **เอกสารทางวิชาการเรื่อง สุขภาพจิตผู้สูงอายุ สุราษฎร์ธานี :** โรงพยาบาลสวนสราญรมย์.

จำลอง ดิษยวณิช. (2544). **ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**. **วารสารจิตวิทยาคลินิก 32(28-42).**

จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล. (2544). **ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ซึ่งกิจกรรมการสอนตามแนวคิดนีโอ**

อิวิแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จมาภรณ์ ใจรักดี, กมล อุดล, ประรณนา สถิติวิภาวี และพนม เกตุมาน. (2557). ผลของการฝึกหายใจแบบลึกร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความดันโลหิตและความเครียด ในผู้ป่วย

ความดันโลหิตสูง (Effects of Deep Breathing and Muscle Relaxation on Blood Pressure and Stress in Hypertensive Patients). Paper presented at the

โครงการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 15 The 15th Graduate Research Conferences, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จันทิมา ครุฑติลกานันท์. (2558). ผลการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำ ต่อความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่ขึ้นฝึก

ประสบการณ์บนหอผู้ป่วยในครั้งแรก. **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, 24(3), 479 - 485.

จิณวัตร จันครา และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2559). ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมตามแนวคิดมอนเตสซอรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี**, 27(1).

ชุตติมา วงษ์พระลับ.(2556). ความคิดสร้างสรรค์ที่สรรค์สร้างได้. **วารสารศึกษาศาสตร์**, 33(4), 10-21.

ณัฐพร จงกลการพาณิชย์. (2553). **การศึกษาวิเคราะห์ผลสะท้อนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม 7 เดือน.** วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์. (2555). **หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ประมาจารย์แห่งการเจริญสติ.**

กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.

ฉิติสุตา สมเวที, ลินจง โปธิบาล และภารดี นานาศิลป. (2553). ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวกายซึ่งส่งผลต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. **วารสารพยาบาลสาร**, 4(38), 81-92.

นาตยา เกรียงชัยฤกษ์. (2543). **การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

นภัสนันท์ สิ้นสุ. (2550). **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นันทกา สวัสดิพานิช และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2557). การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม: เทคนิคและประเด็นที่ต้องพิจารณา **วารสารสภาการพยาบาล**, 26(1).

บรรลุ ศิริพานิช. (2553). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์.** หมอชาวบ้าน, 149(5).

- ประเวศ วะสี. (2543). **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูปสุขภาพ
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ปัทมา ภิธาธรรม. (2554). **คนสูงวัยดูแลตนเองอย่างไรให้สุขภาพดีและอายุยืน**.
กรุงเทพมหานคร: แพรวธรรม.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). **ชีวิตที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย : หลักการ งานวิจัย และบทเรียน
จากประสบการณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร
มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พรรณราย ทวีพะประภา. (2548). **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน**. กรุงเทพฯ:
พรนเรศวร์.
- พิสุทธิพร ฉ่ำใจ. (2548). **สุขภาพดี แข็งแรง และสุขใจ เมื่อถึงวัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร:
ต้นธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตโต).(2551). **บริษัท 4 คือภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระสุวรรณ สุวณฺโณ. (2553). **ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ :**
กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหา สติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพหนอง.
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. (2555). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา 4**.
ชลบุรี: สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวก อาศรม ชลบุรี.
- พูนสุข ช่วยทอง, บรรเทิง สุพรรณ, สะอาด ศิริมงคล, เปรมวดี คฤหเดช และสุรางค์ เชื้อนิชชากร.
(2557). ปัจจัยด้านบุคคล ครอบครัว และสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุใน
จังหวัดศรีสะเกษ. Paper presented at the **การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ
ครั้งที่ ๑ เรื่อง “งานศิลปวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นไทย”**,
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ.**
2554. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.**
2555. กรุงเทพมหานคร.
- รศรินทร์ เกรย์, อุมารภรณ์ ภัทรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2556). **มโน**

- ทัศนีย์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. (Vol.34).**
 วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ: โครงการตำรา**
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีระยุทธ สุวรรณศิริ. (2554). **การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา โดยใช้**
กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียนวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์
 สถาบันการพลศึกษา.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). **ใน ครอบครัวและผู้สูงอายุ รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการผู้สูงอายุใน**
ประเทศไทย, รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์**
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2557). **สุขภาพจิตใจของเด็ก. <http://www.ramamental.com/medical-student/childandteen/childpsyc/>.**
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.**
 กรุงเทพมหานคร: นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2543). **โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล**
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสาวนีย์ พงษ์. (2543). **ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง**
การ มองโลก ในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
 คณะพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพัตรา ทาวงศ์. (2549). **ความภาคภูมิใจในตนเอง. เรื่อนำรู้ทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร.**
- สมพร กันทรดุขฎี เตรียมศรีชัย. (2551). **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. ภาควิชาการ**
 พยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล: กรุงเทพมหานคร.
- สมพร กันทรดุขฎี-ตรียมศรีชัย. (2554). **สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตัวเอง.**
 กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- สมคิด มหิศยา. (2555). **ผู้ชื้อ (ฉบับปัจฉิมฤกษ์เพื่อเป็นปฐมฤกษ์ปีที่ ๑๐๑ ของหลวงพ่อเทียน จิตต**
สุโ). กรุงเทพมหานคร : คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจารย์บุชา ๑๐๐ ปีชาตกาล
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโ ปรมจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557). **ผลการสำรวจประชากร**
สูงอายุ พ.ศ. 2557. from <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlyworkFullReport57-1.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **ผลการสำรวจประชากรสูงอายุ พ.ศ. 2557. from**

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlyworkFullReport57-1.pdf>

อัศวพรธณ ขวัญชื่น. (2546). **วิถีชีวิตและสวัสดิการของคนพิการทางกาย**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, กรุงเทพมหานคร.

อารี น้อยบ้านด่าน, ชินวงศ์ ทิพมาส. (2555). การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาในยามเจ็บป่วย. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 32(2), 69-74.

อดิگانต์ เกณี. (2556). **ผลของการเดินสมาธิต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และการตอบสนองของหลอดเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรทัย ชูเมือง, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และทศพร คำผลศิริ. (2556). ผลของการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. **วารสารพยาบาลสาร**, 40(1).

ภาษาอังกฤษ

Brislin, Richard W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. **Journal of cross-cultural psychology**, 1(3), 185-216.

Benson, Herbert and Wallace, Robert K. (1972). Decreased drug abuse with Transcendental Meditation: A study of 1,862 subjects. Paper presented at **the Drug abuse: Proceedings of the international conference**.

Benson, MK, and Graf, PD. (1977). Bronchial reactivity: interaction between vagal stimulation and inhaled histamine. **Journal of Applied Physiology**, 43(4), 643-647.

Birren, JE, and Renner, VJ. (1977). Health, behavior, and aging. Paper presented at the **Conference of the Institut de la Vie**, Vichy, France.

Barrow, DL, and Smith, PW. (1979). **Spline notation applied to a volume problem**. *The American Mathematical Monthly*, 86(1), 50-51.

Branden, Nathaniel. (1988). **A vision of romantic love** (pp. 218-231): New Haven, CT: Yale University Press.

Brown, George W, Bifulco, Antonia, Veiel, HOF and Andrews, Ben. (1990). Self-esteem and depression. **Social psychiatry and psychiatric epidemiology**, 25(5), 225-234.

Branden, Nathaniel. (1995). **The six pillars of self-esteem**: Bantam Dell Publishing

Group.

Bandura, Albert. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**: New York: Freeman.

Branden, Nathaniel. (1997). **Taking responsibility**: Simon and Schuster.

Birren, James E and Schaie, Klaus Warner. (2001). **Handbook of the psychology of aging** (Vol. 3): Gulf professional publishing.

Betul Taspinar, Aslan, Ummuhan Bas, Agbuga, Bulent and Taspinar, Ferruh.

(2014). **A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: A pilot study.**

Complementary therapies in medicine, 22(3), 433-440

Coopersmith, Stanley. (1981). **Self-esteem inventories**: WH freeman.

Cohen, Mark A. (1988). Some new evidence on the seriousness of crime.

Criminology, 26(2), 343-353.

Chadwick, Paul M, Smyth, Arlene and Liao, Lih-Mei. (2014). Improving self-esteem in women diagnosed with Turner Syndrome: results of a pilot intervention.

Journal of pediatric and adolescent gynecology, 27(3), 129-132.

Delmonte, Michael M. (1985). Meditation and anxiety reduction: A literature review.

Clinical Psychology Review, 5(2), 91-102.

Elavsky, Steriani and McAuley, Edward. (2007). Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. *American Journal of health promotion*, 22(2), 83-92.

Greenberg, J., Pyszczynski, T. and Solomon, S. (1986). **The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory.** In Public self and private self (pp. 189-212). Springer New York.

Gergen, K. (1992). **The saturated self**: Dilemmas of identity in contemporary life: Basic books.

Harris, Angela P. (1990). **Race and essentialism in feminist legal theory.** *Stanford law review*, 581-616.

Johannes Michalak, Teismann, Tobias, Heidenreich, Thomas, Ströhle, Gunnar and Vocks, Silja. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression.

Personality and Individual Differences, 50(5), 751-754.

- Maslow, Abraham Harold, Frager, Robert, Fadiman, James, McReynolds, Cynthia and Cox, Ruth. (1970). **Motivation and personality** (Vol. 2): Harper & Row New York.
- Meissner, HP. (1976). Electrical characteristics of the beta-cells in pancreatic islets. **Journal de physiologie**, 72(6), 757-767.
- Kernberg, OF. (1980). **Neurosis, psychosis and the borderline states**. Comprehensive textbook of psychiatry, 1, 1079-1092.
- Misra, Ranjita, Alexy, Betty and Panigrahi, Bhagaban. (1996). The relationships among self-esteem, exercise, and self-rated health in older women. **Journal of Women & Aging**, 8(1), 81-94.
- Matzner, Steven L, Rice, Kevin J and Richards, James H. (2003). Patterns of stomatal conductance among blue oak (*Quercus douglasii*) size classes and populations: implications for seedling establishment. **Tree physiology**, 23(11), 777-784.
- Polito, Joseph. (1977). **Distribution systems planning in a price responsive environment**. Unpublished Ph. D. Dissertation, Purdue Univ. West Lafayette, Ind.
- Pollock, John L. (1987). Defeasible reasoning. *Cognitive science*, 11(4), 481-518.
- Peng, Danping, Merriman, Barry, Osher, Stanley, Zhao, Hongkai, & Kang, Myungjoo. (1999). A PDE-based fast local level set method. **Journal of computational physics**, 155(2), 410-438.
- Rosenberg, Morris. (1965). **Rosenberg self-esteem scale (RSE)**. Acceptance and commitment therapy. Measures package, 61.
- Rice, Audrey S, Ruiz, Rene A and Padilla, AM. (1974). Person perception, self-identity, and ethnic group preference in Anglo, Black, and Chicano preschool and third-grade children. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 5(1), 100-108.
- Rosenberg, Morris and Pearlman, Leonard I. (1978). Social class and self-esteem among children and adults. **American Journal of sociology**, 53-77
- Roy, Mark and Steptoe, Andrew. (1991). The inhibition of cardiovascular responses to mental stress following aerobic exercise. **Psychophysiology**, 28(6), 689-700.
- Rantala Börje.(2006). "**Measuring blood pressure**". U.S. Patent No. 7,029,447. 18

Apr.

- Reppa, GP. (2013). The effects of a new program (balance & reform) on trait anxiety and self-esteem: a pilot study. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 84,230-232.
- Sullivan, Harry Stack. (1953). **The collected works**.(Vol. 1): Norton.
- Smotherman, M and Metzner, W. (2003). Fine control of call frequency by horseshoe bats. **Journal of Comparative Physiology A**, 189(6), 435-446.
- Shian-Ling Keng, Smoski, Moria J and Robins, Clive J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. **Clinical psychology review**, 31(6), 1041-1056.
- Sarah Yui, Wrosch, Carsten, Miller, Gregory E, Liu, and Pruessner, Jens C. (2014). Self-esteem change and diurnal cortisol secretion in older adulthood. **Psychoneuroendocrinology**, 41, 111-120.
- Thoresen, Carl E, Harris, AHS, and Oman, D. (2001). **Spirituality, religion, and health**. Faith and health: Psychological perspectives, 15-52.
- Trzaska, J. D. (2012). The use of a group mural project to increase self-esteem in high-functioning, cognitively disabled adults. **The Arts in Psychotherapy**, 39(5), 436 - 442.
- Wallace, Robert K, and Benson, Herbert. (1972). **The physiology of meditation**. Scientific American.
- Wenjuan Zhou, He, Guoping, Gao, Jing, Yuan, Qun, Feng, Hui and Zhang, Clarence K. (2012). The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. **Archives of gerontology and geriatrics**, 54(3), e440-e447.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แจ้งผลการผ่านพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เลขที่หนังสือรับ 01638
วันที่ 14 พ.ค. 2558 เวลา 12.31 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147

ที่ จว 367/58

วันที่ 30 เมษายน 2558

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่มติ/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

1. โครงการวิจัยที่ 031.1/58 เรื่อง ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION: IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERL) ของนางสาวปลายกัญญา อุ่นไทย

2. โครงการวิจัยที่ 036.1/58 เรื่อง ผลของชีวกลศาสตร์และกลศาสตร์ของห่วงที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป (EFFECTS OF BIOMECHANICS AND HOOP MECHANICS ON HULA HOOP EXERCISE) ของนางสาวเบญจทิพา สุรศาสตร์พิศาล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ดร. นันทิชา ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิชา ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณบดี บัณฑิตวิทยาลัย (พ.ศ.ดร. วิฑูรย์ สิมะเสถียร)

ส่งไปโปรด

- ทราบ และดำเนินการต่อไป
- พิจารณา
- ลงนาม
- อื่นวิธี

ส่งชื่อ อ.วิฑูรย์
14 พ.ค. 2558

ดร. นันทิชา
รองคณบดี บัณฑิตวิทยาลัย
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
นางสาวเบญจทิพา สุรศาสตร์พิศาล
บัณฑิตวิทยาลัย

อ.วิฑูรย์
18 พ.ค. 58

นางสาวเบญจทิพา สุรศาสตร์พิศาล
เบญจทิพา
18 พ.ค. 58



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถานัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 087/2558

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 031.1/58 : ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวปลายกัญญา อุ่นไทย
หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 20 เมษายน 2558

วันหมดอายุ : 19 เมษายน 2559

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- โครงการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- ผู้วิจัย
- แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย..... 031.1/58
วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

เงื่อนไข

- ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
- หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
- หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
- หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
- โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่ เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษารอง	อาจารย์ ดร. รุจน์ เล้าหมักดี
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์เคลื่อนที่	086-3099456 E-mail : Plaiplai_live16@hotmail.com

เรียน ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกท่าน

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่
เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่าน
ข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม้ชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่เทียนที่มี
ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่เทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการรับรู้คุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน

ผู้สูงอายุ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน

2. สามารถอ่านออกเขียนได้

3. เป็นสมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครนนทบุรี

4. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มีอาการทางจิต เช่น โรควิตกกังวล ที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติ
สามารถเดินทางและทำกิจกรรมได้

5. เป็นผู้ที่มิรายได้ประจำและไม่ประจำ

6. เป็นผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมการฝึกสมาธิตามแนวคิดของหลวงพ่เทียนในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

7. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออก

1. เข้าร่วมการทดลองไม่ถึง 19 ครั้ง (80 เปอร์เซ็นต์) ของการฝึกสมาธิเคลื่อนไหว

2. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น มีอาการเจ็บป่วย หรือ เกิด
อุบัติเหตุ จนไม่สามารถทำการทดลองต่อไปได้

3. ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลองต่อ

4. พบความผิดปกติตามเกณฑ์การคัดเลือกระหว่างการทดลอง



ชื่อโครงการวิจัย..... 031-1/59
วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยโดยจะปฐมนิเทศที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี อธิบายถึงการยินยอมและสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมทำแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปโดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้ตอบเอง ก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตจากหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี เพื่อเข้ามาทำงานวิจัย และเข้าร่วมกิจกรรมกับทางศูนย์ฯ โดยจะได้ประชาสัมพันธ์และชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดต่างๆและสิทธิของท่าน หากท่านยินดีเข้าร่วมโครงการฯผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง และมีกิจกรรมในงานวิจัยคือขอให้ท่านตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งผู้ที่เข้าร่วมการทดลองต้องเป็นผู้ตอบเอง สำหรับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีจำนวนทั้งสิ้น 58ข้อ ต้องทำจำนวน 2 ครั้งในสัปดาห์ที่ 1 และ 8 โดยการทำแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที โดยท่านสามารถใช้ห้องโถงของตึกภายในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี เป็นสถานที่ทำแบบสอบถาม

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อยืนโดยกลุ่มตัวอย่างจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี

เตรียมผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนการทดลอง โดยขอให้ผู้เข้าร่วมการทดลองปฏิบัติดังนี้

1. ห้ามรับประทานอาหาร ชาหรือกาแฟก่อนการทดลอง 1 ชั่วโมง

2. ผู้เข้าร่วมการทดลองนั่งพักในห้องที่เงียบสงบเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มต้นการทดลอง

การฝึกปฏิบัติจะทำใน ห้องโถงขนาดสี่เหลี่ยมซึ่งอยู่ที่ชั้นที่ 1 ของตึกภายในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จ.นนทบุรี สำหรับการฝึกโปรแกรมโดยเลือกห้องให้มีขนาดพอเหมาะ และเป็นห้องแอร์ที่ควบคุมอุณหภูมิห้องอยู่ที่ 25 องศาให้เหมือนกันทุกวัน โดยภายในห้องจะมีการจัดวางเก้าอี้นั่งให้พอดีกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. ระยะเวลาในการทำการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์, พุธ, ศุกร์) รวมทั้งหมด 24 ครั้ง โดยแต่ละครั้งกำหนดช่วงเวลาระหว่าง 10.00- 10.45 น.

ผู้วิจัยอธิบายให้คำแนะนำกับกลุ่มทดลองดังนี้

1. จะให้มีการฝึกรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อยืนทั้ง 15 จังหวะก่อนการทดลองจริง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและตรงตามแบบแผนที่แท้จริง

2. ต่อจากนั้นจะวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้าร่วมวิจัย และบันทึกผลก่อนจะทำการทดลอง

3. เริ่มการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อยืนเป็นเวลา 30 นาทีแบบต่อเนื่อง

4. หลังการฝึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพัก 5 นาทีและจะวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจพร้อมกับบันทึกผล รวมเวลาทั้งหมดในการทดลองแต่ละครั้งประมาณ 45 นาที หากรวมระยะเวลาในการฝึกกับเวลาในการทำแบบวัดเฉพาะสัปดาห์ที่ 1,8 จะใช้เวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที โดยประมาณ

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ความเชื่อ

และสิทธิประโยชน์ของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แต่เสียเวลาเดินทางมาฝึกปฏิบัติและตอบแบบสอบถาม ซึ่งการวิจัย

ประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแง่ของการพัฒนาสุขภาพจิต และสามารถนำข้อมูลที่ได้



เลขที่โครงการวิจัย..... 031.1/58

วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558

วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

ไปพัฒนาการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเคลื่อนไหวในการเพิ่มความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเพื่อเป็นแนวทางเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุให้มีโปรแกรมในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าแห่งตน

การเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียผลประโยชน์ที่พึงได้รับ

หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยทางโทรศัพท์ได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ปรากฏในรายงานการวิจัย

ภายหลังจากการเข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ท่านจะได้ของที่ระลึกเป็นยาหม่องสมุนไพรและผ้าเนกประสงค์ขนาด30x70เซนติเมตร

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ โทรสาร 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย..... 031-1/58
วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อ เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวปลายกันยา อุทัย
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษารอง	อาจารย์ ดร. จุจน์ เลหาภักดี
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์เคลื่อนที่	086-3099456 E-mail : Plaipalai_live16@hotmail.com

เรียน ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกท่าน

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้ตลอดเวลา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการรับรู้คุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในผู้สูงอายุ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน
2. สามารถอ่านออกเขียนได้
3. เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
4. เป็นผู้มีสุขภาพดีไม่มีอาการทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า ที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติสามารถเดินทางและทำกิจกรรมได้
5. เป็นผู้ที่มีรายได้ประจำและไม่ประจำ
6. เป็นผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมการฝึกสมาธิตามแนวคิดของหลวงพ่อเทียนในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา
7. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออก

1. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อไปได้ เช่น มีอาการเจ็บป่วย หรือ เกิดอุบัติเหตุ จนไม่สามารถทำการทดลองต่อไปได้
2. ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลองต่อ
3. พบความผิดปกติตามเกณฑ์การคัดเลือกระหว่างการทดลอง



เลขที่โครงการวิจัย..... 031-1/57
วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยโดยจะปฐมนิเทศที่ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า อธิบายถึงการยินยอมและสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมทำแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปโดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้ตอบเอง ก่อนการเข้าร่วมการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตจากประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เพื่อเข้ามาทำงานวิจัย และเข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมฯ โดยจะได้ประชาสัมพันธ์และชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดต่างๆ และสิทธิของท่าน หากท่านยินดีเข้าร่วมโครงการฯ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม และมีกิจกรรมในงานวิจัยคือขอให้ท่านตอบ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมการทดลองต้องเป็นผู้ตอบเอง สำหรับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีจำนวนทั้งสิ้น 58 ข้อ ต้องทำจำนวน 2 ครั้งในสัปดาห์ที่ 1 และ 8 โดยการทำแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที โดยท่านสามารถใช้ห้องโถงในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าเป็นสถานที่ทำแบบสอบถาม

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ความเชื่อ และจิตวิญญาณของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แต่เสียเวลาตอบแบบสอบถาม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแง่ของการพัฒนาสุขภาพจิต และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเคลื่อนไหวในการเพิ่มความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเป็นแนวทางเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุให้มีโปรแกรมในการพัฒนาการรับรู้คุณค่าแห่งตน

การเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียผลประโยชน์ที่พึงได้รับ

หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยทางโทรศัพท์ได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ปรากฏในรายงานการวิจัย

ภายหลังจากการเข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะได้รับของที่ระลึกเป็นผ้าอเนกประสงค์ ขนาด 30 x 30 เซนติเมตร

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10710 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย..... 031.1/58
 วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
 วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....
ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษารอง	อาจารย์ ดร. รุจน์ เลหาภักดี
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์เคลื่อนที่	086-3099456 E-mail : Plaipalai_live16@hotmail.com

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆที่ต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว โดยขั้นตอนการดำเนินการวิจัยนี้เป็นการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนเป็นเวลา 30 นาทีแบบต่อเนื่อง หลังการฝึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพัก 5 นาทีและจะวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจพร้อมกับบันทึกผล รวมเวลาทั้งหมดในการทดลองแต่ละครั้งประมาณ 45 นาที ซึ่งระยะเวลาในการทำการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน (วันจันทร์, พุธ, ศุกร์) รวมทั้งหมด 24 ครั้ง โดยแต่ละครั้งกำหนดช่วงเวลาระหว่าง 10.00- 10.45 น. (45 นาที) และทำแบบสอบถามจำนวน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และ 8

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดในการวิจัย และข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147

E-mail : eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอม



เลขที่โครงการวิจัย..... 031.1/58
วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558
วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....
(นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย) (.....)
ผู้วิจัย ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย..... 031-1/58 (.....)
ปีที่รับรอง..... 20 พ.ย. 2558 พยาน

วันที่อนุมัติ..... 19 พ.ย. 2559



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ชื่อโครงการวิจัย ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อดำ
ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้วิจัย นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์

อาจารย์ที่ปรึกษารอง อาจารย์ ดร. รุจน์ เลหาภักดี

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์เคลื่อนที่ 086-3099456 E-mail : Plaiplai_live16@hotmail.com

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และ 8 โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณครั้งละ 30-60 นาที

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดในการวิจัย และข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail : eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

(นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย) (.....)

ผู้วิจัย

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ลงชื่อ.....

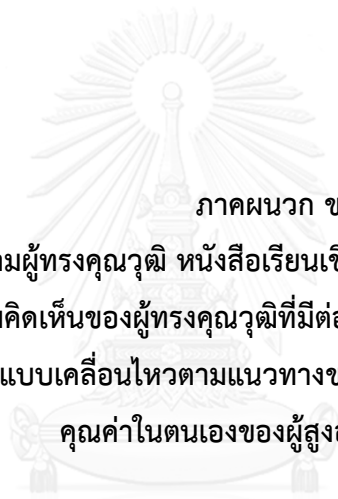
(.....)

เลขที่โครงการวิจัย..... 031-1/58

พยาน

วันที่รับรอง..... 20 พ.ย. 2558

วันหมดอายุ..... 19 พ.ย. 2559



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ หนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

และตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบสอบถามความเหมาะสมของ
โปรแกรมการใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็น
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์	อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม	อาจารย์ประจำแขนงวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ถิ่นมิ่งสวัสดิ์	รองคณบดี และอาจารย์ประจำแขนงวิทยาการ ส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ดร. ณัฐกฤตา ศิริโสภณ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อาจารย์วิจิต ชีเชื้อ	ครูภูมิปัญญาไทยด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และเป็นผู้ฝึกสมาธิเคลื่อนไหวตามแนวทาง ของหลวงปู่เทียมนให้กับบุคคลทั่วไปและนิสิต นักศึกษา ณ สถาบันอาศรมศิลป์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๑๙ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. โปรแกรมการใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ๋นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF
DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN
THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหาร
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย
ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็น
พระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரารณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๑๙ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต หนึ่งสุขเกษม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. โปรแกรมการให้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ชัย อินทிரากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๑๙ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. โปรแกรมการใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ๋นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใครขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๑๙ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. โปรแกรมการใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ๋นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๑๙ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์วิชิต ชีเขิญ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. โปรแกรมการใช้อุปกรณ์แบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION : IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบสอบถามความเหมาะสมของโปรแกรม
 การใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
 ตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อ	รายการพิจารณา	ประมาณค่าความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	แปลผล
		1	2	3	4	5		
1.	โปรแกรมการใช้การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวตามแนวทาง ของหลวงปู่เทียนมีความ เหมาะสมสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.	การนั่งเก้าอี้เพื่อฝึกการเจริญ สติแบบเคลื่อนไหวมีความ เหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.	ระยะเวลาในการฝึกเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวมีความ เหมาะสม (30 นาที)	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
4.	ระยะเวลาในการพักผ่อน ก่อนและหลังการฝึกในแต่ละ ครั้งมีความเหมาะสม (ครั้ง ละ 10 นาที)	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
5.	การจัดบรรยายภาคและ สิ่งแวดล้อมมีความเหมาะสม (ห้องแอร์ที่อุณหภูมิ 25 องศา)	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
6.	ความถี่ในการประเมินโดย การใช้แบบวัดการเห็นคุณค่า ทั้ง 3 ครั้งมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	ประมาณค่าความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	แปลผล
		1	2	3	4	5		
7.	การฝึกการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวสามารถพัฒนาใน ด้านจิตใจได้	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ยรวม							0.885	ใช้ได้

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ = 0.885 แปลผลว่า สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามทั่วไป

แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาอังกฤษและฉบับที่แปลเป็นภาษาไทย
และแบบบันทึกข้อมูลทางสตรีวิทยา ค่าอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักและค่าความดันโลหิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. รหัสตัวเลขาารบิคแทนชื่อ-สกุลผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. เพศ ชาย หญิง

3. สถานภาพ

โสด คู่ หม้าย
 หย่าร้าง แยกกันอยู่ อื่นๆโปรดระบุ.....

4. ระดับการศึกษา

ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา
 ระดับประกาศนียบัตร ระดับปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี โปรดระบุ..... อื่นๆโปรดระบุ.....

5. รายได้ในแต่ละเดือน

รายได้ไม่แน่นอนในแต่ละเดือน เช่น ค่าขาย ธุรกิจส่วนตัว
 รายได้แน่นอนแต่ละเดือน เช่น รับบำนาญหรือสวัสดิการจากรัฐ (กรณีตอบรายได้ที่

แน่นอนต่อเดือนกรุณาระบุจำนวนเงินที่ได้รับต่อเดือน)

() ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน () 5,001 – 15,000 บาทต่อเดือน
() 15,001-25,000 บาทต่อเดือน () มากกว่า 25,001 บาทต่อเดือน

Name _____ Section _____ Date _____



Lab A10-6 Self-Esteem Inventory

Read each of the following statements; check the "like me" column if it describes how you usually feel and the "unlike me" column if it does not describe how you usually feel.

Like me *Unlike me*

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 1. I spend a lot of time daydreaming. |
| _____ | _____ | 2. I'm pretty sure of myself. |
| _____ | _____ | 3. I often wish I were someone else. |
| _____ | _____ | 4. I'm easy to like. |
| _____ | _____ | 5. My family and I have a lot of fun together. |
| _____ | _____ | 6. I never worry about anything. |
| _____ | _____ | 7. I find it very hard to talk in front of a group. |
| _____ | _____ | 8. I wish I were younger. |
| _____ | _____ | 9. There are lots of things about myself I'd change if I could. |
| _____ | _____ | 10. I can make up my mind without too much trouble. |
| _____ | _____ | 11. I'm a lot of fun to be with. |
| _____ | _____ | 12. I get upset easily at home. |
| _____ | _____ | 13. I always do the right thing. |
| _____ | _____ | 14. I'm proud of my work. |
| _____ | _____ | 15. Someone always has to tell me what to do. |
| _____ | _____ | 16. It takes me a long time to get used to anything new. |
| _____ | _____ | 17. I'm often sorry for the things I do. |
| _____ | _____ | 18. I'm popular with people my own age. |
| _____ | _____ | 19. My family usually considers my feelings. |
| _____ | _____ | 20. I'm never happy. |
| _____ | _____ | 21. I'm doing the best work that I can. |

(over)

LAB A10-6 (continued)

Like me Unlike me

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 22. I give in very easily. |
| _____ | _____ | 23. I can usually take care of myself. |
| _____ | _____ | 24. I'm pretty happy. |
| _____ | _____ | 25. I would rather associate with people younger than me. |
| _____ | _____ | 26. My family expects too much of me. |
| _____ | _____ | 27. I like everyone I know. |
| _____ | _____ | 28. I like to be called on when I am in a group. |
| _____ | _____ | 29. I understand myself. |
| _____ | _____ | 30. It's pretty tough to be me. |
| _____ | _____ | 31. Things are all mixed up in my life. |
| _____ | _____ | 32. People usually follow my ideas. |
| _____ | _____ | 33. No one pays much attention to me at home. |
| _____ | _____ | 34. I never get scolded. |
| _____ | _____ | 35. I'm not doing as well at work as I'd like to. |
| _____ | _____ | 36. I can make up my mind and stick to it. |
| _____ | _____ | 37. I really don't like being a man/woman. |
| _____ | _____ | 38. I have a low opinion of myself. |
| _____ | _____ | 39. I don't like to be with other people. |
| _____ | _____ | 40. There are many times when I'd like to leave home. |
| _____ | _____ | 41. I'm never shy. |
| _____ | _____ | 42. I often feel upset. |
| _____ | _____ | 43. I often feel ashamed of myself. |
| _____ | _____ | 44. I'm not as nice-looking as most people. |
| _____ | _____ | 45. If I have something to say, I usually say it. |

(over)

LAB A10-6 (continued)

Like me Unlike me

- _____ _____ 46. People pick on me very often.
- _____ _____ 47. My family understands me.
- _____ _____ 48. I always tell the truth.
- _____ _____ 49. My employer or supervisor makes me feel I'm not good enough.
- _____ _____ 50. I don't care what happens to me.
- _____ _____ 51. I'm a failure.
- _____ _____ 52. I get upset easily when I am scolded.
- _____ _____ 53. Most people are better liked than I am.
- _____ _____ 54. I usually feel as if my family is pushing me.
- _____ _____ 55. I always know what to say to people.
- _____ _____ 56. I often get discouraged.
- _____ _____ 57. Things usually don't bother me.
- _____ _____ 58. I can't be depended on.

Scoring

The test has a built in "lie scale" to help determine if you are trying too hard to appear to have high self-esteem. If you answered "like me" to three or more of the following items, retake the test with an eye toward being more realistic in your responses: 1, 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48.

To calculate your score, add up the number of times your responses match those given below. To determine how your level of self-esteem compares to that of others, find the value closest to your score in the table.

Like me: Items 2, 4, 5, 10, 11, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29, 32, 36, 45, 47, 55, 57
Unlike me: Items 3, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 22, 25, 26, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46,
49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58

Men	Women	
33	32	Significantly below average
36	35	Somewhat below average
40	39	Average
44	43	Somewhat above average
47	46	Significantly above average

Source: Ryden, M. B. 1978. An adult version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. *Psychological Reports* 43:1189-1190. Copyright © 1978 Muriel Ryden. Reproduced with permission of the author. Used by permission. (Dr. Ryden's scale is a version of a scale developed by Dr. Stanley Coopersmith to measure self-esteem in children. Dr. Ryden's version is modified to be used with adults.)



คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกบางประการ
 ของตนเองในด้านต่างๆ ว่าโดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดเพราะ
 แต่ละคนย่อมมีลักษณะหรือแนวทางในการปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาระดับคะแนนของ
 คำถามต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงในตัวเลขคะแนนให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงในระยะ 1 เดือน
 ที่ผ่านมาของผู้ตอบมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

มากที่สุด หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่ในการฝึกกลางวัน					
2	ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจในตนเอง					
3	ข้าพเจ้าปรารถนาอยากจะเป็นคนอื่นบ่อยๆ					
4	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบอะไรๆ					
5	ข้าพเจ้าและครอบครัวมักใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
6	ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องใดๆ					
7	ข้าพเจ้าคิดว่าการพูดต่อหน้าคนอื่นเป็นเรื่องยาก					
8	ข้าพเจ้าอยากมีอายุน้อยกว่านี้					
9	ข้าพเจ้าคิดว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่อยากเปลี่ยนถ้าทำได้					

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้โดยไม่มีปัญหามากนัก					
11	ข้าพเจ้าเป็นคนที่อยู่กับใครก็สนุกสนาน					
12	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาอยู่บ้าน					
13	ข้าพเจ้ามักจะทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ					
14	ข้าพเจ้าภูมิใจในงานของตนเอง					
15	ต้องมีคนบอกข้าพเจ้าเสมอว่าต้องทำอะไร					
16	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					
17	ข้าพเจ้ามักเสียใจกับสิ่งต่างๆที่ตัวเองทำ					
18	ข้าพเจ้าเป็นที่นิยมชมชอบในคนอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน					
19	ครอบครัวของข้าพเจ้ามักคำนึงถึงความรู้สึกของข้าพเจ้า					
20	ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุข					
21	ข้าพเจ้าทำงานได้อย่างดีในสิ่งที่ข้าพเจ้าถนัด					
22	ข้าพเจ้ามักยอมแพ้อย่างง่ายดาย					
23	ข้าพเจ้าสามารถดูแลตัวเองได้					
24	ข้าพเจ้าค่อนข้างมีความสุข					
25	ข้าพเจ้าอยากคบหาสมาคมกับคนที่อายุน้อยกว่า					
26	ครอบครัวของข้าพเจ้ามีความคาดหวังต่อข้าพเจ้ามากเกินไป					
27	ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก					



เลขที่โครงการวิจัย 031.1/58

วันที่รับรอง 20 เม.ย. 2558

วันหมดอายุ 19 เม.ย. 2559

เลขที่โครงการวิจัย 031-1/58

วันที่รับรอง 20 เม.ย. 2559

39

วันหมดอายุ 19 เม.ย. 2559



ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28	ข้าพเจ้ามักเป็นที่เรียกร้องเมื่ออยู่ในกลุ่ม					
29	ข้าพเจ้าเข้าใจตัวเอง					
30	ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นตัวเองเป็นเรื่องลำบาก					
31	สิ่งต่างๆ สับสนวุ่นวายไปหมดในชีวิตของข้าพเจ้า					
32	คนอื่นมักทำตามความคิดของข้าพเจ้า					
33	ไม่มีใครสนใจข้าพเจ้าเวลาอยู่ที่บ้าน					
34	ข้าพเจ้าไม่เคยถูกตำหนิ					
35	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ข้าพเจ้าอยากจะทำ					
36	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและมีความมั่นใจในการตัดสินใจนั้นๆ					
37	ข้าพเจ้าไม่ชอบเพศของตัวเองที่เป็นอยู่					
38	ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตัวเอง					
39	ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น					
40	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะออกจากบ้าน					
41	ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกเขินอาย					
42	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียบ่อยๆ					
43	ข้าพเจ้ามักรู้สึกละอายใจในตัวเอง					
44	ข้าพเจ้าไม่คู่ดีเท่าคนส่วนใหญ่					
45	ข้าพเจ้ารู้สึกอย่างไรก็จะพูดออกมาอย่างนั้น					

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
46	ข้าพเจ้าคิดว่ามีคนที่จับผิดข้าพเจ้าบ่อยๆ					
47	ครอบครัวของข้าพเจ้าเข้าใจในตัวข้าพเจ้า					
48	ข้าพเจ้ามักพูดความจริงเสมอ					
49	นายจ้างหรือเจ้านายของข้าพเจ้ามักทำให้รู้สึกที่ข้าพเจ้ายังไม่ดีพอ					
50	ข้าพเจ้าไม่สนใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า					
51	ข้าพเจ้าเป็นคนล้มเหลว					
52	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสีง่ายเมื่อถูกตำหนิ					
53	คนส่วนใหญ่ดูดีกว่าข้าพเจ้า					
54	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ครอบครัวมีส่วนในการผลักดันข้าพเจ้า					
55	ข้าพเจ้ารู้เสมอว่าควรจะทำอะไรกับผู้อื่น					
56	ข้าพเจ้ามักรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ					
57	ข้าพเจ้าไม่ใช่คนขี้ราคาญ					
58	ข้าพเจ้าไม่เป็นที่พึ่งพาได้					



เลขที่โครงการวิจัย..... 031-1/58

วันที่รับรอง..... 20 เม.ย. 2558

วันหมดอายุ..... 19 เม.ย. 2559

แบบบันทึกข้อมูลทางสรีรวิทยา
ค่าอัตราการเต้นของหัวใจและค่าความดันโลหิต

001 (รหัสตัวเลขอารบิกแทนชื่อ-สกุลผู้เข้าร่วมการวิจัย)

อายุ.....ปี เพศ..... น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.

สัปดาห์ที่ 1

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1				
2				
3				

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัปดาห์ที่ 2

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
4				
5				
6				

สัปดาห์ที่ 3

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
7				
8				
9				

สัปดาห์ที่ 4

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
10				
11				
12				

สัปดาห์ที่ 5

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
13				
14				
15				

สัปดาห์ที่ 6

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
16				
17				
18				

สัปดาห์ที่ 7

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
19				
20				
21				

สัปดาห์ที่ 8

ค่าที่วัด ครั้งที่	HR (beat/min)		BP (mmHg)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
22				
23				
24				

ภาคผนวก ง

การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยข้ามวัฒนธรรม รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการแปลเครื่องมือวิจัย
และหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการแปลเครื่องมือวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม

การแปลโดยแปลย้อนกลับเป็นวิธีการแปลที่มีการตรวจสอบคุณภาพของการแปล โดยเฉพาะเทคนิคการแปลย้อนกลับของบรีสลิน(1970) ได้รับการอ้างอิงและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในงานวิจัยทางการพยาบาล แต่ก็อาจมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นได้ หากผู้แปลย้อนกลับมีความเชี่ยวชาญหรือมีประสบการณ์สามารถแปลกลับเครื่องมือวิจัยเป็นภาษาต้นฉบับได้ดีใกล้เคียงกับเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับ แม้ว่าเครื่องมือวิจัยฉบับแปลเป็นภาษาเป้าหมายนั้นมีคุณภาพการแปลที่ไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้แปลย้อนกลับคุ้นเคยกับภาษาที่ผู้แปลคนแรกใช้ หรือผู้แปลคนแรกคงไว้ซึ่งรูปแบบไวยากรณ์ของภาษาเดิม ทำให้ผู้แปลคนที่สองแปล กลับไปเป็นภาษาต้นฉบับได้ง่าย¹ ฉะนั้นเพื่อให้การแปลเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรมมีคุณภาพและมีความชัดเจนในการปฏิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การแปลเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับ (Forward translation) จากภาษาดั้งเดิม (source language) เป็นภาษาเป้าหมาย (target language) ภายหลังได้รับอนุญาตจากเจ้าของเครื่องมือวิจัยต้นฉบับแล้ว ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยอาจแปลเองหากมีความรู้ ความเข้าใจในทั้งสองภาษาเป็นอย่างดี หรืออาจใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแปลก็ได้ ในการแปลควรใช้การแปลแบบสมมาตร (symmetrical translation approach) คือ การแปลที่ยึดความเท่าเทียมกันระหว่างสองภาษา คือ ภาษาของเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับและภาษาที่เป็นเป้าหมาย การแปลต้องคำนึงถึงความหมายที่ถูกต้องและเป็นภาษาที่ใช้กันทั่วไปหรือใช้ในชีวิตประจำวันของประชากรที่ใช้ภาษานั้นๆ นอกจากนี้ข้อความในเครื่องมือวิจัยชุดที่แปลจะต้องเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมนั้นด้วย หากข้อความในเครื่องมือวิจัยมีความจำเพาะสำหรับวัฒนธรรมแรกแต่ไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมที่สอง จะต้องปรับข้อความใหม่ให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมที่สองด้วย (cultural adaptation)⁶ โดยต้องแจ้งเจ้าของเครื่องมือวิจัยต้นฉบับให้รับทราบด้วยว่าผู้วิจัยจะมีการตัดแปลงหรือปรับเครื่องมือ โดยเฉพาะภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมที่สอง ในขั้นตอนนี้ขอเน้นว่าผู้แปลควรเป็นผู้ที่เข้าใจในเนื้อหาและรู้จักกลุ่มประชากรที่จะใช้เครื่องมือชิ้นนั้นด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าผู้แปลสามารถเลือกใช้ภาษาในการแปลได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบเครื่องมือวิจัยฉบับแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Review of the translated version by reviewer) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการแปล ซึ่งบุคคลที่จะตรวจสอบเครื่องมือฉบับแปลนั้นไม่ควรเป็นบุคคลเดียวกับผู้แปลในขั้นตอนแรก ในทางปฏิบัติหากเป็นนักวิจัยอาจให้ผู้ร่วมวิจัยอื่นเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมในการแปลก็

ได้ หากเป็นงานวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนักศึกษา อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ควรเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษาในการแปลก่อนจะให้ผู้แปลคนที่สองแปลย้อนกลับ

ขั้นตอนที่ 3 การแปลย้อนกลับ (Backward translation) จากภาษาเป้าหมายมาเป็นภาษาต้นฉบับ โดยผู้แปลย้อนกลับควรเป็นผู้ที่สามารถใช้ทั้งสองภาษาได้เป็นอย่างดี (bilingual person) แต่ต้องไม่ใช่บุคคลเดียวกันกับผู้แปลในขั้นตอนแรก และไม่เคยเห็นเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับมาก่อน เพื่อลดอคติในการแปลย้อนกลับ และมีข้อเสนอแนะว่าขั้นตอนนี้ควรใช้ผู้แปลอย่างน้อย 2

ขั้นตอนที่ 4 การเปรียบเทียบเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับกับชุดแปลที่ย้อนกลับ (Comparison of the original version and the back-translated version) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทั้งภาษาและวัฒนธรรม หากพบว่าข้อความใดไม่เหมาะสมต้องวิเคราะห์ว่ามีปัญหาในการแปลขั้นตอนใด หากมีปัญหาในการแปลชุดต้นฉบับเป็นภาษาเป้าหมายให้เริ่มต้นขั้นตอนที่หนึ่งใหม่ หากมีปัญหาในการแปลย้อนกลับก็ให้ทำใหม่ นอกจากนี้การเปรียบเทียบเครื่องมือชุดแปลย้อนกลับกับชุดต้นฉบับอาจทำได้โดยส่งเครื่องมือชุดแปลย้อนกลับไปให้เจ้าของเครื่องมือชุดต้นฉบับได้พิจารณาอีกครั้ง ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีเพราะเจ้าของเครื่องมือชุดต้นฉบับจะให้ข้อคิดเห็นได้ว่าเครื่องมือชุดที่แปลนั้นมีความหมายใกล้เคียงกับเครื่องมือชุดต้นฉบับมากน้อยเพียงใด หากมีการแปลที่ผิดเพี้ยนควรมีการปรึกษากลางร่วมกันว่าจะปรับภาษาให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมที่สองอย่างไร ในทางปฏิบัตินักวิจัยควรพิจารณาว่าข้อความใดบ้างเมื่อแปลย้อนกลับแล้วมีความหมาย ไม่ตรงกับต้นฉบับ หากพบข้อความที่มีปัญหาดังกล่าว นักวิจัยควรนำข้อความที่ไม่ชัดเจนนั้นกลับไปให้ ผู้แปลคนแรกและผู้แปลย้อนกลับพิจารณาปรับแก้จนกว่าจะได้ข้อความที่มีความหมายเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด และเป็นข้อสรุปร่วมกัน อีกนัยหนึ่งหากเปรียบเทียบแล้วพบว่าเครื่องมือชุดต้นฉบับและชุดแปลย้อนกลับมีความเหมือนกันหรือเทียบเท่ากัน (equivalence) แสดงว่าเครื่องมือทั้งสองฉบับมีความหมายเหมือนกัน

ขั้นตอนที่ 5 การทดสอบเครื่องมือวิจัย (Pretest procedures) แม้ว่าเครื่องมือจะได้รับการแปลตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดแล้วก็ตาม แต่การนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ประเมินได้ว่าเครื่องมือชุดที่แปลนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ และผู้ตอบมีความเข้าใจ ข้อคำถามอย่างไร เพื่อพิจารณาว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้วัดในสิ่งที่นักวิจัยต้องการวัดได้จริง นอกจากนี้นักวิจัยอาจสัมภาษณ์ผู้ตอบเพิ่มเติมว่า “คุณคิดว่าข้อคำถามนี้

หมายถึงอะไร” หรือ “คุณมีข้อเสนอแนะอย่างไรต่อข้อคำถามนี้” เพื่อที่จะยืนยันว่าผู้ตอบเข้าใจ
ความหมายแต่ละข้อตรงตามสิ่งที่ต้องการวัด และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปปรับปรุงเครื่องมือ
ชุดที่แปลให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (วารสารสภาการพยาบาล 2554; 26(1)
19-28



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิตา วัฒนโศคากุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา อาจารย์ประจำสถาบัน
ภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้เขียน
ตำราการสอบภาษาอังกฤษ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสียงทิพย์ สุขศรี

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา และอาจารย์ประจำ
สถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.จรรุญ เกณี

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา และอาจารย์ประจำ
สถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๒๔

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสียงทิพย์ สุขศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์

๒. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับภาษาอังกฤษที่ใช้กับผู้ใหญ่

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ๋นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION: IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนครทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เนื่องจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธเป็นภาษาดั้งเดิม (ภาษาอังกฤษ) เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และแบบวัดมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทิรากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๒๔ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. จรูญ เกณี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับภาษาอังกฤษที่ใช้กับผู้ใหญ่

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION: IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เนื่องจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธเป็นภาษาดั้งเดิม (ภาษาอังกฤษ) เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และแบบวัดมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิทรชัย อินทிரากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โทร. ๘๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/๘๒๔

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิตา วัฒนาโกคากุล

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
 ๒. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับภาษาอังกฤษที่ใช้กับผู้ใหญ่

ด้วย นางสาวปลายกันยา อุ๋นไทย นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” (EFFECT OF DYNAMIC MEDITATION: IN THE LINEAGE OF LUANGPOR TEEAN'S TEACHING ON SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เนื่องจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธเป็นภาษาดั้งเดิม (ภาษาอังกฤษ) เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และแบบวัดมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิแปลเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทรชัย อินทிரากรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

ภาคผนวก จ

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1



1. วางฝ่ามือทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า

2



2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด

3



3. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัวและหยุด

4



4. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว และหยุด

5



5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด

6



6. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว และหยุด

7



7. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุด

8



8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่
อก รู้สึกตัวและหยุด

9



9. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัวและหยุด

10



10. ลดมือขวา ลงไว้ที่
หัวเข่า รู้สึกตัวและหยุด

11



11. คว่ำมือขวา ลง รู้สึกตัว
และหยุด

12



12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่
หน้าอก รู้สึกตัวและหยุด

13



13. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัวและหยุด

14



14. ลดมือซ้ายลงไว้ที่หัว
เข้า รู้สึกตัวและหยุด

15



15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัวและหยุด
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นใหม่
อีกให้ต่อเนื่องกันไป



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ฉ
ภาพประกอบขั้นตอนการเก็บข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY







ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล : นางสาวปลายกันยา อุ่นไทย

วัน เดือน ปี เกิด : 30 กันยายน พ.ศ. 2533

ที่อยู่ปัจจุบัน : 265 หมู่ที่12 ตำบลเขาค้อ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67270

ประวัติการศึกษา : จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสตรีวิทยา

สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2555



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY