

การพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร

The Development of Self-Direction Model to Enhance Life Happiness of Older Adults in Bangkok Metropolitan

อัญชลี เชื้อวโสธร, MSN/FNP, Anchalee Cheosothorn, MSN/FNP¹

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, Ph.D., Pongpan Kirdpitak, Ph.D.²

รณัฐจวน คำวชิรพิทักษ์, ค.ด., Runjuan Khamvajarapitak, Ph.D.³

¹นักศึกษาระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

¹Graduate Student, Kasembundit University

²ศาสตราจารย์ ดร., บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

²Professor, Ph.D., Graduate School, Kasembundit University

³รองศาสตราจารย์ ดร., บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³Associate Professor, Ph.D., Graduate School, Kasembundit University

*Corresponding Author Email: benjid05@gmail.com

Received: January 5, 2024

Revised: April 8, 2024

Accepted: June 6, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการนำตนเอง เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ในกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก จำนวน 248,071 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ใช้ในการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 111 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบหลายขั้นตอนจากประชากรตามเกณฑ์ที่กำหนด และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ใช้ในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ที่มีคะแนนความสุขในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 40 คน และสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรูปแบบการนำตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดความสุขในชีวิต ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .24-.77 และ

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92 และ (2) รูปแบบการนำตนเองเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา 3 แนวคิดทฤษฎี ประกอบด้วย ทฤษฎีภวนิยม ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง และทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ รูปแบบการนำตนเองมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และที่ได้จากการสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมากำหนดนิยามปฏิบัติการของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และ (2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากการประเมินผลการใช้รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}$, SD), Normality test, Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และ Mann-Whitney U-Test ผลการวิจัยพบว่า (1) ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 111 คน อยู่ในระดับปานกลาง (2) รูปแบบการนำตนเองที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้น พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีภวนิยม ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง และทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และ (3) ความสุขในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: รูปแบบการนำตนเอง ความสุขในชีวิต ผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร

Abstract

The purpose of this mixed-methods research design were: 1) to study life happiness of older adults, 2) to develop the self-direction model to enhance life happiness of older adults, and 3) to study the results of using the self-direction model to enhance life happiness of the older adults. The population used in this study were 248,071 older adults aged between 60-75 years living in east bound of Bangkok. The sample used in this study was divided into 2 groups: 1) sample group 1 comprised 111 older adults, was used to study life happiness, obtained from multi-stage selection from the population according to the specified criteria, and 2) sample group 2 comprised of 40 older adults obtained from the purposive selection the sample group 1 who life happiness scores were lower than 50th percentile and volunteered to participate in the experiment. Those were then randomly selected into 20 of each experimental and control groups. The older adults in the experimental group received a self-direction model to enhance life happiness while the control group did not receive the self-direction model and participate in activities of the Elderly Club as usual. The research instruments were: 1) the life happiness scale of the older adults with item objective congruence (IOC) index ranged from 0.67-1.00, the item discrimination power ranged from .24-.77, and the reliability coefficient was .92, and 2) the self-direction model which the researcher developed from three psychological theoretical concepts,

consisting of existentialism, constructivism, and adult learning theory, with item objective congruence (IOC) index of 1.00. The statistics used for analyzing the data were (1) analysis of qualitative data obtained from interviewing were empirical data on life happiness and from a synthesis of life happiness related literature. Those were used to define an operational definition of life happiness of the older adults, and 2) analysis of quantitative data obtained from using the self-direction models to enhance life happiness of the older adults. Statistics included mean, and standard deviation ($\bar{X}$, SD), Normality test, Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test, and Mann-Whitney U-Test. The research results were: (1) the life happiness of 111 older adults was at a moderate level, (2) the self-direction model developed from the concepts of three psychological theories: Existentialism, Constructivism, and Adult Learning Theory, and (3) overall life happiness of the older adults in the experimental group after the experiment and after the follow-up were higher than before the experiment with statistical significance at .01, and significantly higher than that of the control group at the .01 level.

Keywords: Self-Direction Model, Life-Happiness, Older adults, Bangkok

บทนำ

ความสุขเป็นความรู้สึกทางบวก ที่แสดงออกทางการคิด การรู้สึก และการกระทำตามระดับความพึงพอใจของบุคคลที่มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม และการมองโลกในแง่ดี ความสุขยังเป็นการรู้สึกจากภายในที่บุคคลรู้สึกดี มีความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) มีอารมณ์ทางบวก (positive emotions) และมีสุขภาพ (well-being) ซึ่งส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นจุดแข็งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต และสามารถช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและจิต ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือผู้สูงอายุที่มีพลังบวกซึ่งเป็นจุดแข็งของชีวิต พลังบวกประกอบด้วย ความต้องการพิสูจน์ตนเองให้เป็นที่ยอมรับ ความมีอิสระในการเรียนรู้ ความอยากรู้อยากเห็น ความคาดหวัง การบริหารเวลาอย่างเหมาะสม การมีสุขภาพดี

ทั้งกายและจิต การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ความสามารถแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือผู้อื่นได้ และการมีเศรษฐกิจพอเพียงแก่การดำรงชีวิต (พระครูอุทัยธรรมานุกุล, 2560)

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน ด้วยคำถามว่า “สิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขในชีวิตประกอบด้วยอะไรบ้าง” และ “ท่านต้องการพัฒนาให้มากขึ้นหรือไม่” ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 1) มีสุขภาพแข็งแรง 2) มีความรื่นรมย์ สนุกสนานในการใช้ชีวิต 3) มีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตัวเอง และสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่น 4) มีความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และควบคุมอารมณ์ได้ 5) มีเศรษฐกิจมั่นคง 6) มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง 7) มีการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่ง

ของสังคม และ 8) มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่างๆ และผู้สูงอายุต้องการพัฒนาให้มากขึ้นกับตนเอง

สำหรับการเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการนำตนเอง โดยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา 3 ทฤษฎี คือ ภาวะนิยม (Existentialism) การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) โดยรูปแบบการนำตนเองของการวิจัยในครั้งนี้ มีแนวคิดที่มุ่งเน้น 1) ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ 2) การเรียนรู้ด้วยการเชื่อมโยงประสบการณ์ระหว่างประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิมให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ของผู้สูงอายุที่กว้างขวางขึ้น 3) การนำตนเองและการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการสำรวจและวิเคราะห์สภาพการณ์ที่เกี่ยวข้อง 4) การเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันด้วยการกำหนดเป้าหมาย 5) การสร้างแรงจูงใจและสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ และ 6) ตรวจสอบและประเมินผลความก้าวหน้าด้วยการสะท้อนคิด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร
 2. เพื่อพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ
 3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต โดยการ
- 3.1 เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีพื้นฐาน (Mixed-methods design) (Creswell, 2013) โดยมี

1. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative collection and analysis) โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวมากำหนดนิยามปฏิบัติการของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การสร้างเครื่องมือวิจัย ที่ประกอบด้วย การสร้างแบบวัดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

- ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 “เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยสร้างแบบวัดตามแนว SOC (Selection, Optimization, Compensation) ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบบวัดเป็นแบบสถานการณ์ (Situation) ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และจำนวนข้อสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ประกอบด้วย 1) ตัวเลือกที่เป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้ (Selection) 2) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ (Optimization) และ 3) การทดแทน (Compensation) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

3 คะแนน คำตอบ S, O, C เป็นไปได้มาก

2 คะแนน คำตอบ S, O, C เป็นไปได้ปานกลาง

1 คะแนน คำตอบ S, O, C เป็นไปได้น้อย

- ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพและวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และนำแบบวัดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .24-.77 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92

- ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยศึกษา 1) แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 2) พัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา 3) แนวคิด ได้แก่ ภาวะนิยม (Existentialism) การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) 4) ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00 5) ปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ 6) นำรูปแบบการนำตนเองไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน และ 7) นำรูปแบบการนำตนเองไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมการทดลองจำนวน 8 ครั้ง และดำเนินการสนทนากลุ่มกับกลุ่มทดลองภายหลังสิ้นสุดการทดลองครั้งที่ 8 โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะแบบไม่มีโครงสร้าง ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทดลองทั้ง 8 ครั้ง

ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงทดลอง โดยมีตัวแปรต้น

คือ รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ และตัวแปรตามคือ ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 “เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต โดยการ (1) เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล (2) เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล” และวิเคราะห์ผลการวัดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}$, SD), Normality test, Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และ Mann-Whitney U-Test

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ

เก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เลขที่รับรอง T017266P ตั้งแต่ 7 มิถุนายน 2566 ถึง 7 มิถุนายน 2567

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิเคราะห์คะแนนความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 เปรียบเทียบคะแนนความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง โดยรวมและรายด้าน ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test

3.3 เปรียบเทียบคะแนนความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวม และรายด้าน ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้ Mann-Whitney U-Test

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ สุขภาพกาย ด้านความสามารถในการดูแลสุขภาพจิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตโดยรวม ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 111 คน และด้านความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิดอยู่ อยู่ในระดับปานกลาง ความสุขในชีวิตรายด้านซึ่ง ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ความสุขในชีวิตด้านความสามารถในการดูแล สังคมอยู่ในระดับสูง (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครเป็นรายด้าน และโดยรวม (n=111)

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก	Max	Min	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
ด้านความสามารถในการดูแลสุขภาพกาย	3	1	2.302	.167	ปานกลาง
ความสามารถในการดูแลสุขภาพจิต	3	1	2.478	.643	ปานกลาง
ด้านการมองโลกในแง่ดี	3	1	2.126	.712	ปานกลาง
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	3	1	2.342	.832	ปานกลาง
ด้านความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด	3	1	2.527	.561	ปานกลาง
ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม	3	1	2.527	.561	สูง
โดยรวม	3	1	2.384	.579	ปานกลาง

2. ผลการพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อ เสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
1	ปฐมนิเทศ: การนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ	เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างความสุข และกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับการนำตนเอง โดยใช้เทคนิคการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านความสามารถในการดูแลสุขภาพกาย	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายให้แข็งแรง	แนวคิดการนำตนเอง และทฤษฎีภวนิยม โดยใช้เทคนิคการระดมสมอง และการมองมุมใหม่
3	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต ให้มีจิตใจที่เป็นสุข	แนวคิดการนำตนเอง และทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ SWOT และการสะท้อนคิด

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
4	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมองโลกในแง่ดี	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมองโลกในแง่ดี	แนวคิดการนำตนเอง และทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ โดยใช้เทคนิคการวาดฝัน และการเล่าเรื่อง
5	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	แนวคิดการนำตนเอง และการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยใช้เทคนิค Kinetic Family Drawing (KFD) และการใช้บทบาทสมมติ (Role play)
6	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุด้านความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด	แนวคิดการนำตนเอง และทฤษฎีการรู้คิด โดยใช้เทคนิคระดมความคิดด้วยแผนภูมิกำแพง
7	การเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม	แนวคิดการนำตนเอง และทฤษฎีการรู้คิด โดยใช้เทคนิคการจัดการความรู้
8	การป้องกันโรค และการประมวลความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ	เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยการดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจ การมองโลกในแง่ดี การมีสัมพันธภาพที่ดี มีความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด และความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคม	แนวคิดการนำตนเอง โดยใช้เทคนิคสรุปรวมความคิดในแผนที่ความคิด (Mind mapping) แล้วนำเสนอต่อกลุ่ม

3. ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล (ดังตารางที่ 3) ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเป็นรายคู่ (n=20)

ความสุขในชีวิต ของผู้สูงอายุ	ก่อน การทดลอง Med IQR	หลัง การทดลอง Med IQR	หลังการ ติดตามผล Med IQR	เปรียบเทียบช่วงเวลา	Z	p
ด้านความสามารถ ในการดูแล สุขภาพกาย	2.00 .63	2.33 .50	2.50 .46	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-2.028	.043
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-2.410*	.016
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-.369	.712
ด้านความสามารถ ในการดูแล สุขภาพจิต	2.33 .25	2.58 .25	2.58 .42	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-3.843**	.000
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-2.771**	.006
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-.143	.887
ด้านการมองโลก ในแง่ดี	2.00 .50	2.50 .50	2.13 .75	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-3.632**	.000
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-1.318	.187
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-1.511	.131
ด้านการมี สัมพันธภาพที่ดี	2.13 .69	2.50 .13	2.75 .94	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-2.556**	.011
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-2.413*	.016
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-.200	.842
ด้านความยืดหยุ่น ในการปรับมุมมอง ความคิด	2.00 .75	2.25 .50	2.75 .25	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-1.008	.313
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-3.539**	.000
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-2.989**	.003
ด้านความมั่นคง ทางเศรษฐกิจสังคม	2.50 .44	2.75 .25	2.5 .50	ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง	-3.082**	.002
				ก่อนการทดลอง – หลังการติดตามผล	-2.635**	.008
				หลังการทดลอง – หลังการติดตามผล	-3.270**	.001
ความสุขในชีวิต โดยรวม	2.26 .14	2.5 .19	2.46 .26	ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-3.923**	.000
				ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-3.755**	.000
				หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-.393	.695

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออกกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ พบว่า คะแนนความสุขในชีวิตโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการติดตาม

ผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่หลังการทดลองกับหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของ ผู้สูงอายุนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก ที่ได้รับ รูปแบบการ นำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และหลังการติดตามผลทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U-Test

ความสุขในชีวิต ของผู้สูงอายุ	ช่วงเวลาในการวัด	กลุ่มตัวอย่าง	MED	Mean Rank	IOR	Z	p
ด้านความสามารถ ในการดูแลสุขภาพกาย	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.00	19.05	.63	-.797	.425
		ควบคุม	2.25	21.95	.67		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.33	26.33	.50	-3.207**	.001
		ควบคุม	2.00	14.68	.29		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.50	25.93	.46	-2.986**	.003
		ควบคุม	2.17	15.08	.29		
ด้านความสามารถ ในการดูแลสุขภาพจิต	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.33	17.95	.25	-1.410	.159
		ควบคุม	2.42	23.05	.23		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.58	30.43	.25	-5.386**	.000
		ควบคุม	2.08	10.58	.46		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.58	27.70	.42	-3.921**	.000
		ควบคุม	2.25	13.30	.33		
ด้านการมองโลก ในแง่ดี	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.00	20.53	.50	-.014	.989
		ควบคุม	2.13	20.48	.50		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.50	26.50	.50	-3.304**	.001
		ควบคุม	2.00	14.50	.50		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.13	17.33	.75	-1.747	.081
		ควบคุม	2.38	23.68	.44		
ด้านการมี สัมพันธภาพ ที่ดี	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.13	20.08	.69	-.237	.813
		ควบคุม	2.25	20.93	.25		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.50	25.20	.13	-2.634**	.008
		ควบคุม	2.13	15.80	.50		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.75	23.63	.94	-1.733	.083
		ควบคุม	2.25	17.38	.50		
ด้านความยืดหยุ่น ในการปรับมุมมอง ความคิด	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.00	20.00	.75	-.277	.782
		ควบคุม	2.13	21.00	.25		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.25	25.08	.50	-2.523**	.012
		ควบคุม	1.75	15.93	.69		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.75	28.53	.25	-4.429**	.000
		ควบคุม	2.00	12.48	.44		

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ความสุขในชีวิต ของผู้สูงอายุ	ช่วงเวลาในการวัด	กลุ่มตัวอย่าง	MED	Mean Rank	IOR	Z	ρ
ด้านความมั่นคงทาง เศรษฐกิจสังคม	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.50	23.18	.44	-1.513	.130
		ควบคุม	2.38	17.83	.75		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.75	28.60	.25	-4.484**	.000
		ควบคุม	2.25	12.40	.50		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.5	20.55	.50	-.028	.978
		ควบคุม	2.50	20.45	.50		
ความสุขในชีวิต โดยรวม	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	2.26	19.43	.14	-.588	.557
		ควบคุม	2.25	21.58	.08		
	หลังการทดลอง	ทดลอง	2.5	30.48	.19	-5.403**	.000
		ควบคุม	2.03	10.53	.29		
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	2.46	28.43	.26	-4.305**	.000
		ควบคุม	2.24	12.58	.28		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่า ก่อนทดลองความสุขในชีวิตโดยรวมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนความสุขในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

1. ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก จำนวน 111 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวม และรายด้าน 5 ด้าน ซึ่งได้แก่ด้านความสามารถในการดูแลสุขภาพกาย ด้านความสามารถในการดูแลสุขภาพจิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ด้านความยืดหยุ่นในการปรับมุมมองความคิด อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนมีอายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย มีความขัดข้องเรื่องการเคลื่อนไหว รับประทานอาหารได้น้อยลง และการพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความรู้สีกวิตกกังวลและไม่สบายใจขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในระดับปานกลาง ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญิกา ปัญญาละ, กัญญชล วัฒนากุล, และวรพล ยะมะกะ (2563) ที่ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขและระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอสนักำแพง จังหวัด เชียงใหม่ สรุปว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลกับความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีครอบครัวที่ความรักใคร่กลมเกลียว เคารพให้เกียรติกัน ผู้สูงอายุมีเงินออมส่วนตัว ผู้สูงอายุไม่มีหนี้สิน ผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีความสามารถในการควบคุมสติอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น และผู้สูงอายุ

มีสภาพแวดล้อมที่ดีปลอดจากสารเคมีหรือปราศจากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม

2. รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้พัฒนาโดยประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการ ตามแนวคิดทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต โดยมีแนวคิดที่สำคัญดังนี้ (1) เน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (2) เน้นการเรียนรู้ด้วยการเชื่อมโยงประสบการณ์ระหว่างประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม แล้วสังเคราะห์เป็นความรู้ใหม่ของผู้สูงอายุที่กว้างขวางขึ้น (3) เน้นรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองโดยการลงมือปฏิบัติ ซึ่งผู้สูงอายุต้องนำตนเอง และผู้วิจัยเป็นผู้ให้การสนับสนุนการค้นหาคำตอบร่วมกับผู้สูงอายุ (4) เน้นการเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน (5) เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเป็นผู้บริหารเวลา และกำหนดกิจกรรมของตนเองสำหรับการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวก (6) เน้นการเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยให้ผู้สูงอายุนำเสนอประสบการณ์ที่เป็นปัญหาคับข้องใจ และรับฟังคำวิพากษ์เชิงสร้างสรรค์จากสมาชิกกลุ่ม และ (7) ผู้สูงอายุสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง ประเมินผลการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสริมสร้างความมั่นใจในการนำประสบการณ์ที่เรียนรู้ไปเสริมสร้างความสุขในชีวิตของตนเองโดยมีรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย การตระหนักรู้/รับรู้ตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง การสำรวจและวิเคราะห์สภาพการณ์ที่เกี่ยวข้อง การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การวางแผนดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย การลงมือปฏิบัติตามแผน การตรวจสอบความก้าวหน้าของแผนที่นำไปปฏิบัติ (Monitoring progress) และการประเมินผล โดยดำเนินกิจกรรม

ที่มีความหลากหลาย ซึ่งผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหา และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตให้ตนเองมากยิ่งขึ้น และความหลากหลายของกิจกรรมยังช่วยให้มีความน่าสนใจ ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Spector et al. (2003) ที่กล่าวถึงความหลากหลายของกิจกรรมจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากลอง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความอยากรู้อยากลองและสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการทดลองอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้จักซึ่งสร้างความคุ้นเคยให้แกกันและกัน ทำให้สามารถดำเนินการทดลองได้อย่างต่อเนื่อง ประกอบกับความสนใจ ความตั้งใจในการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ จึงช่วยเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุได้มากขึ้น นอกจากนี้ผลการพัฒนารูปแบบการนำตนเองสอดคล้องกับการศึกษาของ กันยธัญญ์ สุชิน, ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์, และทิพวรรณ เมืองใจ (2563) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบเพื่อเสริมสร้างความสุขจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะภายในของผู้สูงอายุที่มีความสุขมี 6 คุณลักษณะ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี เห็นคุณค่าในตัวเอง คิดบวก มีชีวิตเรียบง่าย และมีความพอเพียง และสรุปว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความสุขมากขึ้น

3. ผลการประเมินผลของการใช้รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุสามารถอธิบายได้ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการนำตนเองมีความสุขในชีวิตโดยรวม หลังการทดลองและหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการติดตามผลและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน 2) ก่อนการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการนำตนเอง และผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบ

การนำตนเอง มีความสุขในชีวิตไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผล ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความสุขในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถเสริมสร้างความสุขในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้นได้ภายหลังการทดลองและมากขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) และทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) สามารถสนับสนุนแนวคิดการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต

ผลการใช้รูปแบบการนำตนเองสามารถเสริมสร้างความสุขในชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวันตามความพร้อมของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุสามารถกำหนดเป้าหมายของการเสริมสร้างความสุขวางแผนการดำเนินการ สรรหาแหล่งสนับสนุน และลงมือปฏิบัติ ตลอดจนประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา, สอนง โลหิตวิเศษ, รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, และพรณวิภา บรรณเกียรติ (2556) ได้ทำการวิจัยพัฒนารูปแบบการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการความรู้ สรุปว่า รูปแบบการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการความรู้ มีความเหมาะสมในการพัฒนาทักษะผู้เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ร่วมกับการจัดการความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การนำรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุไปใช้ อาจปรับจำนวนครั้งหรือระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง ให้มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และกลุ่มผู้สูงอายุ และนอกจากนี้ ควรมีการนำรูปแบบการนำตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุไปปรับใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักผู้สูงอายุต่าง ๆ หรือใช้กับบุคคลที่อยู่ในวัยย่างเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กัญญธัญ สุชิน, ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์, และทิพวรรณ เมืองใจ. (2563). การศึกษาและพัฒนารูปแบบเพื่อเสริมสร้างความสุขจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. *วารสารชุมชนวิจัย*, 14(3), 58-71.
- กัญญิกาปัญญาละ, กัญญชล วัฒนากุล, และวรพล ยะมะกะ. (2563). *ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่*. สืบค้นจาก https://www.econ.cmu.ac.th/econ_paper/admin/files/paper/601632003/011%20%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%93%E0%B8%90%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%B2%20%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%B0%20601632003.pdf
- พระครูอุทัยธรรมานุกุล (สามารถ อิทธิญาโณ). (2560). พลังคิดบวกในการบริหารงานตามแนวพุทธบูรณาการ. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, 8(2), 89-100.

- ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา, สมองโลหิตพิเศษ, รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, และพรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2556). รูปแบบการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและการจัดการความรู้. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 7(2), 1-10.
- Creswell, J.W. (2013) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 4th Edition*. London: SAGE Publications, Inc.
- Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B. O. B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 183(3), 248-254.

