

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ

THE EFFECTS OF SELF-EFFICACY ENCOURAGEMENT PROGRAM ON SOCIAL ADJUSTMENT OF THE ELDERLY IN NURSING HOMES

ภาณุพงศ์ แสนดี และประยุทธิ์ ไทยธานี

PANUPONG SAENDEE AND PRAYUT THAITHANI

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

FACULTY OF EDUCATION, NAKHON RATCHASIMA RAJABHAT UNIVERSITY

จังหวัดนครราชสีมา

NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

Received: November 9, 2025

Revised: November 25, 2025

Accepted: December 2, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการทดลองเชิงเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ และมีผลการประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL) ที่จัดอยู่ในกลุ่ม A จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีจับคู่ (Match - paired) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที มีค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับ = .946

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถแห่งตน, โปรแกรม, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This study is experimental research aimed at examining the effects of Self-Efficacy encouragement program on social adjustment of the elderly in nursing homes. The sample consisted of 20 older adults aged 60 years and over, living at the Buriram Home for Older Persons under the Social Welfare Development Center for Older Persons. All participants were classified in Group A based on the Activities of Daily Living (ADL) assessment. They were assigned into an experimental group and a control group, with 10 participants in each group, using a matched-pairs

design. The research instruments included a self-efficacy enhancement program consisting of 10 activity sessions and a social adaptation questionnaire. Data were analyzed using t-tests. The reliability coefficient of questionnaire was .946

The results revealed that: (1) After the intervention, the experimental group showed significantly higher levels of social adaptation compared to the pre-intervention scores at the .01 level of statistical significance. (2) After the intervention, the experimental group had significantly higher social adaptation scores than the control group at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Self-efficacy, Program, Elderly people

บทนำ

การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละบุคคลนั้น พัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการ ดังนี้ 1.ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของบุคคล ความสำเร็จจากการกระทำช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถเพิ่มมากขึ้น และในทางตรงกันข้าม หากการกระทำล้มเหลว จะทำให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง หรืออีกอย่างบุคคลที่ล้มเหลวอาจมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้น หรือกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง น้อยมากหรือไม่กระทบเลยเพราะบุคคลมองว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม ภายนอก ไม่ใช่สาเหตุมาจากของตัวบุคคลเอง 2.การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) เป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มาจากการได้เห็นประสบ การณ์ของผู้อื่น กล่าวคือการที่บุคคลมองว่าผู้อื่นมีความสามารถใกล้เคียงหรือความสามารถเท่ากันกับตนเองนั้น สามารถทำได้บุคคลจึงเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นก็ย่อมสามารถทำได้เช่นกัน และในขณะเดียวกัน หากเห็นผู้อื่นล้มเหลว ก็จะส่งผลต่อความมั่นใจ หรือการรับรู้ความสามารถที่เปลี่ยนไป 3.การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การพูดชักจูงเป็นวิธีการที่ถูกใช้โดยส่วนใหญ่การพูดชักจูงเป็นการพยายามใช้ถ้อยคำที่ทำให้สร้างความมั่นใจที่จะกระทำในตัวบุคคล ซึ่งต้องเป็นการพูดเรื่องที่สมารถเป็นไปได้ การพูดเรื่องที่ไม่น่าเชื่อถือกับความ เป็นจริง จะทำลายความ รู้สึกของผู้ฟัง 4.สภาวะร่างกาย (Physiological State) การมีร่างกายที่อยู่ในสภาวะที่พร้อมกระทำ พฤติกรรมได้ เนื่องจากบุคคลมักใช้ข้อมูลสภาวะร่างกายในการตัดสินใจเกี่ยวกับความ สามารถของตนหากร่างกายถูกกระตุ้นด้านอารมณ์มากเกินไป จะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด การฝึกให้บุคคลลดภาวะกระตุ้นทางอารมณ์ จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งจะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุพิจารณาตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถในการดำเนินงานบางอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเอง และตนเองจะมีวิธีการกระทำอย่างไรต้องใช้ความพยายามเพียงใด สามารถอดทนต่ออุปสรรคและความล้มเหลวได้มากน้อยเพียงใด (Bandura, 1986)

ซึ่งปัจจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวทางสังคมที่ค่อยๆ ยาก ส่งผลในไม่มีความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีการรับรู้ความสามารถแห่งตน คือ การที่บุคคล ตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ซึ่งสภาพการณ์นั้น บางครั้งอาจมีความคลุมเครือ ไม่ชัดเจน มีความแปลกใหม่ ไม่สามารถที่จะทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นได้และสภาพการณ์เหล่านี้มัก จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ สอดคล้องกับ (จิรภัทร์ ธิปัญญา, 2563) กล่าวว่า ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถแห่งตนไว้ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นกลไกทางสติปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคลและเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

โดยการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้นจะมีความสำคัญเท่า ๆ กับความสามารถที่มีอยู่ หรืออาจจะมีสำคัญมากกว่าที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการเลือกและตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะพยายามแสดงพฤติกรรมและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน จะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นสูง และในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมนั้นต่ำ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นเพียงเล็กน้อยหรือไม่แสดงพฤติกรรมนั้น มีความสอดคล้องกับ (สุภาภรณ์ ครุสรน้อย, 2560) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการที่บุคคลพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความพยายาม ที่จะจัดการและทำพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ โดยสามารถประเมินว่าตนเองประสบความสำเร็จเพียงใดในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งบางครั้งอาจจะมีผลคลุ้มคลั่ง มีความแปลกใหม่ไม่สามารถที่จะทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และสถานการณ์เหล่านี้มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ (Roy & Andrews, 1999) คือการปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัว เมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต โดยการปรับตัวเป็นกระบวนการ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น จากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก จากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน Roy ใช้แนวคิดจากทฤษฎีระบบมาอธิบายระบบการปรับตัวของบุคคล ว่าบุคคลเป็นเหมือนระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic adaptive system) และเป็นระบบเปิดประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) สิ่งนำออก (Output) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback process) แต่ละส่วนนี้จะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยเมื่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน ผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัว จะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุมและกลไกการรู้คิด กลไกทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กัน ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัวออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ผลลัพธ์การปรับตัวมี 2 ลักษณะ คือ ปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้ประสิทธิภาพ โดยสิ่งนำออกจากระบบนี้จะป้อนกลับไปเป็นสิ่งที่นำเข้าระบบ เพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น

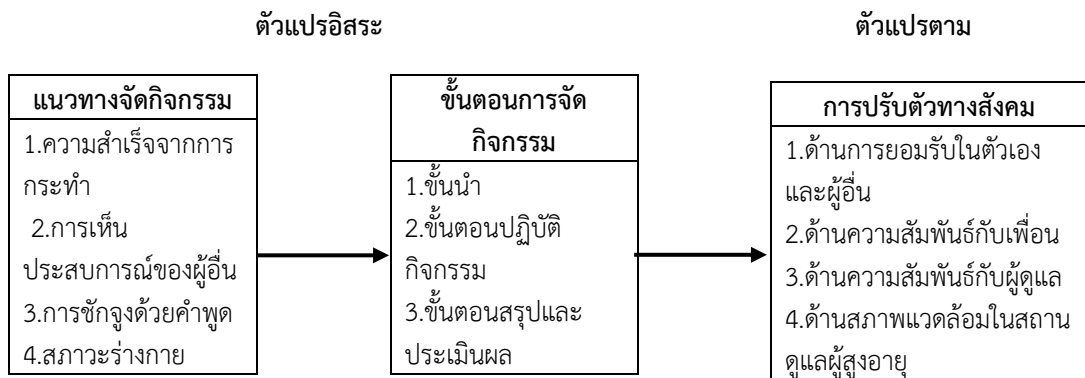
ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้รับการปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ กับผู้ดูแล ด้านสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยมีวิธีที่น่าสนใจคือการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นการตระหนักรู้ในความสามารถและศักยภาพในตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และได้นำมาสังเคราะห์เกี่ยวกับทฤษฎีการปรับตัวของ Roy & Andrews (1999) ที่ได้กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรม ด้านที่ 3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) และด้านที่ 4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ออกมาเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น 2) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน 3) ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล และ 4) ด้านสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยเลือกใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน มาประยุกต์ใช้ ซึ่งประกอบด้วย 4 แนวทาง คือ 1) ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง 2) การเห็นประสิทธิผลที่ผู้อื่นประสบความสำเร็จ 3) การชักจูงด้วยคำพูดและ 4) สภาวะร่างกาย ซึ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมมีดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล ของ Bandura (1997) ซึ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกิดขึ้นได้จากหลายแหล่งข้อมูลใดข้อมูลหนึ่งหรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ ดังกรอบแนวคิดตามภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จำนวน 80 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ และมีผลการประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL) ที่จัดอยู่ในกลุ่ม A จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีจับคู่ (Match - paired)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ Bandura (1997) ซึ่งมีแนวทาง 4 ประการ คือ ความสำเร็จจากการกระทำ การเห็นประสิทธิผลของผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูดและสภาวะร่างกายโดยดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มรวมทั้งหมด ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยมีวิธีการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และอธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนให้กับผู้สูงอายุ ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด โดยการทำกิจกรรมสารสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม พร้อมทั้งกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการปรับตัวทางสังคม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุสะท้อนสิ่งที่ได้จากการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งผู้วิจัยสรุปและให้กำลังใจ พร้อมเสนอแนะสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น

2.2 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ศึกษาตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมจากทฤษฎีการปรับตัวของ Roy และทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์ เฉพาะตามกรอบแนวคิดการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุซึ่งมีลักษณะ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น 2) ด้านความความสัมพันธ์กับเพื่อน 3) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น 4) ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแบบของ Likert โดยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบการใช้งานภาษา คำชี้แจงในการทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมและคุณภาพของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมรายข้อ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-Total Correlation) โดยจำแนกค่าคะแนนได้ ดังนี้ ค่า r เท่ากับ .50 - .83 และ ค่า R เท่ากับ .946

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลอง และรวบรวมคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าการสอบถามการปรับตัวทางสังคมกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

4.3 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างอิสระจากกัน (t-test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

5.1 วิเคราะห์คะแนนการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

5.2 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

5.3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจึงทดสอบการแจกแจงปกติโดยใช้ One-sample Kolmogorov-Smirnov test พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงปกติ ดังนั้น จึงสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยการทดสอบค่าที่ได้ ตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตาราง 4.1 คะแนนการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ($n = 10$) และกลุ่มควบคุม ($n = 10$)

การปรับตัวทางสังคม	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		แปลผล	หลังการทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการยอมรับใน - ตัวเองและผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	3.25	.63	ปานกลาง	4.55	.33	ดีเยี่ยม
	กลุ่มควบคุม	3.30	.74	ปานกลาง	2.75	.46	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์ - กับเพื่อน	กลุ่มทดลอง	3.26	.56	ปานกลาง	4.64	.30	ดีเยี่ยม
	กลุ่มควบคุม	3.24	.48	ปานกลาง	2.88	.30	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์ - กับผู้ดูแล	กลุ่มทดลอง	3.02	.53	ปานกลาง	4.50	.19	ดี
	กลุ่มควบคุม	2.68	.52	ปานกลาง	2.66	.44	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์ - กับสภาพแวดล้อม - ในสถานดูแลผู้สูงอายุ	กลุ่มทดลอง	2.68	.21	ปานกลาง	4.42	.20	ดี
	กลุ่มควบคุม	2.56	.18	ปานกลาง	2.44	.21	ค่อนข้างน้อย
รวม 4 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.04	.41	ปานกลาง	4.52	.22	ดีเยี่ยม
	กลุ่มทดลอง	3.00	.43	ปานกลาง	2.70	.17	ปานกลาง

จากตาราง 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคม ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล และด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.25, 3.26, 3.02$ และ 2.68 ตามลำดับ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 3.04 และในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคม ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยรวม อยู่ในระดับดีเยี่ยม ($\bar{X} = 4.55, 4.64$ ตามลำดับ) และด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยรวม อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.50, 4.42$ ตามลำดับ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 4.52 ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30, 3.34, 2.88$ และ 2.56 ตามลำดับ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 3.00 และในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมรายด้านและโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75, 2.88, 2.72$ และ 2.44 ตามลำดับ) โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 2.70

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ($n = 10$) ก่อนและ
หลังการทดลอง ($n = 10$)

การปรับตัวทางสังคม	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการยอมรับในตัวเอง และผู้อื่น	หลังการทดลอง	4.55	.33	6.742**	0.000
	ก่อนการทดลอง	3.25	.65		
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	หลังการทดลอง	4.64	.30	8.000**	0.000
	ก่อนการทดลอง	3.26	.56		
ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล	หลังการทดลอง	4.50	.19	9.065**	0.000
	ก่อนการทดลอง	3.02	.53		
ด้านความสัมพันธ์กับสภาพ แวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ	หลังการทดลอง	4.42	.20	18.410**	0.000
	ก่อนการทดลอง	2.68	.21		
รวม 4 ด้าน	หลังการทดลอง	4.52	.22	12.101**	0.000
	ก่อนการทดลอง	3.04	.41		

**มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ .01

จากตาราง 4.2 จะเห็นว่า ในระยะก่อนการทดลอง การปรับตัวทางสังคม ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ และโดยรวม ของผู้สูงอายุกลุ่มก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.25, 3.26, 3.02 และ 2.68 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .65, .56, .53 และ .41 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ .41 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.55, 4.64, 4.50 และ 4.42 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .33, .30, .19 และ .20 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ .22 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 10$)
และกลุ่มควบคุม ($n = 10$)

การปรับตัวทางสังคม	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการยอมรับในตัวเอง - และผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	4.55	.33	10.126**	0.000
	กลุ่มควบคุม	2.75	.46		
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	กลุ่มทดลอง	4.64	.30	13.204**	0.000
	กลุ่มควบคุม	2.88	.30		
ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล	กลุ่มทดลอง	4.50	.19	19.158**	0.000
	กลุ่มควบคุม	2.66	.22		

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 10$)
และกลุ่มควบคุม ($n = 10$) (ต่อ)

การปรับตัวทางสังคม	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความสัมพันธ์กับสภาพ	กลุ่มทดลอง	4.42	.20	23.129**	0.000
แวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ	กลุ่มควบคุม	2.44	.18		
รวม 4 ด้าน	หลังการทดลอง	4.52	.22	21.002**	0.000
	ก่อนการทดลอง	2.70	.17		

**มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 จะเห็นว่า หลังการทดลองการปรับตัวทางสังคม ด้านการยอมรับในตัวเองและผู้อื่น ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับผู้ดูแล ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยรวม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.55, 4.64, 4.50 และ 4.42 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .33, .30, .19 และ .20 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ .22 ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.75, 2.88, 2.66 และ 2.44 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .46, .30, .22 และ .18 โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ .17 ตามลำดับเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรายด้านและโดยรวมสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. หลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงปริมาณ (คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ) และในเชิงคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์กลไกทางจิตที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลไกที่สำคัญคือการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ตามแนวคิดของ Bandura (1997) ซึ่งอธิบายว่าเมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมหรือรับมือกับสถานการณ์ทางสังคมได้ ความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้น และนำไปสู่พฤติกรรมการปรับตัวที่สร้างสรรค์มากขึ้น กิจกรรมภายใต้โปรแกรม เช่น การสะท้อนตนผ่านเรื่องเล่า การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และการจับคู่พูดคุยในกลุ่มย่อย ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (mastery experience) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ self-efficacy เมื่อบุคคลรับรู้ว่าจะตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถในการเข้าสังคม ย่อมนำไปสู่ความกล้าในการเริ่มต้นปฏิสัมพันธ์ ความรู้สึกเป็นเจ้าของต่อกลุ่ม และการแสดงออกอย่างมั่นใจ ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งในระดับคุณภาพของจิตใจ ไม่ใช่เพียงการทำกิจกรรมตามคำสั่ง นอกจาก self-efficacy แล้ว กลไกทางจิตอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (sense of belonging) ล้วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวทางสังคมได้อย่างยั่งยืน กล่าวคือ พวกเขาไม่

เพียงแต่กล้าแสดงออก แต่ยังไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์ และเชื่อว่าตนสมควรเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว ได้ทั้ง 4 ด้าน คือ 1)ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น 2)ความสัมพันธ์กับเพื่อน 3)ความสัมพันธ์กับผู้ดูแล และ 4)ด้านสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยในการจัดกระบวนการทำกิจกรรมนั้น ทำให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง และรับฟังผู้อื่น โดยผ่านกระบวนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน เช่น กิจกรรมสานสัมพันธ์ฉันและเธอ กิจกรรมเก่าได้ไม่ต้องเขิน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเองและผู้อื่น สิ่งรอบข้าง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการปรับตัวทางสังคม เรียนรู้ที่จะอยู่กับความแปลกใหม่ และความหลากหลายทางสังคมที่เป็นพหุวัฒนธรรม ซึ่งตรงกับแนวคิดของทิสนา แชมมณี (2542) ที่กล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า ประสบการณ์ได้จากการเข้ากลุ่ม จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้อย่างดีทั้งนี้ตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของ Roy ที่ได้กล่าวถึงพฤติกรรมปรับตัวของ Roy ด้านที่ 3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode)และด้านที่ 4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) การปรับตัว ทั้งสองด้านนี้ ให้ความสำคัญกับการปรับตัวกับสภาพแวดล้อม และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล การให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นไปตามบริบททางสังคมของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลเอง กลุ่มของบุคคล และสังคม Roy & Andrews (1999) อ้างถึงใน สิริโรจน์ สกุลณะมรรคา (2557) โดยจะเห็นได้ว่าการปรับตัวทางสังคมนั้น ผู้สูงอายุเองก็ต่อมามีพัฒนาการและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งสิ่งเร้าจากสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีบทบาทสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วย

จากการสังเกตผู้วิจัย พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน ช่วงของการจัดกิจกรรมแรกๆ ผู้สูงอายุมีความกังวลในการเข้าร่วมโปรแกรม ไม่กล้าสะท้อนความจริงที่ตัวเองเผชิญอยู่ ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และผู้สูงอายุมักจะจับกลุ่มเฉพาะกลุ่ม ที่ตัวเองสนิท ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งแรก ผู้วิจัยได้ทำการปรับเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่ม โดยได้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนที่ตนไม่สนิท และไม่เคยอยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากตัวเอง ในระหว่างการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้สังเกตเห็นผู้สูงอายุบางคนไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง หรือไม่กล้าที่จะนำเสนอสิ่งที่ได้รับมอบหมาย โดยยังคงมีความกังวลและไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ทั้งการแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติผู้วิจัยจึงได้ปรับกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนการนำเสนอ โดยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอ และแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุทุกคนได้สะท้อนตามความเป็นจริงมากที่สุด หลังจากการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเกตว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กันดีขึ้น มีการพูดคุยกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาคะแนนการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นในระดับที่ดีเยี่ยม

ทั้งนี้การนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน มาประยุกต์ใช้เป็นแผนประสบการณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และสามารถช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่ Bandura (1997) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลว่าเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal personal factor) ปัจจัยพฤติกรรม (Behavior factor) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Environment factor) ปฏิสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal

determinism) ตามหลักความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัย 3 ประการ ที่ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้น มีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า อีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนั้น ไม่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ความเชื่อในขณะเดียวกันปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกและปัจจัยสภาพแวดล้อม ในทางกลับกันสภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของบุคคลและความเชื่อต่างๆ ที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น ปัจจัยทั้ง 3 ประการ จึงเป็นระบบที่มีลักษณะเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีผลการกระทำและการเรียนรู้ของบุคคล จึงอาจสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตนเองและผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนี้จะส่งผลกลับไปมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล

2. หลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นนำ คือ ขั้นที่เตรียมความพร้อม สร้างความสัมพันธ์ อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนของกิจกรรม 2) ขั้นปฏิบัติ คือ ขั้นที่นำผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมเพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นและการมีส่วนร่วม 3) ขั้นสรุปและประเมินผล คือ ขั้นที่นำผู้สูงอายุสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้จัดกิจกรรมให้ข้อเสนอแนะและกำลังใจในการพัฒนา ในแง่การเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าแม้แต่ในบริบทที่แตกต่างกัน ผลของโปรแกรมที่มีกลไกคล้ายกันก็ปรากฏแนวโน้มในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุหามะซูปดี สอมอนิอามะ (2564) ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า หลังการลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยแม้บริบทของวัยรุ่นจะต่างจากผู้สูงอายุอย่างมาก ทั้งในด้านโอกาสทางสังคมและความสามารถในการปรับตัวด้วยตัวเอง แต่จุดร่วมสำคัญอยู่ที่การใช้เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์และการสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาณตา จ่าทา, ประชา อินัง และ เพ็ญภา กลุณภาดล (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐานผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน มีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะ ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความแตกต่างคือ กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยปัจจุบันอยู่ในศูนย์สงเคราะห์ของรัฐ มีข้อจำกัดด้านเสรีภาพและความรู้สึกโดดเดี่ยวสูงกว่าทั้งในระดับกายภาพและจิตใจ จึงสามารถกล่าวได้ว่าผลลัพธ์เชิงบวกของโปรแกรมในบริบทนี้มีนัยสำคัญเชิงคุณภาพที่ยืนยันว่ากลไกจิตวิทยาที่ถูกออกแบบมานั้นสามารถทำงานได้จริงแม้ในสถานการณ์ที่ท้าทายมาก โดยภายหลังจากทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้เห็นความเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านสังคมในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 ด้านการยอมรับตัวเองและผู้อื่น สืบเนื่องสถานดูแลผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเป็นสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลที่รับผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางด้อยโอกาส เช่น เป็นผู้สูงอายุที่ยากจน ไม่มีผู้อุปการะดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความหลากหลายเป็นอย่างมาก ซึ่งมีผู้สูงอายุหลายท่าน ที่รู้สึกชีวิตของตนเองนั้นไร้ค่าไร้ประโยชน์ ซึ่งภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนั้น ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับในตัวตนของตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองว่าตัวตนเองนั้นก็มีความ ยอมรับในความเป็นจริง สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามา ถ้าที่จะแสดงออกในทางที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะพัฒนาตัวเองภายใต้ศักยภาพที่ตนมี โดยเห็นได้จากการร่วมกิจกรรมสะพานเชื่อใจ ที่ผู้สูงอายุมี

ความมั่นใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น ยอมรับในตนเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นว่าคุณค่าและความสามารถของตนเอง กิจกรรมกระจกสะท้อนใจ กิจกรรมนี้ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาทุกคนล้วนเคยผิดพลาด ทุกคนล้วนเคยทำสิ่งที่ผิดแต่การปรับตัวและเรียนรู้ความผิดพลาดนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ตัวเองสามารถก้าวเดินต่อไปในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าเพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากพฤติกรรมของเพื่อนจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ซึ่งการยอมรับจากเพื่อน มีส่วนสำคัญต่อการพฤติกรรมของตนเอง เมื่อจบโปรแกรมความสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าผู้สูงอายุมีความสนิทสนมกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น เห็นอกเห็นใจมากยิ่งขึ้นในระหว่างร่วมกิจกรรมมีการช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลดีต่อผู้สูงอายุ ที่จะช่วยเหลือส่งเสริมกัน เห็นอกเห็นใจกันมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้สูงอายุได้สะท้อนการจัดกิจกรรมผ่านการเขียนความรู้สึกที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ของตนเองและเพื่อนดีขึ้น มีผู้สูงอายุบางท่าน ที่มีปัญหากันไม่ค่อยเข้าใจกัน มักโต้เถียงกันอยู่ตลอด เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมแล้วทำให้เข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมสานสัมพันธ์ฉันและเธอ ทำให้ได้กล่าวความในใจและขอโทษเพื่อนที่เคยทำ ผิดพลาด หรือเคยมีเรื่องบางหนทางกัน รับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น และนอกจากนี้กิจกรรมเก่าได้ไม่ต้องเงิน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าการมีเพื่อนนั้นดี ได้เล่าเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้เพื่อนฟัง กล้าเปิดใจในเรื่องราว ที่ผ่านมาในชีวิต และทุกคนล้วนมีจุดเด่น จุดด้อยแตกต่างกันไป แต่การที่มีเพื่อนมาเติมเต็มในสิ่งที่ไม่มีทำให้เราสามารถ มีความสุขได้มากยิ่งขึ้น และอาจจะทำให้เรารู้สึกเหมือนมีครอบครัวอีกครั้ง

2.3 ด้านความสัมพันธ์กับดูแล บทบาทของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเป็นประจำนั้น ผู้ดูแลและเปรียบเสมือนลูกหลานและครอบครัวที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุตลอด 24 ชั่วโมง จากการทำโปรแกรมนั้น ผู้สูงอายุได้สะท้อนผ่านการจัดกิจกรรมหัวใจเดียวกัน ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ที่มีให้ผู้ดูแล และได้ให้ผู้สูงอายุได้พูดถึงสิ่งที่อยากให้ผู้ดูแลได้รู้ว่าผู้สูงอายุคิดอะไร ต้องการอะไร จากใจของผู้สูงอายุ และให้ผู้ดูแลได้พูดถึงสิ่งที่อยากให้ผู้สูงอายุเข้าใจในบทบาทและหน้าที่ของผู้ดูแลมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการร่วม กิจกรรมครั้งนี้ จะสามารถลดความขัดแย้ง และเกิดความเข้าใจในตัวของผู้สูงอายุและผู้ดูแลมากยิ่งขึ้น และกิจกรรมเชื่อใจฉันนะ ที่ให้ผู้สูงอายุได้เขียนความรู้สึกที่มีกับผู้ดูแลว่าเชื่อใจผู้ดูแลเพราะเหตุผลใด ทำให้ผู้สูงอายุได้คิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ผู้ดูแลได้ทำให้ผู้สูงอายุที่ผ่านมา ส่งผลให้ได้ความเข้าใจกันมากขึ้นระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแล และทำให้ผู้ดูแลมีกำลังใจในการดูแลผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

2.4 ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในสถานดูแลผู้สูงอายุ ความแตกต่างตามบริบทของสถานดูแลผู้สูงอายุและบ้านที่อยู่ตามชุมชน มีความแตกต่างอย่างชัดเจนทั้งในแง่ของกฎระเบียบการบริหารจัดการ สังคม การอยู่อาศัย ตลอดจนบริบทโดยรอบของสถานดูแลผู้สูงอายุจากการร่วมกิจกรรมเปิดประตูบ้านใหม่ และกิจกรรมวันแห่งการสำรวจ คือ ผู้วิจัยได้สังเกตว่าผู้สูงอายุมีจิตใจที่ตัวเองได้เข้ามาอยู่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุแห่งนี้ เพราะที่นี้คือบ้าน บ้านที่ให้โอกาส เหมือนได้ชีวิตใหม่ ผู้สูงอายุได้สะท้อนผ่านการพูด ว่าช่วงแรกของการเข้ามาได้สัมผัสถึงสถานดูแลผู้สูงอายุนี้มีความรู้สึกเหงาหงอย เพราะต้องห่างจากถิ่นฐานเดิม ทุกคนที่อยู่ที่นี่ล้วนเป็นคนแปลกหน้า ทำให้ทุกอย่างในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันนั้น ต้องเป็นไปตามที่สถานดูแลผู้สูงอายุกำหนดไว้ทำให้ตัวเองรู้สึกท้อเหนื่อย ไม่อยากมีชีวิตต่อ จนได้เข้าร่วมโปรแกรม และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จึงทำให้ได้รู้และเข้าใจว่าทุกอย่างที่สถานดูแลผู้สูงอายุกำหนดให้ปฏิบัติตามนั้น ก็เพื่อ ตัวเราเอง เพราะต้องอาศัยอยู่กับคนหมู่มาก ดังนั้นต้องยอมรับและเข้าใจ เรียนรู้ที่จะอยู่และใช้ชีวิตให้ได้ โดยมีผู้ดูแล ทำหน้าที่เสมือนลูกหลานที่คอยดูแลทุกอย่าง เพื่อให้เราเป็นดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจนสิ้นอายุขัย

สรุปผลการวิจัยได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีอิทธิพลทั้งในระดับภายในบุคคลและระดับระหว่างบุคคล โดยในระดับภายในบุคคล กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการทดลอง เปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลอย่างชัดเจน ทั้งในด้านความเชื่อมั่น ความกล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมทางสังคม ขณะเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองกลับมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสะท้อนถึงอิทธิพลของโปรแกรมในระดับเปรียบเทียบ (ระหว่างกลุ่ม) ทำให้เห็นว่าโปรแกรมนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อรายบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างความแตกต่างอย่างชัดเจนเมื่อนำไปใช้จริงในบริบทของสถานดูแล

จากการวิเคราะห์ผลกระทบต่อนวัตกรรมอื่น ๆ การที่ผู้สูงอายุมีการปรับตัวทางสังคมดีขึ้นนั้น ส่งผลต่อนวัตกรรมและภาวะทางจิตใจในด้านอื่นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ความกล้าในการริเริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้น รวมทั้งเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) ต่อสถานดูแล ผู้สูงอายุมากขึ้น ความรู้สึกนี้เป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่อาศัยในสถานดูแลและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว อีกทั้งยังพบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น เช่น รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น มองตนเองในทางบวก และยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนว่าการปรับตัวทางสังคมไม่ใช่เพียงพฤติกรรมภายนอก แต่มีผลต่อสุขภาพจิตโดยรวมของผู้สูงอายุอีกด้วย

การนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่น จากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มเปราะบางอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ผู้พิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว และกลุ่มผู้ต้องขังสูงอายุ ซึ่งล้วนเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและจิตใจอย่างมาก การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มที่ออกแบบมาเพื่อการสะท้อนตน พัฒนาความสัมพันธ์ และการยอมรับตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลในกลุ่มเหล่านี้สามารถปรับตัวทางสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และลดความเปราะบางที่เกิดจากความรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว หรือหมดคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยยะ ผลลัพธ์ของโปรแกรมนี้อยู่สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura (1997) ที่กล่าวถึงกลไกการเรียนรู้ทางสังคมว่า บุคคลจะเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง “ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (self-efficacy)” “พฤติกรรม” และ “สภาพแวดล้อม” หรือที่เรียกว่า reciprocal determinism ซึ่งเมื่อบุคคลมีโอกาสดำเนินการพฤติกรรมอย่างมั่นใจในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุน เช่น ในกลุ่มกิจกรรมตามโปรแกรม จะส่งผลให้บุคคลประเมินตนเองในทางบวก และกล้าเผชิญกับความสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy & Andrews (1999) ที่อธิบายว่าบุคคลเป็นระบบที่มีความสามารถในการปรับตัวผ่านกลไกการเผชิญปัญหา (coping mechanisms) เพื่อแสดงพฤติกรรมปรับตัวใน 4 ด้าน ซึ่งผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่และการพึ่งพาอาศัยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จึงยืนยันได้ว่า โปรแกรมนี้ช่วยกระตุ้นกลไกการเผชิญปัญหาและส่งเสริมพฤติกรรมปรับตัวในระดับบุคคลและสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 สถานดูแลผู้สูงอายุ ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตในสถานดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากพบว่าโปรแกรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทัศนคติต่อสภาพแวดล้อม

1.2 สถานดูแลผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมให้บุคลากรในสถานดูแลมีความเข้าใจในหลักการของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้หลักการนี้ในกิจกรรมประจำวัน เช่น การพูดให้กำลังใจ การเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม หรือการให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือกันเองในกิจกรรมต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรดำเนินการวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในบริบทอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ตามบ้าน ผู้สูงอายุในชุมชนหรือผู้สูงอายุในชุมชนเมือง เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมในบริบทที่แตกต่างกัน และตรวจสอบความคงทนของผลลัพธ์ในระยะยาว

2.2 ควรมีการวิจัยแบบติดตามผล (follow-up study) เพื่อศึกษาว่าผลของโปรแกรมยังคงอยู่หรือเสื่อมถอยลงเมื่อเวลาผ่านไป และปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อความคงทนของการปรับตัวทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาจากคณาจารย์หลายท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะนำในด้านวิชาการ รวมทั้งให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร. ประยุทธ์ ไทยธานี อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่กรุณาให้คำแนะนำแนวทาง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง และนอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณคณะบุคคลต่าง ๆ ต่อไปนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาวดี วิสุวรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ นาकिन และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธนวัฒน์ ธิติธนานันท์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์ ที่ให้ความสะดวก โดยให้ความร่วมมือและช่วยเหลือ ในการทดลองการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดี และขอบคุณเพื่อนสาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- จิรภัทร์ ธิปัญญา. (2563). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวตามกลวิธีเมตาคอกนิชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- ญาณตา จำหา. (2564). การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการฝึกเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีอัตถภาพนิยมเป็นฐาน. (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ภูมาชะชุติ สอมอนิอาเม. (2564). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา).
- สุภาภรณ์ ครุสน้อย. (2560). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่มีต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนอนุบาล โรงเรียนสารสาสน์วิเทศนครราชสีมา 38. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา).

สุนีย์ นิยมกลาง. (2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชสีมามหาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา).

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social cognitive theory*. Annals of Child Development, 6, 1-60.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Roy & Andrews, H. A. (1999). *The Roy Adaptation Model*. (2nd ed.).

ผู้เขียนบทความ

นายภาณุพงศ์ แสนดี หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา Email: Panupong0981545763@gmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร. ประยุทธ์ ไทยธานี อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา Email: p_thaithani@hotmail.com