

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย

The Effect of Using A Guidance Activities to Develop A Resilience of the Older Persons In 3th Age University, Chiang-Rai Province

Received: May 22, 2023

Revised: November 1, 2023

Accepted: December 19, 2023

ขวัญชนก สุวรรณ, นิธิพัฒน์ เมฆขจร,

และลัดดาวรรณ ณ ระนอง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

Kaochanuk Suwan, Nitipat Mekkhachorn,

and Laddawan Na Ranong

Sukhothai Thammathirat Open University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2. เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงรายจำนวน 30 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 และ 2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2. ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This study aimed to 1. compare a resilience in an experimental group of the older Persons in 3th age University before and after using a guidance activities package, 2. compare a resilience after using the guidance activities package of the experimental group and a control

group. This research design was quasi-experimental. The samples were 30 older Persons in 3th age University in Chiang-rai Province who had score from a resilience questionnaire below 50 percentile and they volunteered into the study. Then, simple sampling was done to divide them into 2 groups, the experimental group and the control, 15 patients in each group. Research instruments were 1. the resilience questionnaires with Alpha's Cronbach Coefficient reliability of .87, and 2. the guidance activities package to develop a resilience. The statistics were mean, standard deviation, and t-test. The results showed that 1. after receiving the guidance activities package, the experimental group of older Persons in 3th age University had a resilience higher than before with statistical significance at the level of 0.1, and 2. after receiving the guidance activities package, the experimental group of older Persons in 3th age University had a resilience higher than the control group with statistical significance at the .01 level.

Keywords: Guidance Activities Package, Resilience, the Older Persons

บทนำ

ประเทศไทยในปัจจุบัน ถือได้ว่ากำลังเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aged Society) และในอีก 10 ปี ข้างหน้า จะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completed Aged Society) โดยโครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเริ่มเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged Society) มาตั้งแต่ปี 2548 คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 10 ของประชากร และจากการคาดการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากร และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ , 2557)

แนวโน้มดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและสถาบันครอบครัวของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุนั้น นอกจากจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันผู้สูงอายุ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเองลดลง บางคนเกิดความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า กลัวในการดำเนินชีวิต ท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจากการสำรวจสุขภาพจิตสำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 พบว่า ผู้ที่มีอายุมากขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความเสี่ยงทางจิตมากขึ้น จากการเกษียณอายุ การหยุดทำงาน การเสื่อมถอยทางของสภาพร่างกาย ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการจากไปของเพื่อนหรือคู่ครอง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ความเครียด อาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม

อาการหวาดระแวง ประสาทหลอน และอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง น้อยใจ ตกใจง่าย มีอาการเหม่อลอย ซึมเศร้า หดก้ำลงใจ เบื่อหน่าย หดความสนใจ ในกิจกรรมหรืองานที่ตนเองเคยชอบ ไม่มีสมาธิ ท้อแท้ หงุดหงิด ใจร้อน ฉุนเฉียวง่าย โกรธง่าย (พัชรนันท์ ชัยชาญพิทยุทธ, 2561)

ปัจจัยสำคัญอีกอย่างประการหนึ่งที่ทำให้ของผู้สูงอายุ ไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุข หดก้ำลงใจ เกิดความเบื่อหน่าย หดความสนใจในกิจกรรมหรืองานที่ตนเองเคยชอบ ไม่มีสมาธิ ท้อแท้ หงุดหงิด ใจร้อน ฉุนเฉียวง่าย โกรธง่าย นั่นก็คือ การขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ ความแข็งงวด (Rigidity) ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจะคงอยู่กับสภาพแวดล้อมต่างๆที่เคยชินมาแล้วเป็นอย่างดี โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) การปรับตัวโดยการแสดงออกทางกาย เช่น มีความสนใจร่างกายมากขึ้น มีอาการใจสั่น อ่อนเพลีย 2) การปรับตัวโดยใช้เหตุใช้ผล ใช้สติปัญญาความรู้ เช่น การอ่าน การเขียน การศึกษาเรื่องต่าง ๆ ที่แปลกใหม่ 3) การปรับตัวโดยการใช้กลไกทางจิตต่าง ๆ ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง การโทษผู้อื่น และ 4) การปรับตัวโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้าน หรือ หลบหนี จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2560)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ RQ (Resilience Quotient) เป็นคุณลักษณะของจิตประเภทหนึ่งซึ่งช่วยในการรับมือกับปัญหาที่รุนแรง หรือภาวะวิกฤตในชีวิต ทั้งนี้ ภาวะวิกฤต หมายถึง สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความสับสน ว้าวุ่นใจ และความผิดพลาด ที่ไม่สามารถใช้วิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่เคยใช้ในภาวะปกติ มาจัดการได้แก้ไข ปัญหา ภาวะวิกฤตของแต่ละคน มีความรุนแรง หรือ มีผลกระทบที่ไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าภาวะวิกฤตจะรุนแรงหรือไม่ หากเกิดกับบุคคลใดแล้ว ย่อมส่งผลถึงความเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือ เกิดบาดแผลทางใจที่เรื้อรัง ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2555) และเครื่องมือที่จะช่วยให้พ้นจากสภาวะความเสี่ยงทางจิตเหล่านี้ได้ คือ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวรับมือกับภาวะวิกฤตของชีวิต ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ซึ่งสำหรับผู้ที่มี RQ (Resilience Quotient) แม้เผชิญกับสถานการณ์รุนแรงที่หลากหลายน ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ มีจิตที่มั่นคง ยอมรับความจริงของชีวิต ที่มีทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นยืนใหม่ได้อย่างรวดเร็ว กล่าวคือ การรู้จักวิธีฟื้นฟู พลังใจ หรือการมีความยืดหยุ่นในภาวะวิกฤต ช่วยทำให้เหตุการณ์ ดีและไม่ดีเป็นเรื่องปกติของชีวิต ทำให้ชีวิตเติบโตและมีความสุขอย่างแท้จริง

สำหรับผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ นครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่เปิดสอนผู้สูงอายุ โดยเทศบาลนครเชียงใหม่ ที่ตั้งขึ้นภายใต้แนวความคิด การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจให้ผู้สูงอายุ ให้สามารถใช้ชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุข โดยหลักสูตรการสอนมีทั้งศาสนา ความบันเทิง สุขภาพ และคอมพิวเตอร์ เช่น การฟ้อนรำ การเต้นออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ ประเพณี ความเชื่อ และคอมพิวเตอร์ อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตพฤติกรรมและการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่เข้ารับ

การศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ยังคงพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังไม่มีทักษะในการฟื้นฟูจิตใจ หรือมีทักษะด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจในการรับมือกับภาวะวิกฤตต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากการเป็นผู้สูงอายุเท่าที่ควร

จากที่กล่าวมาข้างต้น การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุ สามารถรับมือกับการเปลี่ยนทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากที่มีอายุมากขึ้น และจากการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า กระบวนการในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ สามารถทำได้หลายวิธีรวมทั้งการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ และเป็นกระบวนการที่สามารถใช้ได้ทุกสถานที่ ไม่จำกัดเวลา และจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (สุมาลี โชติสุข, 2544 อ้างถึงในชัยญา บุญรักษ์, 2556) ซึ่งเหมาะกับการนำมาพัฒนาผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ทำงานและในการใช้ชีวิตมาอย่างยาวนาน ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างและพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ เป็นเครื่องมือในการศึกษา เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสภาพร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ระยะเวลา ก่อนและภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ

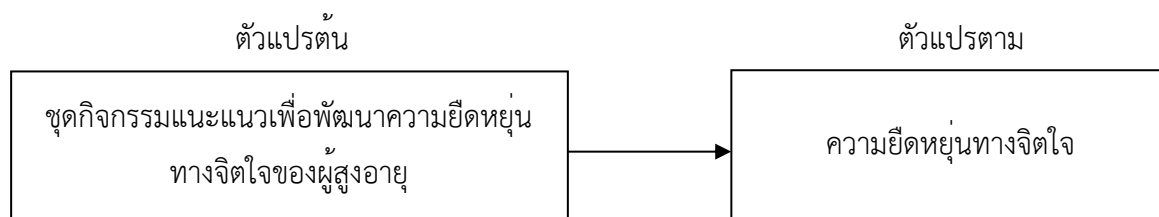
สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าก่อนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ
2. ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย และสมัครใจเข้ารับการทดลอง ได้รับการพัฒนาให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ
2. สถานศึกษา หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ที่สอดคล้องและมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Post test Control Group Design)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 150 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ

3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งเป็นแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

4.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำนวน 36 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความอดทน ด้านความมีอารมณ์มั่นคง ด้านทักษะการแก้ปัญหา และด้านทักษะทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.6-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .22 ถึง .64 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .87

4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 10 กิจกรรม ที่สร้างและพัฒนาตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีขั้นตอนในการทำกิจกรรม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2546) ประกอบไปด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง กิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทน กิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีอารมณ์มั่นคง กิจกรรม

เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ โดยมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1 ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตเพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลและดำเนินการทดลอง จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าแดงในการทดลองใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และชุดกิจกรรม และจากมหาวิทยาลัยวิยที่สาม ในการดำเนินการทดลอง

5.2 จัดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน ทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากนั้นจึงทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน ก่อนที่จะสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

5.3 ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 กิจกรรม โดยกลุ่มควบคุม ได้รับการอบรมด้วยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ

5.4 ดำเนินการให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ในเวลาเดียวกัน ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อเก็บคะแนน ภายหลังจากทดลอง

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น

6.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item- Objective Congruence= IOC)

6.2 การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) และการหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient)

6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

6.3.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของผู้สูงอายุ ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวิยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ระยะเวลาและภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	15	126.20	5.83	14	87.78**	.000
หลังการทดลอง	15	162.87	6.08			

**p < .01

2. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพัฒนาโดยชุดกิจกรรมพัฒนาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	S.D	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	162.87	6.08	27	103.72**	.000
กลุ่มควบคุม	15	125.87	5.51			

**p < .01

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย มีผลการวิจัยสำคัญ ที่ควรนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็น ไปตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุที่นำมาใช้ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาอย่างถูกต้อง ตรงตามขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือการวิจัยประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว เริ่มตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างชุดกิจกรรม ศึกษาค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดนิยามปฏิบัติการเพื่อให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการ การตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองใช้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงทั้งฉบับ และในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยมีขั้นตอนใน

การทำกิจกรรม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) (สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2546 น.48) และในการทำกิจกรรมแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว เช่น การระดมความคิด การอภิปราย บทบาทสมมติ และการแสดงตัวแบบ เป็นต้นมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุ ส่งผลให้ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยจากการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ และผลการประเมินด้วยแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีความยืดหยุ่นทางใจระดับต่ำ ทั้งการมองโลกในแง่ร้าย การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความรู้สึกหดหู่ เหี่ยวชา ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีความทุกข์ มีความท้อแท้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่มีความอดทน ขี้บ่น ขี้บ่น มีอารมณ์แปรปรวน จู้จี้ขี้บ่น มีอารมณ์แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมีอารมณ์ฉุนเฉียว อันเนื่องมาจากความชราภาพ ขาดทักษะในการปัญหา ทักษะในการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชน โดยมีความคิดความเชื่อว่า ตนเองไร้คุณค่าในสายตาผู้อื่น เนื่องจากมีอายุมาก ร่างกายไม่แข็งแรง สติปัญญา มีความคิดล้าสมัย แต่ภายหลังจากได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และการอภิปรายระดมความคิดเห็น ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจด้านการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น โดยส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญต่อการการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุข มีความหวัง และสามารถหาแนวทางในการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง รับรู้ถึงผลเสียของอารมณ์แปรปรวน สามารถระบุนัยสำคัญของอารมณ์ที่มั่นคง ทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตอยู่กับสมาชิกครอบครัวและชุมชนอย่างเข้าใจ ไม่ถือเอาอารมณ์ของตนเองเป็นใหญ่ แม้ว่า ก่อนการจัดกิจกรรม จากการสอบถามผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จะพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความเขินอายที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การร่วมเล่นเกม การตอบข้อซักถาม และการเล่าประสบการณ์ ซึ่งหลายคนคิดว่า เป็นเรื่องของเด็ก ๆ และบางคนไม่เคยทำกิจกรรมแนะแนวมาก่อน แต่ภายหลังจากผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มทดลองและระหว่างสมาชิกกลุ่มทดลอง รวมทั้งชี้แจงขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรม ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จึงสามารถลดความกังวลใจ ความเขินอาย และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ส่งผลให้ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงขึ้น ตามสมมติฐานของการวิจัย จากที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ สามารถนำมาพัฒนาผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของของปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556) ที่ระบุว่า กิจกรรมแนะแนว สามารถทำให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจตนเอง สามารถพัฒนา ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหของตนทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้อย่างเหมาะสมและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และกิจกรรมแนะแนว ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถพิจารณาตัดสินใจเลือกอนาคตของตนเองได้อย่างฉลาด (Stewart, 1979, อ้างถึงใน อังถึงใน อธิราษฎร์, 2559)

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของลิวรรณ อุณาภิรักษ์ (2553) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ด้านร่างกายจิตใจ สัมพันธภาพในครอบครัว/สังคม และสิ่งแวดล้อม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับ อาการและการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ ความปลอดภัย ปัญหาการหลงลืมในผู้สูงอายุและการชะลอสมองเสื่อม ปัญหาการกลืนปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ การนอนไม่หลับและการแก้ไข การส่งเสริมและสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคม การป้องกันภาวะซึมเศร้า การทำงานอดิเรก และการใช้อย่างปลอดภัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตรอกข้าวเม่า ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของอัมเรศ เนตาสีธิ และเศรษฐวิชัย ชโนวรรณ (2561) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตทุกด้าน ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตทุกด้านในระยะติดตามผลยังคงมีความแตกต่างจากก่อนใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอันโตเนลลา เดลเล เฟป และคณะ (Antonella & et al., 2018) ที่ได้ศึกษาผลการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในวัยชรา ประโยชน์ทางจิตวิทยาของโปรแกรมการฝึกสอนรูปแบบของการออกกำลังกาย ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า นอกเหนือจากผลดีทางกายภาพแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยังสามารถควบคุมอารมณ์ที่ปรับตัวได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกอบรม นอกจากนี้ระดับอารมณ์ที่ดี ยังสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ศักยภาพของการออกกำลังกาย มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิต การเข้าสังคมและการควบคุมอารมณ์

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการพัฒนาโดยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นชุดกิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์การสร้างเครื่องมือประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว และมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีผลการตรวจว่า มีคุณภาพ อีกทั้งในขณะใช้ชุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีโอกาสมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และร่วมกันหาแนวทางในการนำเอาแนวความคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในด้านต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการพัฒนาโดยใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติที่มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการตามปกติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของพัชรราวไล ควรเนตร (2561) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ผลการวิจัยพบว่า เฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิณวัตร จันครา (2560) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมตามแนวคิดมอนเตสซอรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สวงค์ แก่นตา คำ (2560) ที่ได้ศึกษาผลของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นการนำเอาชุดกิจกรรมแนะแนวไปพัฒนาความคิดเชิงบวกให้แก่กลุ่มผู้ต้องขัง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวก สูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และศึกษารายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและอาจทดลองใช้เพื่อให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง
2. เพื่อให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ที่จะนำไปใช้ สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ บุคคลต้นแบบ และกรณีศึกษา ให้สอดคล้องกับบริบทของผู้รับบริการ และให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น
3. ทั้งนี้การจัดกิจกรรมจะสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ผู้ให้บริการควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับบริการเพื่อก่อให้เกิดความสนิทสนมซึ่งกันและกันก่อนเริ่มชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุโดยเพิ่มระยะติดตามผล 3 เดือน และความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรม เป็นต้น
2. ควรศึกษาถึงผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ไม่เคยทำกิจกรรม และผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นต้น
3. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อทราบถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้สูง
4. ควรศึกษาถึงผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี ยีนหยัด RQ*. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). *สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- จิณวัตร จันครา. (2560). *ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมตามแนวคิดมอนเตสซอรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีราภรณ์ สุ่มมาตย์. (2559). *ปัญหาและแนวทางพัฒนาการบริหารงานแนะแนวตามความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนวัดตะพงนอก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากระบี่ เขต 2*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นภัสนันท์ ลินสุ. (2549). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยะนาฏ นาสวรรณ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทรี-โอตต์ป๊ะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พัชรวไล วรรณ. (2561). *ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรนันท์ ชัยชาญทิพยุทธ. (2561). *ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ*. ค้นจาก <https://www.dmh.go.th>
- ลิวรรณ อุนนาภิรักษ์. (2553). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2555). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว*. ในชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สวงศ์ แก่นตาคำ. (2558). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี*. การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *รายงานสภาพการของผู้สูงอายุ ประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ครุสภา.

อัมเรศ เนตาสีทธิ์ และ เศรษฐวิชัย ชโนวรรณ. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน*. ลำปาง: มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.

Antonella, D. F. & et al. (2018). *Promoting Well-Being in Old Age: The Psychological Benefits of Two Training Programs of Adapted Physical Activity*. . Relived from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>.