

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรายุค 4.0

The Psychological Training Program Development for Enhancing Social Adjustment of the Middle Ages for Preparation to the Elderly Age in 4.0 Era

พิชชา ธนอมเสียง¹ เกษทิพย์ ศิริชัยศิลป์² อนงค์รัตน์ รินแสงปิน³ และวิมพ์วิภา บุญกลิ่น⁴
Pitcha Thanomsiang¹ Kedthip Sirichaisin² Anongrat Rinsangpin³
and Wimwipa Boonklin⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน 2) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน กลุ่มเป้าหมาย คือ วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 และแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประยุกต์ใช้คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัวทางสังคมด้านการรับรู้ การปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่

¹ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Thailand
E-mail: pitchatha@gmail.com

² สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Thailand
E-mail: kate20142014@outlook.co.th

³ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Thailand
E-mail: rinsangpin@gmail.com

⁴ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Thailand
E-mail: wimma74@hotmail.com

การปรับตัวทางสังคมด้านอารมณ์ การปรับตัวทางสังคมด้านการแสดงออกทางสังคม และการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข โดยผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ในภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$)

2. การปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) มีคะแนนพัฒนาการคิดเป็นร้อยละ 14.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พัฒนาการระดับต้น

3. ความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.34$)

คำสำคัญ: โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยา การปรับตัวทางสังคม วัยกลางคน

Abstract

The specific objectives of this research were 1) to develop a psychological training program in enhancing the social adaptation of middle-aged people; 2) to study the effect of a psychological training program; and 3) to study the satisfaction of middle-aged people with psychological training programs. The target group consisted of 30 middle-aged people aged 45 - 59 years living in Thung Fai Subdistrict, Mueang District, Lampang Province. The target group was selected using a specific method. The instruments consisted of the social adaptation scale of middle-aged people to prepare for old age in the 4.0 era, psychological training program to enhance the social adaptation of middle-aged people in preparation for old age and a satisfaction assessment form for the psychological training program. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and the application of growth score.

The results were as follows.

1) The psychology training program consisted of six activities: building relationships, cognitive social adaptation, social adaptation in roles and responsibilities, emotional social adaptation, social adaptation in social expression and preparing to enter the elderly society happily. The results of the quality assessment of the program by experts found that overall, it was at the greatest level of suitability ($\bar{x} = 4.74$).

2) The social adaptation among middle-aged adults was found to be at a high level ($\bar{x} = 3.69$) before the program and after joining the program, the average was at a high level ($\bar{x} = 3.88$). There was a growth score of 14.50%, which was in the elementary development criteria.

3. The satisfaction with the psychological training program for enhancing the social adaptation of middle-aged people was high level ($\bar{x} = 4.34$).

Keywords: Psychological training program, Social adaptation, Middle age

วันที่รับบทความ : 30 ตุลาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ : 28 พฤษภาคม 2565

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ : 14 มิถุนายน 2565

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยปี พ.ศ. 2562 มีประชากรผู้สูงอายุมากถึง 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมดจำนวน 69.3 ล้านคน และจากการคาดประมาณประชากรใน ปี พ.ศ. 2576 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดเมื่อสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงขึ้นร้อยละ 28 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย , 2563) การเตรียมความพร้อมของวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราจึงมีความจำเป็นเพื่อรองรับสังคมสูงวัยในเชิงรุก ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553) ที่กล่าวถึงการสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในยุทธศาสตร์ที่ 1 คือ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ครอบครัวยุติธรรม สุข สงบ อ่อนแอทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีหลักประกันที่มั่นคง อยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน สังคม และมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

วัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่อยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับวัยชรา อยู่ในระยะที่เปลี่ยนวัยจากความเป็นหนุ่มสาว เข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ วัยกลางคนส่วนมากเป็นคนวัยทำงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม คนวัยกลางคนทั่วไปทั้งหญิงและชายไม่ว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคมระดับใดจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ความสนใจ ค่านิยม ความเป็นอยู่ในครัวเรือน และอื่น ๆ อย่างหนีไม่พ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยกลางคนที่จะเข้าสู่วัยชรา สมรรถภาพทางกายเป็นไปในทางเสื่อมถอย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางกายนี้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์จิตใจและสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบข้าง นอกจากนี้วัยกลางคนต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับกับความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เช่น การปรับตัวทางอาชีพ การปรับตัวในบทบาทครอบครัว การปรับตัวต่อการสูญเสียของคู่สมรสหรือเพื่อนฝูง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ดังที่โฮล์มส์กับราเฮ (Holmes and Rahe, 1967) ได้จัดลำดับเหตุการณ์ในชีวิตที่ส่งผลต่อค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต (Life Event and Weighted Values) โดยระบุว่าความเครียดต่อเหตุการณ์ที่สามหรือการสูญเสียชีวิตมีค่าน้ำหนักความเครียดมากที่สุด นอกจากนี้มีเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความเครียด เช่น การเกษียณอายุจากการทำงาน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม

การปรับตัวทางสังคม เป็นพฤติกรรมแสดงออกตามบทบาททางสังคมของบุคคล โดยรับอิทธิพลมาจากความรู้สึกนึกคิดภายในของแต่ละบุคคล บุคคลที่ปรับตัวทางสังคมได้ดีจะสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการประสานสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและมีคุณภาพ หากบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวทางสังคมได้ก็จะส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นได้ ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson, 1968) ได้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาทางสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้น เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา สำหรับวัยกลางคนจัดให้อยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 7 คือความรับผิดชอบกับความรู้สึกสิ้นหวัง (Generativity VS Stagnation) หากมีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยนี้จะเป็นวัยแห่งความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงานและครอบครัว มีการแบ่งปันเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ทำประโยชน์แก่สังคม มีกิจกรรมทางสังคม สร้างสรรค์ผลงานที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าของตนเอง เนื่องด้วยสังคมของวัยกลางคนจึงเป็นครอบครัวและสังคมที่ทำงาน ดังนั้น บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้านใกล้เคียง หรือเพื่อนร่วมงานจึงมีอิทธิพลต่อการกำหนดบทบาทหน้าที่ วัยกลางคนที่อยู่ในช่วงปลายของวัยทำงานก็เข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะสามารถก้าวผ่านในช่วงวัยนี้เพื่อเตรียมตัวสู่ช่วงวัยต่อไปอย่างราบรื่น ส่วนบุคคลที่มีปรับตัวไม่ดีพอก็จะรู้สึกท้อแท้ มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลต่อสุขภาพจิตซึ่งอาจมีอาการซึมเศร้าได้ (Lefrangois, 1996)

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของวัยชราพบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลงดังงานวิจัยของปัทมาพร เกิดแจ้ง และสรวรยา ธรรมอภิพล (2561) ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของข้าราชการครูหลังเกษียณในกลุ่มโรงเรียนมาลัยแมน จังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต

ด้านสังคมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมการท่องเที่ยวและการสังสรรค์กับเพื่อนน้อยลง โดยเลือกเฉพาะกิจกรรมที่สำคัญจริง ๆ เพื่อเข้าร่วมเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของมนพัทธ์ อารัมภวิโรจน์ และคณะ (2554) ได้ศึกษาการปรับตัวและการสนับสนุนด้านสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี พบว่า ผู้สูงอายุมีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวอยู่ในระดับที่ดีด้านปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ สถานภาพสมรสและลักษณะครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงจะมีการปรับตัวที่ดีกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาน้อยกว่า การจะเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในขณะที่ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านตัวแปรที่ส่งผลในการทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า มีเพียงตัวแปรการเผชิญหน้าปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหและการสนับสนุนทางสังคมเท่านั้นมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

การทํารว้จยนี้จึงเป็นการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาในการเตรียมบุคคลวัยกลางคนให้พร้อมที่จะเผชิญความจริง ยอมรับและปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีจิตวิทยาโดยมุ่งประเด็นความแตกต่างระหว่างบุคคลและปัญหาของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีโอกาสได้สร้างปฏิสัมพันธ์กัน มีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือกันเพื่อให้วัยกลางคนมีทักษะในการปรับตัวทางสังคมพร้อมที่จะก้าวสู่วัยชราได้อย่างมีความสุขในยุค 4.0

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน
- 1.2.2 เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน
- 1.2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัว

ทางสังคมของวัยกลางคน

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ การใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน
ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลทุ่งผาย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามคุณสมบัติ ดังนี้

- 1) มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม
- 2) มีร่างกายแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมเคลื่อนไหวได้
- 3) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาได้ตั้งแต่ต้นจนจบ

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 โดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยา ซึ่งได้ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์สัมพันธ์ คือ ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari's Windows) และแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการศึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการศึกษาเชิงกลยุทธ์ ทฤษฎีการศึกษาแบบโซลูชันโฟกัส ทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการศึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ และทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง

1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ศึกษา

ตำบลทุ่งผาย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1.3.5 ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่ เดือนสิงหาคม 2563 ถึง เดือนมีนาคม 2564

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัยกึ่งการทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Posttest Design)

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

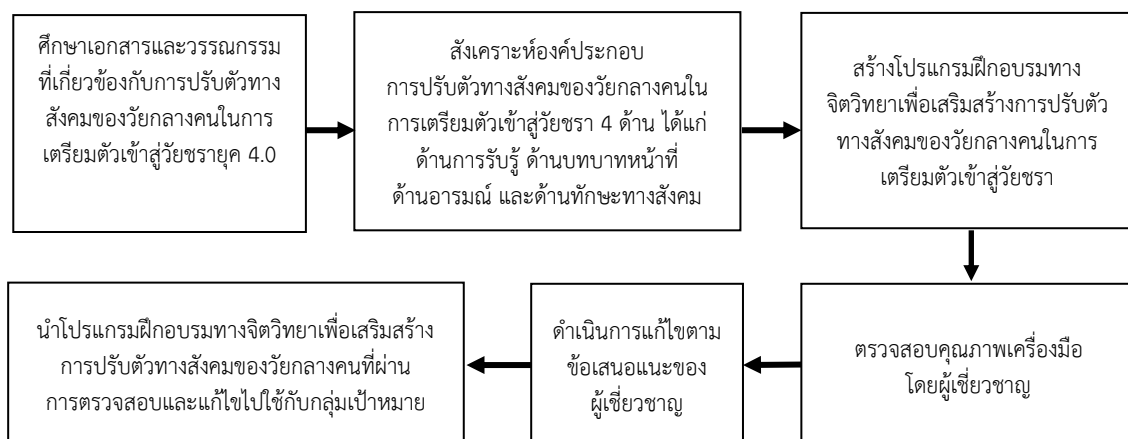
2.1.1 โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน มีค่าเฉลี่ยรวมผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม เท่ากับ 4.74 อยู่ในระดับความเหมาะสมมากที่สุด

2.1.2 แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา 4.0 จำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วย การปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านอารมณ์ และ ด้านทักษะสังคม ผ่านการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อวัดได้ตรงตามเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.6 - 1.0

2.1.3 แบบประเมินความพึงพอใจ เพื่อใช้ประเมินหลังได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา ประกอบด้วย รูปแบบการฝึกอบรม วิทยากร สถานที่ที่ใช้อบรม ระยะเวลาการฝึกอบรม การเรียนรู้การปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน การนำไปใช้ และความพึงพอใจในภาพรวม

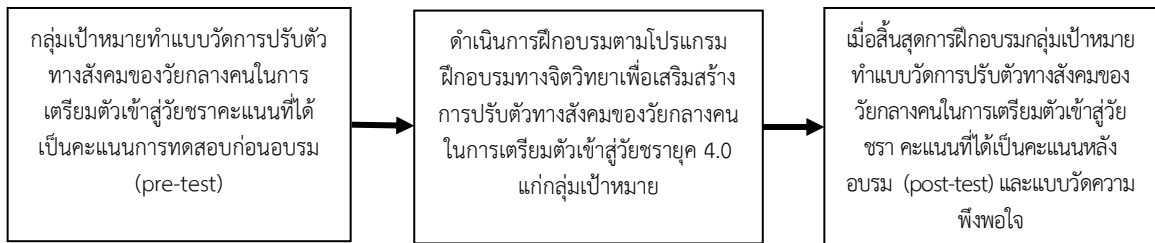
2.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

2.2.1 ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

2.2.2 ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน และศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน



ภาพที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน และศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ประสานและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราชุด 4.0

2.3.2 ดำเนินการยื่นขอพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก ก่อนที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย และได้เอกสารรับรอง เลขที่ E 2563-147

2.3.3 คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดช่วงระยะเวลาการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน จำนวน 30 คน และทำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรม

2.3.4 ดำเนินการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราตามโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

2.3.5 ประเมินผลกลุ่มเป้าหมายหลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกอบรม

2.3.6 ประเมินผลความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนหลังการเข้าร่วมการฝึกอบรม

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.1 วิเคราะห์ความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการให้โปรแกรมฯ ด้วยสูตรคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ของศิริชัย กาญจนาวาสี (2552)

2.4.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

3.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ และทักษะของผู้เข้ารับการอบรมโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา ครอบคลุมองค์ประกอบการปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวทางสังคมด้านการรับรู้ การปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่ การปรับตัวทางสังคมด้านอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคมด้านการแสดงออกทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการอบรม และระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ตลอดจนกระบวนการฝึกอบรม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการอบรม	เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การใช้คำถามปลายเปิดและการฟังอย่างใส่ใจ
2	การปรับตัวทางสังคมด้านการรับรู้	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการจากวัยกลางคนสู่วัยชราได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และจากมุมมองจากบุคคลอื่น	แนวคิดการมีปฏิสัมพันธ์ตามทฤษฎีหน้าต่างโຈາຣີ โดยมียอดองค์ประกอบสำคัญคือการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการสำรวจตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ยอมรับคำวิจารณ์ของผู้อื่นเพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง
3	การปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่จากวัยกลางคนสู่วัยชราได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปรับบทบาทหน้าที่ของตนเองตามที่สังคมคาดหวังได้อย่างเหมาะสม	ทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยการเรียนรู้จากตัวแบบและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในกลุ่ม เทคนิคการมองภาพใหม่ตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงกลยุทธเพื่อเปลี่ยนความคิดโดยการเปลี่ยนมุมมองให้เป็นทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์
4	การปรับตัวทางสังคมด้านอารมณ์	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ	เทคนิคคำถามจัดระดับตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส เทคนิคการสอนและการแสดงบทบาทสมมติตาม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา
		สื่อสารด้วยคำพูดและสีหน้าท่าทางแทนอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้	แนวคิดทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
5	การปรับตัวทางสังคมด้านการแสดงออกทางสังคม	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นและการแบ่งปัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสถานการณ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ	ทฤษฎีการศึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การใส่ใจและรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อช่วยให้ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองในสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง มีความยืดหยุ่นและมีความรับผิดชอบมีความใกล้ชิดสนิทสนมสามารถติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
6	การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุยุค 4.0 อย่างมีความสุข	1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้วางแผนการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุยุค 4.0 อย่างมีความสุข 2. เพื่อยุติการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชรายุค 4.0	เทคนิค WDEP ตามแนวคิดทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง โดยการวางแผนในการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุขใน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแรกการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีความสุขในยุค 4.0 ขั้นที่สองวิธีการดำเนินการจัดการตนเองให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ขั้นที่สามประเมินผลว่าสิ่งที่ทำในปัจจุบันตอบสนองต่อเป้าหมายหรือไม่ และขั้นที่สี่การวางแผนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีความสุขในยุค 4.0

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนโดยผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	ชื่อเรื่องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหา	4.80	0.45	มากที่สุด
2	เวลาที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการฝึกอบรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.80	0.45	มากที่สุด
3	แนวคิดสำคัญใช้ภาษาเรียบเรียงต่อเนื่องทำให้เห็นภาพรวมและจุดเน้นของโปรแกรม	4.60	0.55	มากที่สุด
4	วัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกับเนื้อหา วิธีการดำเนินการและการประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
5	สื่ออุปกรณ์มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
6	วิธีดำเนินการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และมีความชัดเจนในการจัดการฝึกอบรมได้	4.60	0.55	มากที่สุด
7	การประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	4.80	0.45	มากที่สุด
	รวม	4.74	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ภาพรวมมีความเหมาะสมสอดคล้องในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความสอดคล้องสูงสุดเท่ากัน คือ ข้อเรื่องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหา เวลาที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการฝึกอบรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหา วัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิธีการดำเนินการและการประเมินผล สื่ออุปกรณ์มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าอบรม และการประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม รองลงมา คือ แนวคิดสำคัญใช้ภาษาเรียบเรียงต่อเนื่องทำให้เห็นภาพรวมและจุดเน้นของโปรแกรม และวิธีดำเนินการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และมีความชัดเจนในการจัดการฝึกอบรมได้

3.2 ผลการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลการปรับตัวของวัยกลางคนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แยกตามองค์ประกอบการปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน

องค์ประกอบของ การปรับตัวทางสังคม	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล
1. ด้านการรับรู้	3.79	0.84	มาก	3.79	0.80	มาก
2. ด้านบทบาทหน้าที่	3.74	0.87	มาก	3.96	0.78	มาก
3. ด้านอารมณ์	3.33	0.92	ปานกลาง	3.67	0.81	มาก
4. ด้านการแสดงออกทางสังคม	3.90	0.83	มาก	4.03	0.78	มาก
รวม	3.69	0.86	มาก	3.88	0.79	มาก

จากตารางที่ 3 ผลการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) เมื่อแยกตามองค์ประกอบ 4 ด้าน พบว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนมีค่าเฉลี่ยรายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และมีด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวัดผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่าค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4 ผลการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน จำแนกตามรายบุคคล

คนที่	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม			ร้อยละของ การเปลี่ยนแปลง	ระดับ พัฒนาการ
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล		
1	4.31	0.75	มาก	4.47	0.65	มาก	23.19	ระดับต้น
2	3.42	0.91	ปานกลาง	3.53	0.51	มาก	6.96	ระดับต้น
3	4.03	0.84	มาก	4.08	0.55	มาก	5.15	ระดับต้น
4	4.31	0.75	มาก	4.39	0.49	มาก	11.59	ระดับต้น
5	4.50	0.56	มาก	4.69	0.47	มาก	38.00	ระดับกลาง
6	3.47	0.65	ปานกลาง	3.64	0.54	มาก	11.11	ระดับต้น
7	3.44	0.61	ปานกลาง	3.83	0.56	มาก	25.00	ระดับต้น
8	3.83	0.51	มาก	3.92	0.28	มาก	7.69	ระดับต้น
9	3.72	1.00	มาก	4.33	0.68	มาก	47.66	ระดับกลาง
10	3.75	1.13	มาก	3.78	0.64	มาก	2.40	ระดับต้น
11	3.86	0.87	มาก	3.97	0.81	มาก	9.65	ระดับต้น
12	3.42	0.91	ปานกลาง	3.72	0.61	มาก	18.99	ระดับต้น
13	4.17	0.91	มาก	4.28	0.91	มาก	13.25	ระดับต้น
14	3.47	1.08	ปานกลาง	3.58	1.00	มาก	7.19	ระดับต้น
15	3.28	0.81	ปานกลาง	3.44	0.65	ปานกลาง	9.30	ระดับต้น
16	3.50	1.08	ปานกลาง	3.69	1.39	มาก	12.67	ระดับต้น
17	3.64	0.76	มาก	3.83	0.70	มาก	13.97	ระดับต้น
18	3.44	0.77	ปานกลาง	3.56	0.69	มาก	7.69	ระดับต้น
19	3.75	1.34	มาก	4.17	0.94	มาก	33.60	ระดับกลาง
20	3.36	0.72	ปานกลาง	3.58	0.50	มาก	13.41	ระดับต้น
21	3.28	0.88	ปานกลาง	3.53	0.51	มาก	14.53	ระดับต้น
22	3.89	0.78	มาก	3.92	0.50	มาก	2.70	ระดับต้น
23	4.11	0.92	มาก	4.17	0.45	มาก	6.74	ระดับต้น
24	3.75	1.40	มาก	4.17	1.08	มาก	33.60	ระดับกลาง
25	3.83	0.85	มาก	4.03	1.03	มาก	17.09	ระดับต้น
26	3.69	0.89	มาก	3.97	0.74	มาก	21.37	ระดับต้น
27	3.19	0.47	ปานกลาง	3.31	0.47	ปานกลาง	6.63	ระดับต้น
28	3.44	0.50	ปานกลาง	3.64	0.87	มาก	12.82	ระดับต้น
29	3.39	1.23	ปานกลาง	3.67	1.37	มาก	17.39	ระดับต้น
30	3.44	0.88	ปานกลาง	3.61	0.77	มาก	10.90	ระดับต้น
รวม	3.69	0.86	มาก	3.88	0.71	มาก	14.50	ระดับต้น

จากตารางที่ 4 ผลการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน จำแนกตามรายบุคคล พบว่า การปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมในภาพรวมมีการปรับตัวทางสังคม อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 หลังเข้าร่วมฝึกอบรมมี

การปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ผลการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน ก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกอบรม พบว่า วัยกลางคนมีร้อยละการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกคน โดยมีคะแนนพัฒนาการสูงสุด ร้อยละ 47.66 อยู่ในเกณฑ์พัฒนาการระดับกลาง และมีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยร้อยละ 14.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พัฒนาการระดับต้น

3.3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลความพึงพอใจของวัยกลางคนต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	รูปแบบการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.43	0.63	มาก
2	วิทยากรมีความรู้ความสามารถ	4.57	0.50	มากที่สุด
3	สถานที่ใช้อบรมมีความเหมาะสม	4.40	0.62	มาก
4	ระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.37	0.61	มาก
5	การเรียนรู้เรื่องการรับรู้	4.27	0.69	มาก
6	การเรียนรู้เรื่องบทบาทหน้าที่ของตนเอง	4.07	0.64	มาก
7	การเรียนรู้เรื่องอารมณ์	4.33	0.61	มาก
8	การเรียนรู้เรื่องการแสดงออกทางสังคม	4.27	0.58	มาก
9	สิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมสามารถนำไปเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราในยุค 4.0 ได้จริง	4.40	0.62	มาก
10	ความพึงพอใจในภาพรวม	4.33	0.66	มาก
รวม		4.34	0.62	มาก

จากตารางที่ 5 ผลความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม พบว่า ความพึงพอใจของวัยกลางคนต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าความพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบการฝึกอบรมมีความเหมาะสม สถานที่ใช้อบรมมีความเหมาะสม และสิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมสามารถนำไปเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราในยุค 4.0 ได้จริงอยู่ในระดับมาก

4. อภิปรายผล

ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่า ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน โดยผู้เชี่ยวชาญ ในภาพรวมมีความเหมาะสมสอดคล้องในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความเหมาะสม ในทุกข้อในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำวิจัยอย่างเป็นระบบขั้นตอนตั้งแต่การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยกลางคนและวัยชรา การปรับตัวทางสังคม ตลอดจนแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับตัวแปร มีการประชุมร่วมกันในทีมนักวิจัยเพื่อช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องจิตวิทยาตรวจสอบคุณภาพแล้วปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จนได้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนที่น่าสนใจทฤษฎีทางจิตวิทยา มาผสมผสานเพื่อใช้ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน สอดคล้องกับงานวิจัยของวรวิศรา ใจเปี่ยมและคณะ (2558) ที่พัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณา

การเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยการบูรณาการเทคนิคแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยาไปใช้เสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จทางด้านสังคม เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมในสังคม มีการดำรงไว้ ซึ่งการติดต่อกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถแสดงพฤติกรรมในสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข

ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่า การปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนเพิ่มขึ้นทุกคนหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน ทั้งนี้เพราะการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน ที่ครอบคลุมการปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านอารมณ์ และด้านการแสดงออกทางสังคม การใช้เทคนิคแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมในแต่ละด้านของวัยกลางคน สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญชนก นันทะชาติและคณะ (2558) ที่ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์พบว่า หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เกิดจากการนำทฤษฎี แนวคิด เทคนิคต่าง ๆ มาผสมผสานเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง สภาพปัญหาและความต้องการ แต่อย่างไรก็ตามจากผลการวิจัยยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน มีคะแนนพัฒนาการอยู่ในเกณฑ์พัฒนาการระดับต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนถึงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม พบว่า วัยกลางคนส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ร้อยละ 76.67 ซึ่งจะเป็นแกนนำในการทำกิจกรรมของชุมชนจึงอาจส่งผลให้เป็นผู้ที่มีพื้นฐานและทักษะการปรับตัวทางสังคมที่ดีก่อนเข้ารับการอบรม นอกจากนี้อาจเป็นเพราะข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการจัดอบรม ซึ่งต้องจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันตามให้ผู้เข้าร่วมสะดวกทำให้ขาดโอกาสในการนำสิ่งที่ได้รับการอบรมไปปฏิบัติใช้จำนวนวันอบรมน้อยและขาดการนำไปฝึกฝนหรือการไปใช้ปฏิบัติจริง

ผลการศึกษาความพึงพอใจของวัยกลางคนที่มีต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน พบว่า ความพึงพอใจของวัยกลางคนต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าความพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบการฝึกอบรมมีความเหมาะสม สถานที่ใช้อบรมมีความเหมาะสม สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราในยุค 4.0 ได้จริงอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเพราะวิทยากรนั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจทางทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้าใจในธรรมชาติและการเรียนรู้ของวัยกลางคน ตลอดจนวัยกลางคนเข้าร่วมการอบรมด้วยความสมัครใจจึงทำให้มีความพร้อมในการเข้าร่วมการอบรมสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไคด์ (1966) ว่าด้วยเรื่องกฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) โดยการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อบุคคลพร้อมที่จะทำแล้วได้ลงมือกระทำย่อมเกิดความพอใจ อีกทั้งโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนเปิดโอกาสให้วัยกลางคนได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนะบทบาทหรือแนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกัน ขณะดำเนินกิจกรรมมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วม การยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น กำหนดช่วงระยะเวลาในการฝึกอบรมให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าร่วมได้อย่างสะดวก สถานที่จัดสามารถเข้าถึงง่ายและมีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุขอรุณ วงษ์ทิม (2560) ที่ได้ศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กร พบว่า บุคลากรมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในทุกประเด็น ทั้งนี้เพราะบูรณาการเทคนิคตามทฤษฎีการปรึกษาและเทคนิคทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาในการฝึกอบรมแต่ละครั้งมีความแน่นอนเป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมไม่มากหรือน้อยเกินไป การจัดสถานที่มีความกว้างพอดีมีความสะอาด มีแสงสว่างเพียงพอและเงียบสงบด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้จึงทำให้วัยกลางคนที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคน

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

5.1.1 เนื่องจากโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนเป็นโปรแกรมที่มีการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ดังนั้นผู้ที่นำไปใช้ต้องศึกษาและทำความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา รวมถึงรายละเอียดขั้นตอนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมวัยกลางคนให้มีการปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5.1.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดอบรมในแต่ละครั้ง ควรคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ หรือความแตกต่างในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ตลอดจนการกำหนดให้การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีระยะเวลาที่ห่างกันเพื่อจะได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของวัยกลางคนในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน เช่น จำแนกตามระดับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม อาชีพ เพศ ลักษณะครอบครัว

5.2.2 ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัววัยกลางคนด้านอื่น ๆ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อให้เป็นเสริมสร้างการปรับตัววัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราแบบองค์รวม

6. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
- ขวัญชนก นันทชาติ, ครรชิต แสนอุบล, และวิไลลักษณ์ ลังกา. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. *รายงานการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานการวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6 ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 2(6), 81-92.
- ปัทมาพร เกิดแจ้ง และสุวรรยา ธรรมอภิพล. (2561). รูปแบบการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของข้าราชการครูหลังเกษียณในสังกัดกลุ่มโรงเรียนมาลัยแมน จังหวัดนครปฐม. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*. 10(2), 397-410.
- มนพัทธ์ อารัมภวิโรจน์, อนันต์ ไชยกุลวัฒนา, นิตยา สุวรรณเพชร, ยมนา ชนะนิล. (2554). การปรับตัวและการสนับสนุนด้านสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี. *วารสารศรีนครินทร์เวชสาร*, 26(3), 196-206.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562*. นครปฐม: บริษัทพรินเตอร์จำกัด.
- วิศรดา ใจเปี่ยม, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(1), 51-61.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2552). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2560). รูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กรของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. *วารสารตำรวจ*, 9(1), 1-12.
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: W.W. Norton.

- Lefrancois, Guy R. (1996). *The lifespan (3rd Edited)*. Belmont California: Wadsworth Publishing Company.
- Holmes, T.H. and Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Thorndike, Edward L. (1966). *Human learning*. Cambridge, Mass: M.I.T. Press.