บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี และ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ตรงกันดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (mean)
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
C.V.	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (coefficient of variation)
SK	หมายถึง	ค่าความเบ้ (skewness)
KU	หมายถึง	ค่าความโด่ง (kurtosis)
t	หมายถึง	ค่าสถิติที
df	หมายถึง	ค่าองศาอิสระ (degree of freedom)
p	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
df	หมายถึง	องศาความเป็นอิสระ (degree of freedom)
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
GFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit index)
AGFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit index)
RMR	หมายถึง	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (Root Mean Squared Residual)
RMSEA	หมายถึง	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (Root Mena Squared Error of Approximation)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

Self-conf	หมายถึง	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)
Self-sati	หมายถึง	ความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction)
Self-resp	หมายถึง	ความเคารพในตนเอง (Self-respect)
Self-respo	หมายถึง	ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility)
Self-asse	หมายถึง	ความกล้าแสดงออก (Self-assertiveness)
Social-resp	หมายถึง	การรับผิดชอบต่อสังคม (Social-responsibility)
Good-rela	หมายถึง	การมีสัมพันธภาพอันดี (Good-relationships)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย แบ่งการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลของการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 : ผลการศึกษาองค์ประกอบการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ในตารางนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 500 คน มาหาค่าจำนวนร้อยละ ดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (N=500)

	จำนวน	**ร้อยละ**
เพศ		
เพศชาย	189	37.80
เพศหญิง	311	62.20
รวม	500	100.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตาราง 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (N=500) (ต่อ)

	จำนวน	**ร้อยละ**
อายุ (ปี)		
60 – 70 ปี	434	86.80
71 – 80 ปี	47	9.40
มากกว่า 80 ปี	19	3.80
รวม	500	100.00
สถานภาพสมรส		
โสด	45	9.00
สมรส	323	64.60
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	132	26.40
รวม	500	100.00
ฐานะทางเศรษฐกิจ		
รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย	253	50.60
รายได้พอดีกับรายจ่าย	198	39.60
รายได้มากกว่ารายจ่าย	49	9.80
โดยรวม	500	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนธนบุรีเป็นเพศชายจำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 37.80 เป็นเพศหญิงจำนวน 311 คิดเป็นร้อยละ 62.20 ส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 86.80 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาเป็น 71-80 ปี คิดเป็นร้อยละ 9.40 และมากกว่า 80 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.80

เมื่อพิจารณาสถานภาพสมรสและฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุในเขตชุมชนธนบุรีส่วนใหญ่สมรส คิดเป็นร้อยละ 64.60 รองลงมาเป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 26.40 และมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.60 รองลงมาคือ รายได้พอดีกับรายจ่าย คิดเป็นร้อยละ 39.60 และอันดับสุดท้ายคือ รายได้มากกว่ารายจ่าย คิดเป็นร้อยละ 9.80

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

1.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุเขตชุมชนธนบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในเขตชุมชนธนบุรี มาหาค่าต่ำสุด สูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุเขตชุมชนธนบุรี (n=500)

ตัวบ่งชี้	Mean	SD.	Sk.	Ku.
Self-conf	3.82	.595	-0.345	0.135
Self-sati	3.86	.595	-0.342	-0.377
Self-resp	3.57	.577	-0.207	0.604
Self-respo	3.84	.577	-0.081	-0.385
Self-asse	3.89	.723	1.209	13.158
Social-resp	3.98	.631	-0.452	-0.407
Good-rela	4.02	.694	-0.290	-0.899

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4.2 พบว่าค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตชุมชนธนบุรี เมื่อพิจารณาในแต่ละตัวบ่งชี้ พบว่า ตัวบ่งชี้ การมีสัมพันธภาพอันดี (Good-rela) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.02 รองลงมาเป็น การรับผิดชอบต่อสังคม (Social-resp) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ความกล้าแสดงออก (Self-asse) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ความพึงพอใจในตนเอง (Self-sati) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-respo) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-conf) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 และความเคารพในตนเอง (Self-resp) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) พบว่า อยู่ระหว่าง 0.577 ถึง 0.694 โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด คือความเคารพในตนเอง (Self-resp) เท่ากับ 0.723 ในขณะที่การรับผิดชอบต่อสังคม (Social-resp) และ ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-respo) มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด เท่ากับ 0.577 เมื่อพิจารณาความความเบ้ (Sk) เป็นลบ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการกระจายของข้อมูลน้อย โดยทุกตัวชี้วัดมีค่าเฉลี่ยในระดับสูง

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

1.3 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุเขตชุมชนธนบุรี

ค่า Bartlett's test of sphericity เท่ากับ 1552.483, df=21, p=.000 ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) เท่ากับ .880 แสดงว่าเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธของตัวบ่งชี้ทั้ง 7 ด้าน ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (identity matrix) นั่นคือตัวบ่งชี้ทั้งมีความสัมพันธ์กัน สามารถมารถนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) ต่อไปได้ ซึ่งเมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สำหรับผู้สูงอายุ แสดงได้ดังตาราง 4.3

ตาราง 4.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตัวบ่งชี้ภาวะสันนิษฐานในโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง (n=500)

	Self-conf	Self-sati	Self-resp	Self-respo	Self-asse	Social-resp	Good-rela
Self-conf	1.00						
Self-sati	.633**	1.00					
Self-resp	.355**	.560**	1.00				
Self-respo	.457**	.488**	.418**	1.00			
Self-asse	.401**	.464**	.374**	.485**	1.00		
Social-resp	.544**	.581**	.417**	.562**	.623**	1.00	
Good-rela	.489**	.510**	.371**	.492**	.539**	.667**	1.00

หมายเหตุ **p<.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4.3 พบว่า ตัวบ่งชี้ของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตชุมชนธนบุรี ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ 7 ตัวบ่งชี้ คือ 1. องค์ประกอบด้านตนเอง ได้แก่ 1.1) เชื่อมั่นในตนเอง 1.2) เห็นคุณค่าในตนเอง 1.3) เคารพตนเอง 1.4) รับผิดชอบต่อตนเอง และ 1.5) กล้าแสดงออก และ 2. องค์ประกอบด้านสังคม ได้แก่ 2.1) การรับผิดชอบต่อสังคม และ 2.2) การมีสัมพันธภาพอันดี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

1.4 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนธนบุรี

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยการนำข้อมูลของผู้สูงอายุเขตชุมชนธนบุรีจำนวน 500 คน จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

สำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 38 ข้อคำถาม ประกอบไปด้วยตัวบ่งชี้หลัก 7 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความพึงพอใจในตนเอง ความเคารพในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความกล้าแสดงออก การรับผิดชอบต่อสังคม การมีสัมพันธภาพอันดี จัดเข้าองค์ประกอบตามโครงสร้างหลัก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง และ 2) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม โดยผู้วิจัยนำคะแนนแต่ละองค์ประกอบมาทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ และตรวจสอบว่าสามารถนำมาอธิบายคุณลักษณะดังกล่าวได้หรือไม่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First order)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (First order) พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกลมกลืน (goodness of fit) กับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่า Chi-square ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Chi-square=14.94, df=11, p=.18) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (AGFI) เท่ากับ .98 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) เท่ากับ .18 และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (RMESA) เท่ากับ .027 ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงดังตาราง 4.4

ตาราง 4.4 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในเขตชุมชนธนบุรี

ดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดล	ค่าดัชนี
X^2	14.94
P	0.18
Df	11
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI)	0.99
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.98
ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI)	1.000
ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR)	0.18
ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) (90%)	0.027

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4.4 พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกลมกลืน (goodness of fit) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่า Chi-square ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Chi-square=14.94, df=11, p=.18) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .99 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (AGFI) เท่ากับ .98 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) เท่ากับ .18 และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (RMESA) เท่ากับ .027 จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าโมเดลโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 7 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction) ความเคารพในตนเอง (Self-respect) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ความกล้าแสดงออก (Self-assertiveness) การรับผิดชอบต่อสังคม (Social-responsibility) และการมีสัมพันธภาพอันดี (Good-relationships)

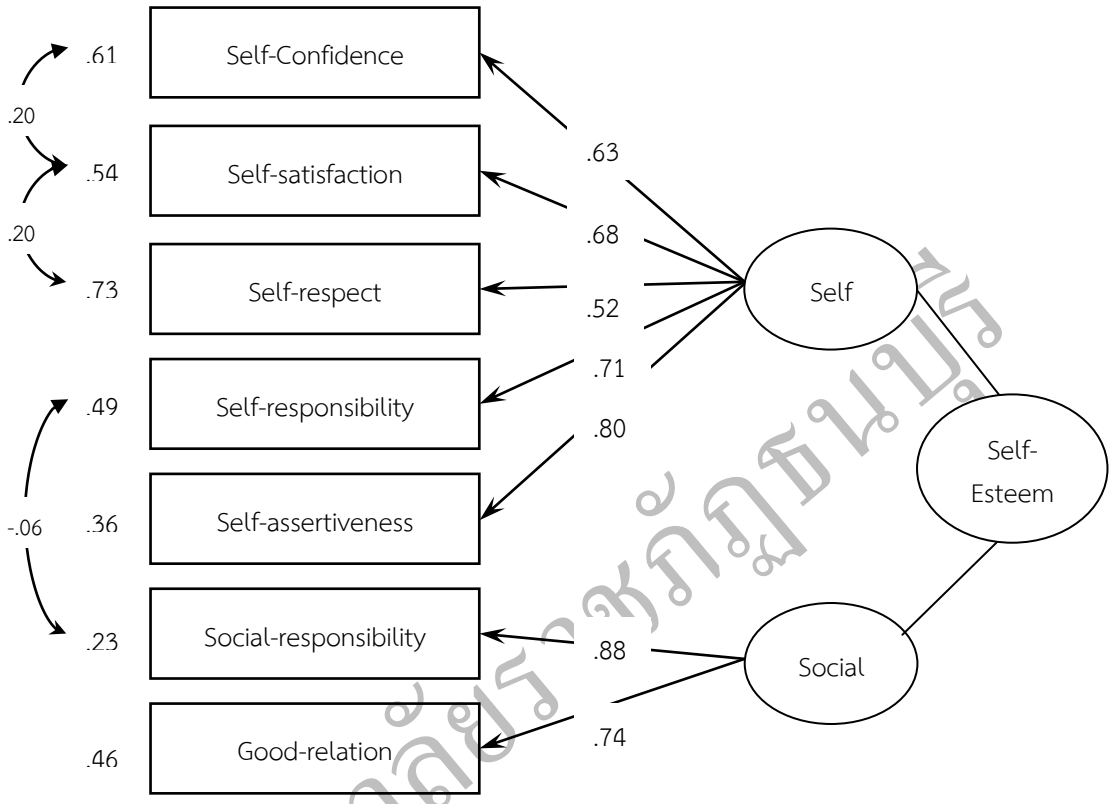
1.5 ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้หรือตัวบ่งชี้

1.5.1 องค์ประกอบที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β) ของตัวแปรสังเกตหรือตัวบ่งชี้อยู่ระหว่าง 0.52-0.80 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .000) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ ความกล้าแสดงออก (β=0.80) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ ความรับผิดชอบต่อตนเอง (β=0.71) ตัวบ่งชี้ ความพึงพอใจในตนเอง (β=0.68) ตัวบ่งชี้ ความเชื่อมั่นในตนเอง (β=0.63) และ ตัวบ่งชี้ ความเคารพในตนเอง (β=0.52) ตามลำดับ

1.5.2 องค์ประกอบที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β) ของตัวแปรสังเกตหรือตัวบ่งชี้อยู่ระหว่าง 0.74-0.88 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .000) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ การรับผิดชอบต่อสังคม (β=0.88) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ การมีสัมพันธภาพอันดี (β=0.74) ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ผู้วิจัยได้นำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันของโมเดลโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรีให้เห็นชัดเจน ดังภาพที่ 4.1



Chi-square=14.94, *df=11, p=.18*, RMSEA=.027, GFI=.99

ภาพที่ 4.1 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามภาพที่ 4.1 พบว่า โมเดลการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุมีน้ำหนักตัวบ่งชี้ (β) ในแต่ละตัว มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ สามารถวัดองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ได้ 2 องค์ประกอบ 7 ตัวบ่งชี้ ตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.52 ถึง 0.88 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .000) โดย ตัวแปรสังเกตได้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ การรับผิดชอบต่อสังคม (β=0.88) รองลงมาได้แก่ ความกล้าแสดงออก การมีสัมพันธภาพอัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ดี ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความพึงพอใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความเคารพในตนเอง ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลของการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

1. ขั้นตอนการพัฒนาโปแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

1.1 ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำราเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

2. สรุปทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) ทฤษฎีนี้จะต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่แสดงถึงความอบอุ่น เป็นกันเอง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง ของผู้สูงอายุอีกทั้งยังสามารถค้นหาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองตรงตามหลักของความเป็นจริง โดยผู้สูงอายุจะเกิดความเข้าใจว่าอะไรคืออุปสรรคของความเจริญงอกงามในชีวิตของตน และจะก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์เปิดกว้าง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพของตน (Corey, 2013), พงษ์พันธ์และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ประกอบด้วย

2.1.1 เทคนิคการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) เทคนิคนี้จะเป็นเทคนิคแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ โดยการที่ผู้สูงอายุจะยอมรับผู้รับคำปรึกษาในตัวตนของเขาเอง ให้คุณค่าต่อตนเองในฐานะที่เขาเป็นบุคคลหนึ่งโดยไม่สนว่าตนเองจะมีรูปร่าง หน้าตา หรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547) ในการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เข้าไปครอบงำ หรือทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด่างพร้อยจากการประเมินและตัดสินความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้สูงอายุว่าถูกหรือผิด (Corey, 2013) ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ ในกลุ่มมีการแสดงถึงการยอมรับกันและกันโดยปราศจากเงื่อนไขด้วย

2.1.2 เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ถือว่าเป็นเทคนิคที่เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษา เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องราวของผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ซึ่งการแสดงออกถึงการฟังอย่างตั้งใจนั้นจะแสดงออกได้ทั้งการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การพยักหน้า การสัมผัส หรือจะแสดงออกทางการตอบรับ เช่น ครับ ค่ะ เป็นต้น (สกล วรเจริญศรี, 2556)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

2.1.3 เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ผู้สูงอายุพยายามที่จะรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่ผู้สูงอายุพูดคุยในกลุ่มให้มีความครอบคลุม กระชับ ได้ใจความ ซึ่งในการสรุปนี้มีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยความจำในเรื่องราวต่างๆ ที่ได้พูดคุยกันเป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจถึงเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่าอย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง แสดงถึงความใส่ใจในเรื่องราวของกันและกันได้เป็นอย่างดี (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

2.1.4 เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) ถือเป็นเทคนิคที่แสดงถึงการตอบรับที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ตอบต่อเรื่องราวที่ผู้สูงอายุบอกเล่าในส่วนที่เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด เป็นการสื่อถึงความเข้าอกเข้าใจ (Emphaty) ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้สูงอายุ (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545)

2.1.5 เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเสริมแรงแก่ผู้สูงอายุที่พยายามจะเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยเรื่องราวของตนเองสู่กลุ่ม เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมีการตอบรับด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การแสดงออกจากท่าทางที่กระตือรือร้น มีการประสานสายตา (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2554)

2.1.6 เทคนิคการตีความ (Interpretation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้เปิดมุมมองและมองเห็นถึงทางเลือกใหม่ๆ รวมไปถึงการช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้มีความชัดเจนมากขึ้น (Corey, 2012)

2.1.7 เทคนิคการถาม (Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนั้นลักษณะคำถามที่ดีจึงควรเป็นคำถามปลายเปิด แทนที่จะให้เป็นคำถามว่า “ทำไม” ที่นำไปสู่คำตอบว่า ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เท่านั้น (Corey, 2012)

2.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) ทฤษฎีนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสโดยตรงกับประสบการณ์จริงในปัจจุบัน ตระหนักในคุณค่าแห่งตนถือเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่เป็นพลังผลักดันพฤติกรรม เป็นรากฐานแห่งความต้องการทั้งหลายของมนุษย์ การนำไปสู่การกระทำให้ตระหนักรู้ในสภาวะแห่งความเป็นจริง ตระหนักรู้ในด้านความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมไปถึงภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ลิขิต กาญจนาภรณ์ (2554) และ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2554) ประกอบด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

2.2.1 เทคนิคภาวจินตนาการ (Fantasy approaches) เป็นเทคนิคที่นำเอาสถานการณ์ที่หลากหลายเข้ามาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้จินตนาการ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้เฉพาะบุคคล โดยเฉพาะหากสมาชิกมีความกลัวที่จะเผชิญหรือจัดการกับปัญหา การจินตนาการจะช่วยให้มองเห็นปัญหานั้นๆ อย่างมีความเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุลองเผชิญและให้ความกล้าอยู่กับสถานการณ์ที่ตนเองกลัวได้อีกด้วย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2554)

2.2.2 เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าใจว่าความคิดและความรู้สึกนั้นมีความขัดแย้งกันหรือไม่ (Thompson, 2003)

2.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยเปลี่ยน 4 ลักษณะดังต่อไปนี้ 1. ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หมดไป 2. สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น 3. เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มมากขึ้น และ 4. ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นให้คงทนต่อไป (ปรีชา วิหคโต, 2554)

2.3.1 เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) คอเรย์ (Corey, 2012; citing Spiegler and Guevremont, 2003) โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) ในการเสริมสร้างความสามารถในการพัฒนาการกล้าแสดงออก (Self- assertiveness) โดยการคิดวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นก่อนการแสดงพฤติกรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์และผลที่จะตามมาในการกระทำของตนเองได้

2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Theory) สำหรับทฤษฎีนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีนี้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถค้นพบความเป็นตัวของตัวเองและมีอิสระจากการควบคุมของประสบการณ์ที่ได้รับในอดีต สำหรับบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงจะต้องมีลักษณะดังนี้ (Corey, 2008)

2.4.1 การระบุบ่งชี้ (Specification) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีนี้เพื่ออธิบายบ่งชี้เฉพาะเจาะจงไปยังพฤติกรรมที่ผิดปกติของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่มาของพฤติกรรมและวิธีการปรับปรุงแก้ไข (Corey, 2008), นรา สมประสงค์; และนุชลี อุปภัย (2545)

2.4.2 การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) โดยการยกอุทาหรณ์ หรือเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ ที่มีแง่มุมเด่นชัด และเป็นแบบสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจรายละเอียดของเรื่องราวของตนเองและเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง (Corey, 2008), นรา สมประสงค์; และนุชลี อุปภัย (2545)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

2.4.3 การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Crystallization) จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุใช้สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ได้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง และผู้สูงอายุเลิกเล่นเกมทางจิตวิทยา รวมทั้งการใช้รูปแบบการสื่อสารแบบสอดคล้อง โดยอาจให้ผู้สูงอายุทดลองปฏิบัติในสภาพกลุ่มที่มีความรู้สึกปลอดภัยต่อการเปลี่ยนแปลงก่อน แล้วจึงค่อยๆ ให้ผู้สูงอายุนำไปลองใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน (Corey, 2008), นรา สมประสงค์; และนุชลี อุปภัย (2545)

2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยทฤษฎีนี้มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบสิ่งที่เลือก และมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาและการเผชิญกับความต้องการของตนเอง โดยการสร้างทางเลือกหรือแผนที่เป็นข้อผูกพันที่มีประสิทธิภาพด้วยความรับผิดชอบ

2.5.1 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Sense of Human Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดถึงแง่มุมชีวิตของผู้สูงอายุหรือเรื่องอื่นๆ ในลักษณะของการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้รู้สึกไม่เครียด แต่ไม่ใช่การพูศจาดูถูก สบประมาท หรือประชดประชัน (Corey, 2012), (วัชรี ทรัพย์มี, 2545)

2.5.2 เทคนิคอุปมา (Metaphors) เป็นเทคนิคในการใส่ใจในภาษาและการใช้ภาษาของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารความเข้าใจกับผู้สูงอายุโดยผ่านภาษาของเขา โดยสาระสำคัญแล้วผู้ให้คำปรึกษากำลังพูดถึงในวิธีที่สอดคล้องกลมกลืนกับการรับรู้ส่วนตัวของผู้สูงอายุนั่นเอง (Corey, 2012), (วัชรี ทรัพย์มี, 2545)

3. โมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

ผูวิจัยไดนำแนวคิดการฝึกอบรมของเนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1992) แบ่งการอบรมเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 2 คือ ขั้นดำเนินการ ขั้นที่ 3 คือ ขั้นสรุป 3 ขั้นตอน มาใช้ในโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี ดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต่น เปนขั้นที่สำคัญสำหรับการฝึกอบรม ซึ่งผูให่คำปรึกษาจะต่องมีการสร้างบรรยากาศที่ดี ให่ผู่สูงอายุรู่สึกผอนคลาย มีความรู่สึกปลอดภัย และมีการบอกถึงวัตถุประสงคของการฝึกอบรมแตละครั้งวาจะเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองในเรื่องใด มีกิจกรรมที่จะนำเข้าสูเนื้อหาที่จะเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองในแตละครั้ง

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่มีการกำหนดรูปแบบและวิธีการที่ชัดเจนในการฝึกอบรมในแตละครั้ง โดยผู้วิจัยใช่เทคนิคตางๆ อยางหลากหลายเข่ามาใชในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี มีการใช่เทคนิคทางการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การสาธิตวิธี การเรียนรู้จากตัวแบบ การระดมความคิดเห็น บทบาทสมมติ การลงมือปฏิบัติ เทคนิคกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

3.3 ขั้นสรุป เปนขั้นตอนของการยุติการฝึกอบรม ในการยุติการฝึกอบรมผูวิจัยจะให่ผู้สูงอายุช่วยกันสรุปสาระ และประโยชนจากการที่ไดมาเข่าร่วมกลุมฝึกอบรมในครั้งนี้ นอกจากนี้ก็

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

จะมีการทำความเข้าใจรวมกันของกลุ่ม การเปดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามเพิ่มเติมในประเด็นปญหาต่างๆ ที่สงสัยหรือไมเข้าใจ นอกจากนี้ก็จะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับในระหวางสมาชิกด้วยกันหรือระหว่างผูวิจัยกับผูสูงอายุ

ในการดำเนินการฝึกอบรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ประยุกต์หลักการและแนวคิดทางด้านจิตวิทยาเปนพื้นฐาน และใช้เทคนิคการฝกอบรม ตลอดจนนำหลักการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกตใชในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในแตละครั้ง จำนวนทั้งหมด 9 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง รายละเอียดดัง ตางราง 4.5 ต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างที่ดี 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ และข้อตกลงต่างๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมในครั้งนี้ **แนวคิด** การสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถเกิดความรู้สึกยอมรับ เข้าใจ และไว้วางใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม สัมพันธภาพที่ดี ถือเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของการเริ่มต้นการฝึกอบรมเพื่อนำไปสู่ความร่วมมือ เต็มใจ และไว้วางใจ ทำให้เกิดประสิทธิผลที่ดีในการดำเนินการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จัก และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้แนะนำตนเองเพื่อทำความรู้จัก และสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม กระบวนการในการเข้าร่วมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง ประโยชน์ที่ได้รับ และยกตัวอย่างกิจกรรมบางส่วนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจกระบวนการฝึกอบรมในเบื้องต้น 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้บอกเกี่ยวกับ ความคาดหวังในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมการฝึกอบรม 4. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” 5. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก 3. การอภิปรายกลุ่ม 4. เทคนิคกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process)	1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม 2. ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าของตนเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 2 การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม 2. เพื่อช่วยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมพัฒนาความไว้วางใจมากยิ่งขึ้น 3. เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ แสดงความรู้สึก เปิดเผยตนเองมากขึ้น และทำความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและปัจจุบัน จนนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองได้ **แนวคิด** การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) คือ การที่ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ รวมทั้งเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ด้วยความพยายามมุ่งมั่น โดยใช้เทคนิคภาวจินตนาการเป็นเทคนิคที่นำเอาสถานการณ์ที่หลากหลายเข้ามาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้เฉพาะบุคคล และเชื่อมั่นในตนเองได้	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าเรื่องพร้อมร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้เผชิญกับเรื่องปัญหาของผู้สูงอายุในระดับต่างๆ 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการค้นหาความเหมือนและความต่างภายในเรื่องราวในระดับต่างๆ 4. ผู้วิจัยดำเนินการทำกิจกรรมบทบาทสมมติ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับบทบาทที่แตกต่างกัน 5. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องจินตนาการกับบทบาทที่ตนเองได้รับ และจะแก้ปัญหานี้อย่างไร 6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมบทบาทสมมติ และร่วมกันอภิปรายกลุ่ม 7. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** เทคนิคภาวจินตนาการ (Fantasy approaches) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. การบรรยาย 2. บทบาทสมมติ 3. การอภิปรายกลุ่ม	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
<u>ครั้งที่ 3</u> การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction)	**<u>วัตถุประสงค์</u>** 1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอธิบายความเป็นตัวตนของตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อที่จะรู้จักตนเองอย่างแท้จริง 3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น **<u>แนวคิด</u>** การพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction) คือ การที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในสิ่งที่เป็น ไม่คิดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ยอมรับทั้งจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง โดยพร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างมีความหวัง โดยใช้เทคนิคเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าใจว่าความคิดและความรู้สึกนั้นมีความขัดแย้งกันหรือไม่	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมในครั้งนี้ร่วมกัน 3. ผู้วิจัยแจกกรณีศึกษา และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำใบงาน “ค้นหาความคิดอัตโนมัติ” 4. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันพูดคุยถึงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ และใช้คำถามเพื่อชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ลองปรับเปลี่ยนความคิดในมุมมองใหม่เกี่ยวกับความพึงพอใจในตนเอง 5. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**<u>ทฤษฎี</u>** ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) **<u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u>** เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) **<u>เทคนิคการฝึกอบรม</u>** 1. การบรรยาย 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. กรณีศึกษา 4. การอภิปรายกลุ่ม	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 4 การพัฒนาการเคารพตนเอง (Self-respect)	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่ตัดสินหรือตำหนิตัวเอง จากกฎระเบียบวัฒนธรรม 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการ ตำหนิตัวเองมาเป็นการทำความ เข้าใจว่าปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา จนนำไปสู่การเคารพตนเองของผู้สูงอายุ **แนวคิด** การเคารพตนเอง (Self-respect) คือ การที่ผู้สูงอายุปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการให้เกียรติและเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม และมีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้เทคนิคความคิดและความรู้สึก (Think-feel) เพื่อผู้สูงอายุมีมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่ตัดสินหรือตำหนิตัวเอง จากกฎระเบียบวัฒนธรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการ ตำหนิตัวเอง มาเป็นการทำความเข้าใจว่าปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนสิ่งดีๆ ของตนเองมา 10 ข้อ 3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้อธิบายถึงข้อดีของตนเองโดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึกกล่าวชื่นชม สนับสนุน และให้กำลังใจ 4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของเพื่อน และร่วมกันอภิปรายในการนำข้อดีไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 5. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** 1. เทคนิคการเปิดเผย (Self Disctosure) 2. เทคนิคการมองโลกแง่บวก (Being Positive) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. การบรรยาย 2. การระดมความคิดเห็น 3. การอภิปรายกลุ่ม	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
<u>ครั้งที่ 5</u> การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility	**<u>วัตถุประสงค์</u>** 1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่ตัดสินหรือตำหนิตัวเอง จากกฎระเบียบวัฒนธรรม 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการ ตำหนิตัวเองมาเป็นการทำความ เข้าใจว่าปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา จนนำไปสู่การเคารพตนเองของผู้สูงอายุ **<u>แนวคิด</u>** การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) คือ การที่พัฒนาให้ผู้สูงอายุรับรู้ในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนได้อย่างเหมาะสม และพร้อมรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยการลงมือแก้ไขด้วยตนเองอย่างสุดความสามารถ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้กับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการถาม ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และเทคนิคการสนับสนุน ที่ช่วยให้ผู้สูอายุได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน เพื่อให้สูงอายุเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมในครั้งนี้ร่วมกัน 3. ผู้วิจัยถามคำถามการทำกิจกรรม “สังคมต้องการอะไร” ครั้งที่ผ่านมา 4. ผู้วิจัยผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้จากตัวแบบผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิต 5. ผู้วิจัยถามถึงคุณลักษณะด้านบวกของตนเอง และเปรียบเทียบกับสิ่งที่สังคมต้องการ และตัวแบบ 6. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปกิจกรรมในวันนี้ 7. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**<u>ทฤษฎี</u>** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) **<u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u>** 1. เทคนิคการถาม 2. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก 3. เทคนิคการสนับสนุน **<u>เทคนิคการฝึกอบรม</u>** 1. การสาธิตวิธี 2. การเรียนรู้จากตัวแบบ 3. การระดมความคิดเห็น	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 6 การพัฒนาการกล้าแสดงออก (Self-assertiveness)	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมตระหนักในความรู้สึกความต้องการ และสามารถบอกความต้องการหรือความรู้สึกที่แท้จริงออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ได้ 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบและสามารถเปลี่ยนชีวิตประจำวันของตนเองได้ **แนวคิด** การกล้าแสดงออก (Self- assertiveness) คือ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบโดยไม่วิตกกังวลว่าจะทำให้ตนได้รับความอับอายผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) ใช้สอนให้สมาชิก สามารถหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยทำการสอนและฝึกทักษะการกล้าแสดงออก (assertive training) เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ 3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกอบรมได้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการฝึกฝนทักษะในครั้งนี้ พร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมให้กำลังใจและสนับสนุนในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้อย่างเหมาะสม 4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกอบรมวางแผนถึงเป้าหมายในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้อย่างเหมาะสม โดยการเขียนแนวทางการลงในแบบบันทึกการตั้งเป้าหมาย 5. ผู้วิจัยให้ทำการบ้านโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาไปฝึกปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ 6. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** 1. เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. บทบาทสมมติ 2. การลงมือปฏิบัติ (Doing Something)	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 7 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม (Social-responsibility)	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมตระหนักถึงการให้การช่วยเหลือ เสียสละ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนในสังคม 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมตระหนักถึงการปฏิบัติตนตามระเบียบกฎหมายและจริยธรรมอันดีงาม ตลอดจนดูแลรักษาสาธารณสมบัติสิ่งแวดล้อม **แนวคิด** ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social-responsibility) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุตระหนักว่าตนมีส่วนในการช่วยเหลือ เสียสละ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนในสังคม โดยปฏิบัติตนตามระเบียบกฎหมายและจริยธรรมอันดีงาม ตลอดจนดูแลรักษาสาธารณสมบัติสิ่งแวดล้อมด้วยความเต็มใจ โดยใช้เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน ร่วมกับเทคนิคอุปมาเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบต่อสังคม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมในครั้งนี้ร่วมกัน 3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกอบรมสำรวจกิจกรรมต่างๆ ทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในชุมชน และนอกชุมชนของตนเองที่เคยเข้าร่วม พูดคุยถึงสิ่งที่ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมจากแต่ละกิจกรรม 4. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยเล่าเรื่องของผู้รับการฝึกอบรม และผู้วิจัยให้ข้อมูลถึงกิจกรรมจากกลุ่มต่างๆ ที่ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเข้าร่วมเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 5. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปกิจกรรมในวันนี้ 6. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** 1. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Sense of Human Technique) 2. เทคนิคอุปมา (Metaphors) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. การบรรยาย 2. การอภิปรายกลุ่ม	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 8 การพัฒนาการมีสัมพันธภาพอันดี (Good relationships)	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมคิดและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยอารมณ์เชิงบวก มีการแสดงออกทางความคิดและการกระทำในทางบวก 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมตระหนักถึงความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ ไว้ใจและมีความรักจริงใจต่อผู้อื่น **แนวคิด** การมีสัมพันธภาพอันดี (Good relationships) คือ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุคิดและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยอารมณ์เชิงบวก มีการแสดงออกทางความคิดและการกระทำในทางบวกทั้งต่อหน้าและลับหลัง รวมทั้งมีความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ ไว้ใจและมีความรักจริงใจต่อผู้อื่น โดยใช้การระบุบ่งชี้ร่วมกับการยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย และการก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้าใจถึงสาเหตุที่มาของพฤติกรรมและวิธีการปรับปรุงแก้ไข	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมในครั้งนี้ร่วมกัน 3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกอบรมทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” 4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการฝึกอบรมทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนานและสร้างสรรค์ 5. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม 6. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งต่อไป	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Theory) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** 1. การระบุบ่งชี้ (Specification) 2. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustration) 3. การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Crystallization) **เทคนิคการฝึกอบรม** 1. เทคนิคกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) 2. การอภิปรายกลุ่ม	การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตางราง 4.5 โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี (ต่อ)

หัวข้อ	วัตถุประสงค์และแนวคิด	กระบวนการ	ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ครั้งที่ 9 การยุติการฝึกอบรม	**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถสรุป ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถนำเอา ทักษะที่ได้จากโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรีไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ **แนวคิด** การยุติการการฝึกอบรมเป็นการสรุปใจความสำคัญตลอดระยะเวลาของกระบวนการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง การสรุปที่ดีที่สุดควรให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สรุปเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมในครั้งนี้ร่วมกัน 3. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ซักถามถึงแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจและ มั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำ วันต่อไปได้ 4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกอบรม สรุปสิ่งที่ได้รับจากโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรีอีกครั้ง และสนับสนุนให้ผู้รับการฝึกอบรมนำแนวทางพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเอง ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	**ทฤษฎี** ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) **เทคนิคการให้คำปรึกษา** 1. เทคนิคการสรุป (Summarizing) 2. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) 3. เทคนิคการสนับสนุน (Supporting)	1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมการฝึกอบรม 2. ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าของตนเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

จากตาราง 4.5 สรุปได้ว่าผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี โดยนำกรอบแนวคิดการศึกษาองค์ประกอบการเห็นคุณค่าของตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม (Rogers, 1951) แนวคิดของ Rosenberg (1965) และ Coopersmith (1967) รวมทั้งพิจารณาองค์ประกอบในการวัดการเห็นคุณค่าของตนเองจากแบบวัดต่างๆ ตามแนวคิดของนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ (Tafarodi & Swan, 1995), (Polladino, 1994), (Hewitt, 2009), (Marsh, 1990), (Smith & Mackie, 2007), (Orth & Robins, 2014), (ประภากร โกมลมิศร์, 2544 ; อ้างอิงจาก Lindenfield, 1995), (อัครพรรณ ขวัญชื่น, 2546) โดยยึดแนวคิดการฝึกอบรมของเนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1992) แบ่งการอบรมเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 2 คือ ขั้นดำเนินการ ขั้นที่ 3 คือ ขั้นสรุป โดยการประยุกต์หลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน และใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนหลักการและเทคนิคการฝึกอบรม ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวชี้วัดของการเห็นคุณค่าของตนเอง มาเป็นแนวทางในการสร้างโมเดลเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีโครงสร้างรูปแบบ แนวคิด เป้าหมาย วิธีการดำเนินการ ซึ่งในการดำเนินการฝึกอบรมแต่ละครั้ง ผูวิจัยไดประยุกต์หลักการและแนวคิดทางด้านจิตวิทยาเปนพื้นฐาน และใช้เทคนิคการฝกอบรม ตลอดจนนำหลักการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกตใชในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในแตละครั้ง จำนวนทั้งหมด 9 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1.30 ชั่วโมง โดยการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 5 ทฤษฎีดังนี้ 1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) 3. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) 4.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Theory) 5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี