



ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

THE EFFECTS OF A PROGRAM TO PROMOTE SOCIAL PARTICIPATION IN ELDERLY

เอมฤทัย กำเนิด^{1*}, ธีระชน พลโยธา² และสุพัทธ์ แสนแจ่มใส³

Emrutai Kamnerd^{1*}, Teerachon Polyota² and Supat Sanjamsai³

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท, หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Master of art (Developmental Psychology), Faculty of Humanities, Srinakarinwirot University.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² Assistant Professor, Faculty of Humanities, Srinakarinwirot University.

³ อาจารย์ ดร., คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ Ph.D., Faculty of Humanities, Srinakarinwirot University.

*Corresponding author, E-mail: Em.emrutai@gmail.com

บทคัดย่อ

ปัจจุบันโลกได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมิปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีพลัง ซึ่งพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมจะเป็นส่วนช่วยที่จะนำผู้สูงอายุไปสู่การมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการสร้างพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยครั้งนี้ได้นำกรอบอ้างอิง PEOP (Person Environment Occupation Participation) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวมทั้งจากส่วนปัจจัยของ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่กระทำเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของ แบนดูรามาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรม รวมทั้งยังคำนึงถึงภารกิจพัฒนาการของผู้สูงอายุ และทฤษฎีกิจกรรมที่เน้นความสำคัญของกิจกรรมทางสังคม จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพื่อที่จะนำมาสู่การจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินงานวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรในงานวิจัยได้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอายุ 60-79 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การทดสอบที (t-test) แบบ Paired sample t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และใช้ Independent sample t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1 และผลการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

คำสำคัญ: พัฒนาพลัง, ผู้สูงอายุ, การมีส่วนร่วมทางสังคม

Abstract

At present, the world has moved towards a fully aged society. Encouraging the elderly to interact with society on a regular basis is therefore a key factor for becoming a powerful elderly person. The active aging of social participation will help lead the elderly towards a higher level of quality of life.

Therefore, the researcher is interested in studying the process of empowering the elderly to participate in society. This research is based on the approach of the Person Environment Occupation Participation (PEOP) frame that views humanity is a whole from the factors of people, environment, and activities that are done in order to participate in that activity to the fullest potential. In addition, the researcher applied the learning theory of Bandura as a guideline for organizing the program. As well as taking into account the developmental mission of the elderly and activity theory that emphasizes the importance of social activities. Based on the above concepts, the researcher analyzed the factors of social participation behavior in order to develop a program to promote empowerment of participation in the elderly. The purpose of this research is to develop a program that promotes active aging in social participation among the elderly. and to study the effect of the program to promote social participation of the elderly before and after participating in the program.

Method This research is an experimental research. The population in the study was the elderly in the community aged 60-79 years (20 people). The samples were divided into 2 groups of 10 people Each group was 10 people (the experimental group and the control group). The experimental group will receive a program to promote active aging in social participation. The researcher used statistics to analyze the data, including: the paired sample t-test was used to compare the social participation behavior scores of the elderly before and after participating in the program, and the Independent sample t-tests were used to compare the participation competency scores. Social participation of older adults in the program and control groups.

Results this research, it was found that the program that was considered by 4 experts and received an IOC value of 1. The results showed that the elderly people after participating in the social participation competency promotion program had different scores on the social participation competency than before participating in the program (significantly at .05)

Keywords: Active Aging, elderly, social participation

บทนำ

พหุผลด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวถึง Active Ageing (WHO's Active Ageing framework) ว่าเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดี นำไปใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาพ หลักประกันในชีวิต และการมีส่วนร่วมทางสังคม (participation) คือการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งในเชิงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม จิตวิญญาณ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ จะช่วยสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่า มีเกียรติศักดิ์ศรี และเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลาน ได้มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับบุคคลและชุมชน มีปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ตลอดจนการถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนสู่ชุมชนตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีและจะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย (WHO,2002)

การมีพหุผลที่จะช่วยเพิ่มการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยประเทศไทยนั้นถือว่าก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุนับสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2560) วัยสูงอายุนั้นถือเป็นวัยที่สำคัญเพราะเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา รวมไปถึงบทบาทที่ลดลงของผู้สูงอายุ การเกษียณ การว่างงาน รายได้ที่ได้รับลดลง เหล่านี้กระทบต่อความสามารถในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน ทั้งการทํากิจกรรมการดูแลตนเอง การทํางาน การดูแลบุตรหลาน หรือการมีส่วนร่วมในสังคม ก่อให้เกิดภาวะพึ่งพิงของวัยสูงอายุที่เพิ่มขึ้น ปัจจัยทางการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางชุมชน/สังคมน้อยลง ซึ่งการมีส่วนร่วมในสังคมนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมหรือการมีปฏิสัมพันธ์นั้นช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย แต่ผลสำรวจกลับพบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ (Pinto Juliana Martins & Neri Anita Liberalesso, 2017) และจากการรวบรวมของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) พบว่าพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด เมื่อเทียบกับด้านอื่นด้วยเช่นกัน ดังนั้นการมีกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสูงวัยอย่างมีพลัง ที่จะนำไปสู่การมีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ทั้งหมดนี้จะช่วยชะลอกระบวนการการสูงวัยด้วย

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ จึงได้ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาพหุพลังในผู้สูงอายุ และผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบของพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม/ชุมชน 2) การมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว 3) การมีส่วนร่วมในการทำงาน 4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการสังคม และได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมในผู้สูงอายุ จึงเป็นที่มาของงานวิจัยผลของโปรแกรมส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ

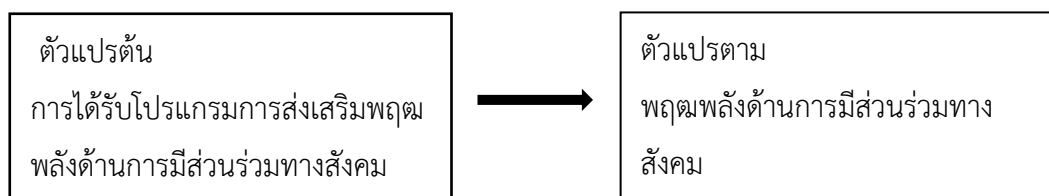
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพหุพลังด้านการมีส่วนร่วม

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวทางของกุนทลี เจาแสงธรรม และคณะ (2551) ที่ได้อธิบายถึงขั้นตอนและเงื่อนไขในการพัฒนาพหุพลังเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ได้แก่ 1) การตระหนักและยอมรับที่จะทำ (realization and made commitment) 2) การพึ่งพิงตนเอง (self-reliance) 3) การทำเพื่อทุกคนและทุกคนทำ (everyone does and does for everyone) 4) การทำอย่างต่อเนื่อง (do continuously) (กุนทลี เจาแสงธรรม, 2551; ระเบียบ สัจจโสภณ, 2556) ร่วมกับกรอบอ้างอิง PEOP (Person Environment Occupation Participation) ที่มองมนุษย์เป็นองค์รวม ทั้งจากส่วนปัจจัยของ บุคคล สิ่งแวดล้อม และ

กิจกรรมที่กระทำ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพ และได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Albert Bandura) มาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนกม.

กลุ่มประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกม. ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกชุมชนผู้สูงอายุที่ตรงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

1. ศึกษาทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แนวคิดจากการศึกษากระบวนการการสร้างพัฒนาพลังของ คุณทลี เงามแสงธรรม และคณะ (2551) โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรามาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรม (Albert Bandura) (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556) ทั้งแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดการกำกับตนเอง (Self - regulation) แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self - efficacy)

2. ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของแต่ละกิจกรรมซึ่งมีทั้งหมด 8 กิจกรรม ใช้เวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน แบ่งเป็นกิจกรรมละ 1 ชั่วโมง มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป

3. นำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 4 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาพัฒนาการ จิตแพทย์พยาบาลผู้ชำนาญการผู้สูงอายุ และอาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด

4. ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่าน และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง และนำเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในส่วนการนำไปใช้ในการวิจัย

5. นำโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่พัฒนาปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง อันได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่าๆ กัน กลุ่มแรกคือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม และอีกกลุ่มจะไม่ได้โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม

6. ได้นำผลการทดลองของแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่างมาหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมิน พบว่าค่าความเชื่อมั่น (Conbach'Alpha) มีระดับที่ .908 ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้

การทดลองนี้ดำเนินการทดลองในผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี คัดเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง (เป็นกลุ่มที่มีพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมปานกลางถึงต่ำ) จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน และทำการทดสอบด้วยแบบประเมินระดับพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมก่อนเข้ารับโปรแกรมในกลุ่มทดลองและไม่ได้โปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ทั้ง 2 กลุ่ม ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัย ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมปกติตามที่ชุมชนจัดเป็นปกติ และกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดไว้ให้ กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรม ต่อเนื่องกัน โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 วัน รวมเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานเพื่ออธิบายลักษณะประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การทดสอบที (t-test) แบบ Paired sample t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และใช้ Independent sample t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

โดยได้ผลการตรวจสอบความสอดคล้องทั้งภาพรวมและแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมมีค่าIOC เท่ากับ 1 ทุกหัวข้อ มีรายละเอียดการประเมินมี ดังนี้

- 1) ความสอดคล้องของความสำคัญของปัญหากับภาพรวมของโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ
- 2) ความสอดคล้องของกระบวนการจัดโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วม
- 3) ความสอดคล้องของโปรแกรมส่งเสริมพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

4) ความสอดคล้องเหมาะสมของลำดับกิจกรรมร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

และรายการประเมินแต่ละหัวข้อ ได้แก่ ชื่อกิจกรรมมีความสอดคล้องกับกิจกรรม, วัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกับกิจกรรม, ระยะเวลาในการทำกิจกรรม, ขั้นตอนในการทำกิจกรรม, วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม, การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์, ความสอดคล้องของกิจกรรมกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยจำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมประเมินระดับพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม, กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”, กิจกรรม What I want to do?, กิจกรรม “Happy Family time”, กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”, กิจกรรม “ชุมชนของเราอยู่”, และกิจกรรม “อาสาพากันทำ”

และได้นำผลการทดลองของแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่างมาหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมิน พบว่าค่าความเชื่อมั่น (Conbach'Alpha) มีระดับที่ .908 ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลทางสถิติ แบ่งเป็น ด้านข้อมูลทั่วไป และผลการทดสอบสมมติฐานในงานวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean	S.D.
อายุ	Program	10	69.20	5.99
	Control	10	70.60	7.10

ผลทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับคะแนนพัฒนาการสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมผลแสดงใน ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลรวมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

	กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean	S.D.	p
ผลรวมPosttest	Program	10	83.90	6.41	.178
	Control	10	80.20	5.32	

จากตาราง พบว่าการทดสอบค่าเฉลี่ยกรณี 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง ($M=83.90, SD=6.40$), มีคะแนนไม่ต่างจากกลุ่มควบคุม ($M=80.20, SD=5.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

	กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean (Pretest)	S.D.	Mean (Posttest)	S.D.	p
ผลรวม							
Pretest-Posttest	Program	10	73.90	4.67	83.90	6.41	.00
	Control	10	75.90	8.82	80.20	5.32	

จากตารางที่ 3 ข้างต้น แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีระดับคะแนนพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 73.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.67 และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีคะแนนค่าเฉลี่ยพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้น เท่ากับ 83.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.41 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่เน้นการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรม แสดงรายละเอียดกิจกรรมดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 รายละเอียดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
1	ประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	-เพื่อประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และทำความรู้จักกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัย	ประเมินระดับพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบประเมินที่ถูกพัฒนาขึ้นและทำความรู้จักกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
2	กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ รู้จักกัน”	- เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสามารถ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน	เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการสำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอดีต และปัจจุบันเกี่ยวกับความสามารถ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชุมชน
3	กิจกรรม What I want to do?	- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และพึงกระทำ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต	เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุ สำรวจกิจกรรมที่เคยทำในอดีต จนถึงปัจจุบัน และคาดว่าจะอยากจะทำในอนาคต ผ่านการเลือกภาพกิจกรรมต่างๆที่มีหลากหลาย เช่น อาชีพ งานอดิเรก เป็นต้น และให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นในกลุ่ม และกำหนดกิจกรรมเพื่อทำในครั้งถัดไป
4	กิจกรรม “Happy Family time”	- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว บุตร หลาน หรือญาติพี่น้อง	เป็นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสำรวจกิจกรรมที่ทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ญาติ บุตรหลาน
5	กิจกรรม “ตัวอยู่ไกล ใจอยู่ใกล้”	- เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารและรับข่าวสาร ครอบครัว เพื่อน ชุมชน เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน	เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสมาชิกชุมชน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คำอธิบายกิจกรรม
6	กิจกรรม “ชุมชน ของเราอยู่”	- เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรม ยามว่าง หรือกิจกรรมเพื่อ พัฒนาชุมชน - เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ วิธีการ ในการทำ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อ สังคมอาชีพในชุมชน	เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้ในช่วงวันแรก หลังจากการระดมความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ โดย ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และขั้นตอนดำเนินการที่ เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมนั้นๆ
7	กิจกรรม “อาสาพา กันทำ”	- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน	เป็นกิจกรรมทีู่กกำหนดไว้ในวันแรก หลังจากการระดมความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมบริการสังคม โดยผู้วิจัยได้ทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และขั้นตอนดำเนินการที่ เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมนั้นๆ
8	- ประเมิน ระดับพัฒนา ด้านการมีส่วนร่วม ทางสังคมของ ผู้สูงอายุ - สรุปผลการเข้า ร่วมโปรแกรม	- เพื่อประเมินระดับพัฒนา ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม โปรแกรม - เพื่อสรุปผลการดำเนิน โปรแกรมการส่งเสริมด้านการมี ส่วนร่วมทางสังคม	ประเมินระดับพัฒนา ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุหลัง เข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบประเมินที่ ถูกพัฒนาขึ้น สรุปผลการดำเนินโปรแกรมการ ส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนา
และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม หลังสิ้นสุดการรับโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนา
สังคม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับพัฒนา
โปรแกรมส่งเสริมพัฒนา
สังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนา
สังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 73.90
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.67 และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีคะแนนค่าเฉลี่ยพัฒนา
สังคมเพิ่มขึ้น เท่ากับ 83.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.41
ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากผลที่ได้จากการทำโปรแกรมนี้อย่างไรก็ตาม ยังแสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วม

ร่วมกับสังคมนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ผู้สูงอายุควรได้รับการกระตุ้น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงทำกิจกรรมและเข้าสังคมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมในผู้สูงอายุ ของผู้วิจัยได้เอื้อต่อการนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุโดยทั่วไป เพื่อเพิ่มพัฒนาพลังในผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับบทความของอัญชลีพร อดาทยกุล (2557) ที่สรุปไว้ว่า 3 สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องมีคือ 1. ผู้สูงอายุต้องมีสังคม 2. ผู้สูงอายุต้องมีกิจกรรม และ 3. ผู้สูงอายุต้องมีงานทำ แต่ละคนก็เลือกสังคม เลือกกิจกรรมที่ตัวเองชอบหรือสนใจ เลือกงานที่ตัวเองต้องการทำ เน้นงานที่ไม่ใช่งานประจำ แต่เป็นงานที่ยังต้องทำอยู่ เป็นงานที่ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า ขณะเดียวกันก็เป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีภาวะพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมลดลงได้ เช่น เวลา ผู้ที่มีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมย่อมมีภาวะพัฒนาพลังสูงกว่าผู้ที่มีเวลาน้อย เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ อัจฉริยา ปัญญาแก้ว, Hsiu-Yun Hsu, สุจิตพร เลอศิลป์, สุภาวดี พุฒิน้อย (2563) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาพลังสูงและปานกลางมีสัดส่วนการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ใกล้เคียงกัน ขณะที่ผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาพลังต่ำไม่มีการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม กิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมมีความจำเป็นมากในวัยสูงอายุและเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการมีภาวะพัฒนาพลัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุทธชาติ แผนสมบุญ (2561) ที่ศึกษาผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ ที่อธิบายว่า กระบวนการเสริมสร้างภาวะพัฒนาพลังผู้สูงอายุเป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรม และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วม พบว่าการทดสอบค่าเฉลี่ยกรณี 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง ($M=83.90$, $SD=6.41$) มีคะแนนไม่ต่างจากกลุ่มควบคุม ($M=80.20$, $SD=5.32$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 อย่างไรก็ตาม แม้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่จะพบได้ว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

ทั้งนี้จากการสังเกต สัมภาษณ์ การเข้าร่วมโปรแกรมทางสังคมของผู้สูงอายุยังทำให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม จึงช่วยเสริมสร้างภาวะสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, ประนอม โอทกานนท์ (2017) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชุมชนที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองมีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองคะแนนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน แม้ว่าจะไม่แตกต่างกันแต่กลุ่มทดลองก็มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเล็กน้อย แสดงถึงการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมกับสังคมนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาพลังเพิ่มขึ้น แม้กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับกิจกรรมจากโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาพลัง แต่ก็มีกิจกรรมประเมิณก่อนหลังที่ทำให้

ผู้สูงอายุได้มาพบปะพูดคุยกัน จึงทำให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่สามารถควบคุมสิ่งเร้าเหล่านี้ได้จึงเป็นที่มาของผลคะแนนในกลุ่มควบคุมที่เพิ่มสูงขึ้นด้วย

จากผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพละกำลังด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างสะดวกทั้งในด้านวัสดุอุปกรณ์และด้านการดำเนินกิจกรรม และยังสามารถปรับใช้เป็นกิจกรรมประจำชุมชนได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีการนำเทคโนโลยีเข้ามาเป็นสื่อในการสอนการเข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาช่วยเหลือในด้านนี้ที่มีความจำเป็นในปัจจุบัน ในการเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ เกี่ยวกับเทคโนโลยีอีกด้วย

คุณค่าของงานวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมให้ชุมชน/ชมรมผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุได้
3. เนื่องจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถใช้วัสดุที่หาได้ง่ายในแหล่งชุมชน รวมทั้งขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยาก จึงง่ายต่อการนำไปต่อยอดให้เป็นกิจกรรมประจำชุมชนได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำวิจัยไปศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น มีความหลากหลายทางอายุ เพศ
2. ควรมีกิจกรรมให้กลุ่มควบคุมได้ทำด้วยเพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยได้อย่างสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

2002, by the World Health Organisation. *Gerontechnology*, 2(3), 276.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). ดัชนีพละกำลังผู้สูงอายุไทย (*Active Ageing Index of Thai Elderly*). กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2548). ผลการสำรวจความคิดเห็นการพัฒนาสมรรถนะหลัก (*Core competencies*) กรมสุขภาพจิต : เพื่อประกอบการจัดทำ *Core competencies inventory & definition* กรมสุขภาพจิต: กรุงเทพฯ : กรม.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2560). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท โรงพิมพ์ เดือนตุลา จำกัด.



- กฤษณาสี เสงแสงธรรม. (2551). การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. In ศศิพัฒน์ ยอดเพชร & พิมล แสงสว่าง (Eds.): มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประณต คำฉิม. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการ : เอกสารคำสอนวิชา จต 221: กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Baum C. M., C. C. H., & Bass J. D., (2015). The person-environment-occupation-performance (PEOP) model. Occupational therapy: Performance, participation, and well-being.
- Bronswijk J. E. M. H. Van. (2003). Active ageing: A policy framework – WHO's ageing and life course program
- Buyss L., M. E. (2006). The meaning of" active ageing" to older Australians: Exploring the relative importance of health, participation and security.
- Havighurst, R. J. (1957). *Human development and education*: New York, : Longmans, Green and Co.
- เพชรบุรี พรพิมล, สมประเสริฐ ชมชื่น, & โอทกานนท์ ประนอม. (2017). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ The Effect of a Social Support Program on the Mental Health of The Elderly. *Journal of Nursing and Health Care*.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉิน. (2550). การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลัดพลังของผู้สูงอายุไทย : : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ = *Arranging lifelong education and learning for the Thai elderly in order to create the development of active aging*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายวิจัยสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สกว.
- Heymann David L., Chen Lincoln, Takemi Keizo, Fidler David P., Tappero Jordan W., Thomas Mathew J., . . . Rannan-Eliya, R. P. (2015). Global health security: the wider lessons from the west African Ebola virus disease epidemic. *The Lancet*, 385(9980), 1884.
- Law Mary, Cooper Barbara, Strong Susan, Stewart Debra, Rigby Patricia, & Letts Lori. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A Transactive Approach to Occupational Performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23.
- พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5, ฉบับปรับปรุง..). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 6, ฉบับปรับปรุง..). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระวี สัจจโสภณ. (2552). การวิเคราะห์บทบาทการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมกิจกรรม



- รัตนเมงคลกุล ดวงเดือน, รัตนเมงคลกุล สุธีร์, หาญสกุล อนงค์, แสงสว่าง นงลักษณ์, เลิศวงศ์เผ่าพันธุ์ วัฒนวรรณ, วัฒนวิไล ชฎาภรณ์, . . . พลสมักร อุทัยวรรณ. (2017). การพัฒนาต้นแบบการเตรียมชุมชนสังคมสูงอายุแบบบูรณาการ: สามเสา สามวัย สามประสาน. *JOURNAL OF HEALTH SCIENCE RESEARCH*.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4..). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศุภเจตน์ จันทรสาส์น. (2555). พฤติพลังของผู้สูงอายุไทย การปันผลทางประชากร และโอกาสทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่ 4, ฉบับที่ 7 (ม.ค.-มิ.ย. 2555), หน้า 201-214.
- สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2557). วุฒิวัยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ปีที่ 17, (ม.ค.-ธ.ค. 2557), หน้า 231-248.
- Mendoza-Ruvalcaba Nm, & Arias-Merino Ed. (2015). "I am active": effects of a program to promote active aging. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 829-837.
- Mendoza-Ruvalcaba Nm, & Fernández-Ballesteros R. (2016). Effectiveness of the Vital Aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1631-1644.
- National Follow-up to the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) Regional Implementation Strategy for the Madrid International Plan of Action on Ageing (MIPAA). (2012). Human Resources and Skills Development Canada.
- Pinto Juliana Martins, & Neri Anita Liberalesso. (2017). Factors related to low social participation in older adults: findings from the Fibra study, Brazil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25(3), 286-293.
- Tareque Md Ismail, Ahmed Md Munsur, Tiedt Andrew D., & Hoque Nazrul. (2014). Can an active aging index (AAI) provide insight into reducing elder abuse? A case study in Rajshahi District, Bangladesh. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(3), 399-407.
- Tesch-Roemer C. (2012). Active ageing and quality of life in old age. UN.
- Thanakwang Kattika, & Soonthornhdada Kusol. (2007). Attributes of active ageing among older persons in Thailand: Evidence from the 2002 survey. *Asia-Pacific Population Journal*, 21(3), 113-135.
- ปัทมา ว่าพัฒนางศ์, ปราโมทย์ ประสาทกุล, สุรีย์พร พันพืง, & สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). การศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.



- ยุพิน วรสิริอมร, & มหาวิทยาลัยมหิดล, ส. (2557). ประชากรและสังคม 2557 : การเกิดกับความมั่นคงใน
ประชากรและสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 1..). นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9, แก้ไขเพิ่มเติม..).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา (พิมพ์ครั้งที่ 16, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]).
กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สาคร อินทโธโล. (2550). ประสบการณ์และสภาวะของผู้สูงอายุไทยที่ถือศีลแปดที่วัด. วารสาร
ประชากรศาสตร์ ปีที่ 23, ฉบับที่ 2 (ก.ย. 2550), หน้า 35-50.
- สารสมักร รพีพรรณ, & สาสัตย์ ศิริพันธุ์. (2017). ผลของโปรแกรมการใช้จิตอาสาในการสนับสนุนทาง
สังคม ต่อความจำเพาะของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐ. *Journal of The
Royal Thai Army Nurses*.
- สุชาติ ทวีสิทธิ์, สวรรีย์ บุญยमानนท์, & มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2553).
ประชากรและสังคม 2553 : คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย = *value of the elderly from
the eyes of Thai society*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวัสภา จงอุดมสุข. (2560). อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือ
กับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยา
พัฒนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.