



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา)

ปริญญา

.....
อาชีวศึกษา

สาขา

.....
อาชีวศึกษา

ภาควิชา

เรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ

Learning Activities on Palmistry for Enhancing Self-Directed Learning Readiness
and Self-Esteem of the Retirees

นามผู้วิจัย นางสาววัลย์ ลิมพิพัฒนกุล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จำรัตน์ วัฒนะ, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จำรัตน์ วัฒนะ, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....
(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิงสิงห์ มทววิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ

Learning Activities on Palmistry for Enhancing Self-Directed Learning Readiness
and Self-Esteem of the Retirees

โดย

นางสุวิวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา)

พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุริวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล 2557: การจัดกิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ ปรินญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อาชีวศึกษา) สาขาวิชาอาชีวศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฬารัตน์ วัฒนะ, Ph.D. 151 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยทดลองเบื้องต้นแบบ One Group Pretest-Posttest Design กลุ่มที่ศึกษาคือ ข้าราชการเกษียณอายุราชการ ของกระทรวงศึกษาธิการ ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดการเปลี่ยนแปลงความรู้ 2) แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง 3) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ ที่บูรณาการองค์ความรู้ด้านการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านหัตถศาสตร์ ซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมเปิดใจจริงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวิตแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอัฐสองก้อน กิจกรรมถึงน้ำสร้างสรรค์ โดยจัดในรูปแบบของการฝึกอบรม ระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง 2) ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ส่งผลให้ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ด้านหัตถศาสตร์ ภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

Sureewan Limpipattanakul 2014: Learning Activities on Palmistry for Enhancing Self-Directed Learning Readiness and Self-Esteem of the Retirees. Doctor of Philosophy (Vocational Education), Major Field: Vocational Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Jularat Wattana, Ph.D. 151 pages.

The purposes of this research were to 1) develop learning activities on palmistry for enhancing self - directed learning readiness and self – esteem of the retirees and 2) study the results of the use of the developed learning activities.

One group pretest - posttest design was employed in this research. The groups study comprised 33 retired government officers of the Ministry of Education who voluntarily participated in this study. The instruments used for collecting data were 1) a measurement test of knowledge change 2) a measurement test of self - directed learning readiness and 3) a measurement test of self–esteem. The statistics for analyzing data were frequency percentage mean and standard deviation.

The result found that 1) learning activities on palmistry for enhancing self-directed learning readiness and self–esteem of the retired government officers of the Ministry of Education had been developed through integration among self-directed learning readiness, self–esteem and knowledge palmistry which consist of 5 activities were to Open your heart, Precious life, The most happiest man in the world, Two bricks, and Creative buckets. In addition, a 2 days training course was organized in order to perform those 5 activities. 2) the result of the use of the developed learning activities found that the post training level in terms of self-directed learning readiness, self–esteem and achievement in learning activities on palmistry were higher than before training.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากคณะกรรมการที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ วัฒนะ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์
โพธิสุวรรณ ประธานการสอบวิทยานิพนธ์รองศาสตราจารย์ ดร.พนิต เข้มทอง และศาสตราจารย์
ดร.บุญธรรม จิตต์อนันต์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอก ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะพร้อมทั้งชี้แนะแนวทาง
ที่เหมาะสม เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เลขานุการสำนักงาน กศน. และผู้เกี่ยวข้องที่ทำให้
ความสำคัญ รวมทั้งพิจารณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัยนี้ ตลอดจนขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
ได้แก่ อาจารย์พรสุข เพ็งมณี (อุปนายกสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ), รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์
บุญศิริกุล (ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) และผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา
(ภาควิชาจิตวิทยา) ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ พร้อมทั้งได้ให้
ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และขอขอบพระคุณ อาจารย์วรา ศรีอรุณ (วิทยาการ
หัตถศาสตร์) อาจารย์ดาริณี นันทารวุฒิ (ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.เขตวังทองหลาง) ที่อำนวยความสะดวก
และให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ทักษะ และได้ให้ข้อคิด
ที่ดียิ่ง รวมทั้งสร้างเสริมพลังใจที่ดี งานวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีพึงได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่บิดา มารดา
ญาติ พี่ น้อง และคณาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรม สั่งสอน บ่มเพาะความรู้ แก่ผู้วิจัย จน
สามารถก้าวมาสู่ความสำเร็จในวันนี้ ได้อย่างสมภาคภูมิใจ

ท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณทุกท่านในครอบครัวอันเป็นที่รักคือ นายประยูทธ นางสาวณัณนัท
และนายศราวิณ ลิมพิพัฒนกุล ที่ได้ร่วมกันสรรค์สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัย จนเกิดความมุ่งมั่น
ในการศึกษา รวมทั้งเฝ้ารอคอยความสำเร็จในการศึกษาของผู้วิจัย

สุริวัลย์ ลิมพิพัฒนกุล
มิถุนายน 2557

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง	18
แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง	34
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	39
แนวคิดเกี่ยวกับหัตถศาสตร์	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
กรอบแนวคิดการวิจัย	49
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	50
ระยะที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	50
ระยะที่ 2 ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	53
บทที่ 4 ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์	61
ผลการวิจัย	61
ข้อวิจารณ์	81

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	86
สรุปผลการวิจัย	86
องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	87
ข้อเสนอแนะ	91
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	93
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์	107
ภาคผนวก ข ราชนามผู้เชี่ยวชาญและวิทยากร	111
ภาคผนวก ค แบบวิเคราะห์และกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	113
ภาคผนวก ง แบบวัดผลการเรียนรู้	133
ภาคผนวก จ บทความ และเอกสารประชาสัมพันธ์	145
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	151

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สังเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ	52
2	กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ	63
3	แผนการอบรมตามหลักสูตรหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมใน การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จัดขึ้น เพื่อใช้อบรมผู้เกษียณอายุราชการ	67
4	ข้อมูลพื้นฐานของผู้เกษียณอายุราชการ	69
5	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ	70
6	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 1 : การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้	71
7	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 2 : การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	72
8	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 3 : ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้	73

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 4 : ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ของตนเอง	75
10	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 5: ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	76
11	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 6: ความคิดสร้างสรรค์	77
12	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 7: การมองอนาคตในแง่ดี	78
13	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 8 : ความสามารถในการศึกษาหา ความรู้และทักษะการแก้ปัญหา	79
14	การมองเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ	79
15	เปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์วิชาหัตถศาสตร์ก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ	80

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	49
2	ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	51
3	ขั้นตอนการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	54
4	ขั้นตอนการทดลองเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรม	58
5	กรอบแนวทางการบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	88

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการสาธารณสุข ตลอดจนวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ล้วนส่งผลให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้มากขึ้น อีกทั้งการรักษาพยาบาล และการให้บริการด้านสุขภาพจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ก็เป็นไปในลักษณะทั่วถึงกว้างขวาง มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากกว่าในอดีต ด้วยเหตุและปัจจัยหลากหลายประการนี้ ส่งผลให้อายุขัยโดยเฉลี่ยของประชากรโลกยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิม สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล (2552) ได้สำรวจประชากรไทยปี พ.ศ. 2553 พบว่า มีจำนวนประชากรสูงอายุมากกว่า 7.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 15 ล้านคน ใน พ.ศ. 2563 หรืออีก 10 ปีข้างหน้า โดยประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และจะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงพ.ศ. 2570 ประชากรไทยจำนวน 1 ใน 4 คนจะเป็นผู้สูงอายุ ทำให้ประเทศไทยเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552) การที่ประชากรผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นเกินกว่าร้อยละ 10 ทำให้เป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดเป็นอันดับสองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รองจากประเทศสิงคโปร์ที่มีประชากรผู้สูงอายुर้อยละ 12 (องค์การแรงงานระหว่างประเทศ, 2554) ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสำคัญจากการเป็นสังคมผู้สูงอายุ คือ “ปัญหาภาระพึ่งพิงทางสังคมของผู้สูงอายุ” (Social Dependency) ซึ่งเกิดจากประชากรวัยแรงงานต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ปัญหาดังกล่าวจึงเป็นปัญหาที่นักวิชาการวิตกว่าจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในทุกด้าน และผลจากการศึกษาอัตราการเป็นภาระของผู้สูงอายุของประเทศไทยและประเทศสิงคโปร์ พบว่า มีอัตราการเป็นภาระของผู้สูงอายุเท่ากับ ร้อยละ 16.1 และร้อยละ 16.3 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเป็นภาระของผู้สูงอายุของประเทศกัมพูชา ประเทศลาว และประเทศฟิลิปปินส์ นั้นยังคงเท่ากับร้อยละ 8.9 ร้อยละ 9.0 และร้อยละ 10.7 ตามลำดับนั้น แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยยังคงมีอัตราการเป็นภาระของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคนี้ (กุศล สุนทรธาดา, 2553) ปัญหาดังกล่าวเมื่อผนวกกับสภาพทางสังคมของประเทศไทย

ในปัจจุบันที่มีการพัฒนาสังคมเมืองไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดความเป็นเมือง มีความทันสมัยและการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการลดบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุลง เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีอำนาจในการควบคุมดูแลบุตรหลานรวมถึงอำนาจการรับผิดชอบทางเศรษฐกิจและการเงิน ตลอดจนอำนาจในการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังขาดการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ทักษะ ทำให้ทักษะความชำนาญต่างๆ ค่อยๆ ลดลง เมื่อการศึกษาและเทคโนโลยีสมัยใหม่ก้าวหน้าขึ้นมาก จึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะถูกลดบทบาทลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2550; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2550; กุศล สุนทรธาดา, 2553) โดยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2551) ทำการศึกษาพบว่าในสังคมที่มีการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับสูง ผู้สูงอายุส่วนมากถูกละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร และจำเป็นต้องพึ่งพิงตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นภาพร ทุมน้อย (2551) ที่พบว่า การย้ายถิ่นของบุตรมีผลกระทบต่อการเกื้อหนุนผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจ โดยสัดส่วนของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับบุตรลดลงจากร้อยละ 77 ใน พ.ศ. 2529 เหลือเพียงร้อยละ 59 ในพ.ศ. 2550 โดยเฉพาะผู้สูงอายุในเขตชนบท สรุปได้ว่าผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพึ่งพิงตนเองมากขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้ จึงประมาณการได้ว่า อัตราส่วนที่พึ่งพิง (Dependency Ratio) ระหว่างบุคคลที่อยู่ในวัยแรงงานกับกลุ่มที่พึ่งพิง (เด็ก และผู้สูงอายุ) จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยจะมีจำนวนบุคคลที่อยู่ในวัยแรงงานลดลง และมีกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุในวัยกลาง อายุ 75 - 84 ปี และวัยปลาย อายุ 85 ปี ขึ้นไป และอายุเฉลี่ย (Median Age) ของประชากรก็จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนอัตราการตายก็จะลดลงเรื่อย ๆ ในปี ค.ศ. 2045 เชื่อว่า คนจะมีอายุยืนยาวได้ถึง 85 ปี (เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก, 2544: 49)

ผู้สูงอายุนับเป็นกลุ่มบุคคลในวัยที่จะต้องเกษียณการทำงานหรือพ้นสภาพจากภารกิจหน้าที่ซึ่งเคยปฏิบัติและพ้นจากสถานภาพหรือบทบาทที่เคยดำรงอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นข้าราชการที่จะต้องเกษียณอายุตามกฎหมายโดยที่ประเทศไทยได้ กำหนดให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ออกจากราชการหรือการเกษียณอายุราชการตามพระราชบัญญัติ บำเหน็จบำนาญข้าราชการฉบับที่ 18 พ.ศ. 2543 (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2543) การเกษียณอายุจึงถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของข้าราชการ ผู้มีอาชีพทำงานประจำมาตลอดช่วงชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทครั้งสำคัญ เนื่องมาจากการเกษียณอายุราชการนี้เอง อัมพล สุอัมพันธ์ (2531: 75) ได้กล่าวว่า การออกจากราชการเนื่องจากการเกษียณอายุ อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากอย่างมาก เพราะส่วนใหญ่บุคคลที่ปลดเกษียณงาน มักมีตำแหน่งหน้าที่มั่นคงถาวรอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อต้องหยุดจากงานจะรู้สึกว้าเหว่ สิ้นหวัง รู้สึกอาย เสียหน้า ไร้สมรรถภาพ ว้าเหว่ ซึมเศร้า เพราะงานเป็น

ภารกิจหนึ่งในชีวิตประจำวัน และเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เมื่อออกจากงาน จึงเท่ากับได้สูญเสียบุคลิกภาพของตนเองไป

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้ผ่านการดำเนินชีวิตมายาวนาน มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์ในด้านต่างๆ ไว้อย่างมากมายทั้งในด้านวัฒนธรรมประเพณีและประวัติศาสตร์ ผู้สูงอายุคือผู้เชื่อมโยงอดีตกับปัจจุบันเข้าด้วยกัน เป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ในสังคมอดีตให้แก่คนรุ่นปัจจุบันได้ศึกษาสืบทอดไป อีกทั้งบทบาททางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมักผูกพันกับอาชีพที่มีการทำงานเป็นระบบองค์กร ทำให้ต้องมีการเกษียณอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ขณะเดียวกัน เล็ก สมบัติ และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคคล โดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และได้อ้างถึงการศึกษาของ Kossuth ว่าการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้เขามีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ

ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของการปรับตัวให้แก่บุคคลวัยหลังเกษียณ ซึ่งที่สำคัญก็คือการจัดกิจกรรมและการเรียนรู้ใหม่ ๆ ให้แก่ผู้เกษียณอายุเพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนในการดำรงชีวิตที่ดีหลังการเกษียณอายุของบุคคล ซึ่งก็คือการจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุให้นั่นเอง ซึ่งการจัดการศึกษาให้แก่บุคคลหลังวัย 60 ปี นั้นถือเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้เป็นอย่างดี และสามารถเพิ่มพูนทักษะต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองและการบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมด้วยดังที่ Mc Clusky (1975) นักปราชญ์ และนักวิชาการทางด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุได้ให้ความเห็นไว้ว่า ในช่วงปลายของชีวิตมนุษย์นั้น มีสิ่งที่ดีกว่าความเสื่อมถอย และความสิ้นหวัง นั่นก็คือการศึกษาจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวได้ และดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ในเชิงวิชาการพบว่ามีหลายแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แต่ที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมาตราที่ 11 ข้อที่ 4 ซึ่งระบุว่า “การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552) ดังนั้น แนวคิดที่น่าจะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุก็คือ การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ (Andragogy)

Knowles (1978) และซัยฤทธิ โปธิสุวรรณ (2541) เชื่อว่าผู้ใหญ่มีอัตมโนทัศน์ที่รับรู้ว่าคุณสามารถชี้นำตนเองในการเรียนรู้ได้ (Self-directed in Learning) ซึ่งการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning) เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุในยุคโลกาภิวัตน์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักตั้งคำถามสามารถวิเคราะห์คิดอย่างมีวิจารณญาณ รู้จักแก้ปัญหา แสวงหาคำตอบเชื่อมโยงความรู้กับการทำงาน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจึงเป็นแนวทางการเรียนรู้หนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งกับการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองนั้นสามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ในผู้ใหญ่ (ซัยฤทธิ โปธิสุวรรณ, 2541) และรุ่ง แก้วแดง (2543: 87-89) กล่าวว่า ระบบการเรียนการสอนในปัจจุบันเน้นและให้ความสำคัญกับรูปแบบการเรียนเฉพาะในระบบโรงเรียนหรือแม้กระทั่งการเรียนนอกระบบโรงเรียนเราก็นับเรื่องการเข้าฟังบรรยายและเข้าห้องสอบ ในขณะที่การเรียนตามอัธยาศัยซึ่งเป็นการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองนั้นยังไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าใดนัก ควรที่จะต้องทำความเข้าใจให้คนไทยทุกคนยอมรับว่าการศึกษาในอนาคตไม่ใช่การศึกษาในโรงเรียน ไม่ใช่การศึกษานอกโรงเรียน แต่คือการศึกษาด้วยตนเอง สอดคล้องกับ Candy (1991: 133-135) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางสังคมและเทคโนโลยีกลายเป็นเรื่องธรรมดาแล้วในปัจจุบัน แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงอยู่ก็คือข้อจำกัดด้านการศึกษา ความไม่พอเพียงของระบบการศึกษาทำให้มนุษย์ไม่สามารถตามทันกับความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ทั้งๆ ที่การเปลี่ยนแปลงทำให้มนุษย์มีความต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้น สิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้คือ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

นอกจากนี้ Sabbaghain (1980) ได้ศึกษาพบว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือผู้ใหญ่ที่มีการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสูงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์เพราะมีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดต่อเนื่องมาตลอดทุกช่วงอายุตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม การมองเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นการที่บุคคลมองเห็นและให้คุณค่าต่อตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ผู้ที่มองเห็นตนเองในด้านบวกจะมองว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถเป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ยอมรับ หมายถึงบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนบุคคลที่มองเห็นตนเองด้านลบก็จะเห็นว่าตัวเองไร้ค่าไม่มี ความหมาย ไม่มีความสามารถมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และปัจจัยที่จะทำให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและจิตใจของมนุษย์ค่อนข้างมาก หากมนุษย์สามารถรับรู้ว่าคุณค่าแล้วก็นำที่จะปรับตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากปัญหาสภาพเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตที่กำลังรุมเร้าคนไทยอย่างหนักในแง่มุมหนึ่งของสังคมไทยพบว่า มีผู้คนแทบทุกชนชั้นต้องหันหน้าเข้าหาโหราศาสตร์ เพื่อยึดเป็นที่พึ่งทางจิตใจ โหราศาสตร์ในมุมมองที่สร้างสรรค์จึงน่าจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในฐานะเครื่องส่งเสริมกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือชี้แนะให้มนุษย์ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท และน้อมนำตนเข้าสู่วิถีแห่งการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในความยุติธรรมของกฎแห่งกรรม (รัตนะ ปัญญาภา, ม.ป.ป.) โหราศาสตร์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนยังให้ความสนใจและใช้บริการอย่างต่อเนื่องยากที่จะหายไปจากสังคมไทย ศาสตร์นี้จึงเป็นสิ่งที่ประชาชนยังใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจตลอดมา

มานพ นักการเรียน (2553) ได้อธิบายที่มาของ “โหราศาสตร์” มาจากคำว่า อโห แปลว่า กลางวัน และราตรี แปลว่ากลางคืน แต่ได้ตัดอักษรพยางค์แรก และพยางค์หลังออก จึงเหลือเพียงคำว่า “โหรา” และมีการใช้คำว่า “โหราศาสตร์” แทนซึ่งแปลว่าแสงสว่างหรือดวงดาวนั่นเอง โหราศาสตร์เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการทำนายทายทัก และมีด้วยกันมากมายหลายแขนง หัตถศาสตร์ (Palmistry) เป็นแขนงหนึ่งที่มีคนสนใจศึกษากันมาก เพราะเป็นศาสตร์ที่ค่อนข้างมีเสน่ห์ และมีประโยชน์โดยที่เห็นเด่นชัดนั้นก็คือจะช่วยให้เรามีความเข้าใจในอุปนิสัย และศักยภาพของตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนเพื่อการพัฒนาให้ดีขึ้น และถูกทิศทาง ช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นอุปกรณ์ช่วยในการให้คำปรึกษา และช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติมากขึ้น (พิไลรัตน์ รุจิวนิชย์กุล, 2524) ซึ่งกิจกรรมดูลายมือหรือหัตถศาสตร์นั้น นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน คลายเครียด ไม่เหงา เพราะมีเพื่อนสนทนาแล้ว ยังไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อื่นใดมาประกอบการทำกิจกรรมอีกด้วย เพียงแค่ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณอายุราชการมีความรู้หัตถศาสตร์เบื้องต้น ก็น่าจะเพียงพอที่จะสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่เพื่อนฝูง และสังคมได้แล้ว

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในการนำองค์ความรู้ทั้ง 3 ด้านคือ หัตถศาสตร์ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ มาบูรณาการเพื่อจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าของผู้เกษียณอายุราชการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ คือ กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และ วิชาหัตถศาสตร์
2. ขอบเขตด้านประชากร คือ ข้าราชการเกษียณอายุราชการ ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ ที่สมัครใจเข้ารับการอบรม จำนวน 33 คน

ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งจะขยายผลการจัดกิจกรรมไปยังกลุ่มเป้าหมายในหน่วยงานอื่นๆ

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษานี้เป็นการนำความรู้เกี่ยวกับวิชาหัตถศาสตร์มาใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาให้เกิดความรู้ มิได้มุ่งเน้นเรื่องความแม่นยำของศาสตร์แห่งการทำนาย ซึ่งผู้สูงอายุจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้คนรอบข้าง และนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในสังคม

นิยามศัพท์

กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและ
การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Learning Activities on Palmistry for Enhancing Self-directed
Learning Readiness and Self-esteem) หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการองค์ความรู้
ด้านการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
และด้านหัตถศาสตร์ เข้าด้วยกัน ซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวีแสนมีค่า
กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอัฐสองก้อน กิจกรรมถั่งน้ำสร้างสรรค์
โดยจัดในรูปแบบของการฝึกอบรม ระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง

ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ (The Result of Learning Activities on Palmistry)
หมายถึง ผลอันเกิดจากการนำกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้เกษียณอายุ
ราชการ โดยคาดหวังว่าภายหลังการอบรมโดยใช้กิจกรรมดังกล่าวแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิด
การเปลี่ยนแปลงระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าใน
ตนเอง รวมทั้งระดับความรู้หัตถศาสตร์ ที่เพิ่มขึ้น

ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self - directed Learning Readiness) หมายถึง
ความคิดเห็นหรือการรับรู้ตนเองในด้านเจตคติ ความสามารถ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้
โดยการชี้นำตนเอง ซึ่ง มีทั้งหมด 8 ด้าน คือ 1) การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ 2) การมีอัตมโนทัศน์
ต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ 3) ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ 4) ความ
รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง 5) ความรักในการเรียนรู้ 6) ความคิดสร้างสรรค์ 7) การมอง
อนาคตในแง่ดี 8) ความสามารถในการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง
เกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการประเมินตนเอง
ทั้งด้านบวกและด้านลบ

หัตถศาสตร์ (Palmistry) หมายถึง ศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของการดูลายฝ่ามือ โดยใช้วิธีการ
ดูลายมือ ฝ่ามือ เครื่องหมาย และสัญลักษณ์บนฝ่ามือ ประกอบเพื่อทำนายโชคชะตา

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การศึกษาวិจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และทฤษฎี รวมทั้งเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งครอบคลุมประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 1.2 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
- 1.3 ความต้องการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

- 2.1 ความหมายของการเรียนรู้
- 2.2 การเรียนรู้ของผู้ใหญ่
- 2.3 ความหมายของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
- 2.4 ความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
- 2.5 ลักษณะของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
- 2.6 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
- 2.7 เครื่องมือที่ใช้วัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

3. แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

- 3.1 ความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.2 ความสำคัญของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.3 แนวทางการพัฒนาสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.4 ลักษณะของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4.1 ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

4.2 ทฤษฎีกิจกรรม

5. แนวคิดเกี่ยวกับหัตถศาสตร์

5.1 ความเป็นมาของหัตถศาสตร์

5.2 ประโยชน์ของศาสตร์แห่งการพยากรณ์

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

7. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

ความสูงอายุเป็นการพัฒนาที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนินต่อเนื่องไปจนถึงสิ้นสุดอายุขัยของชีวิตนั้นๆ คำว่า คนแก่ คนชราภาพ หรือคำอื่นที่มีความหมายล้อเลียนผู้สูงอายุ ที่มีความหมายเดียวกันนี้ จะให้ความหมายถึง บุคคลที่มีความทรุดโทรมของร่างกาย พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า ชรา ว่า “ความแก่ ความชำรุดทรุดโทรม” คนแก่หรือ คนชรา เป็นวัยที่เก็บสะสมความชำรุดทรุดโทรมไว้ในร่างกาย การจะเรียกผู้ที่มีอายุมากกว่า คนชรา ไม่เป็นที่นิยมมากนัก เพราะจะเป็นการตอกย้ำความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทั้งกาย จิตใจ โดยเฉพาะฟังดูแล้วทำให้หดหู่และสิ้นหวัง ดังนั้นการประชุมคณะผู้อาวุโสครั้งแรก จึงได้เสนอคำว่า “ผู้สูงอายุ” Older หรือ Elderly person และใช้กันอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน (ประสพ รัตนกร, 2524) นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานและนักการศึกษาหลายท่านได้กำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้เสนอว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยนับอายุตามปฏิทิน

เพ็ญนรินทร์ สารทจำเริญ (2549) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ การงาน หน้าที่ทางสังคม และเป็นบุคคลที่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า สนใจและเป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น โดยการใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไป

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าด้วยเป็นผู้ตั้งสมประสงค์ และภูมิปัญญามาเป็นเวลานานกว่า 60 ปี จึงน่าจะก่อให้เกิดคุณูปการต่อตนเองและครอบครัวได้อย่างแน่นอน

ธนิดา สมบูรณ์ (2550) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทยทั้งชายและหญิงซึ่งเป็นวัยที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยเสื่อมของร่างกายไปโดยธรรมชาติ มีกำลังถดถอยและเริ่มเชื่องช้า

รักษนก ชูพิชัย (2550) ได้สรุปไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไปสู่ความเสื่อม ซึ่งอาจมีความอ่อนแอหรือการเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล และเป็นวัยที่เกษียณอายุราชการหรือออกจากงานที่ทำประจำ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้กล่าวถึงพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 โดยกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุ

World Health Organization (2010) ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่าหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีหรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม หรือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ ในประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี

United Nations (2007) ได้กำหนดความหมายของผู้สูงอายุให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลกคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งหญิงหรือชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นผู้ที่มียุทธศาสตร์ และได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมมาเป็นระยะเวลายาวนาน สำหรับบุคคลที่มีอาชีพรับราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ก็จะยุติบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานหรือเกษียณอายุงาน โดยสังคมจะเรียกเขาเหล่านั้นว่าผู้เกษียณอายุราชการ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ปกติคนเราเมื่อมีความเจริญเติบโตถึงอายุ 30 ปี ร่างกายก็จะเริ่มชราลงตามลำดับระบบการทำงานของร่างกาย จากที่เคยแคล่วคล่องว่องไวจะเริ่มเปลี่ยนเป็นช้าลง ตามสมรรถนะของร่างกาย และความรู้สึกนึกคิด แต่ไม่ได้หมายความว่า คนทุกคนจะเป็นเช่นนั้นหมด บางคนอายุร่วม 80 ปีแต่ยังกระฉับกระเฉงเหมือนคนอายุ 50 ปีก็มี แต่โดยรวมมักเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับเวลา ความเปลี่ยนแปลง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2557) ที่เป็นเสมือนการเตือนว่า กำลังจะเป็นผู้สูงอายุมีอยู่ 3 ส่วนที่สำคัญ คือ ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และความเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ลักษณะที่บ่งบอกถึงความชรา ผิวหนังบาง เหี่ยวยุบ คับ มีจุดด่างขาว ตกกระ ขับแห้ง น้อยลง ทนต่อการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ดี ผม ขน ร่วง หงอก หัวล้าน สายตายาว เวียนหัวง่าย หูตึง รับกลิ่นและรส การรับรสหวาน จะสูญเสียก่อนการรับรสอื่น ฟันผุ หัก ท้องอืดง่าย กระดูบบางเปราะ ถ่ายปัสสาวะบ่อยมาก เพราะไตเสื่อม ความรู้สึกชา ทรงตัวไม่ดี เคลื่อนไหวช้า

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุมักติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก เพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว หงุดหงิดง่าย สนใจสิ่งแวดล้อมลดลง ยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ

ปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ภาระหน้าที่ และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไปจากสังคม คนส่วนใหญ่มักมองว่า ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญ หรือไม่ให้ความรับผิดชอบ จากบทบาทที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว จะกลายเป็นผู้อาศัย หรือผู้ตามในครอบครัว

นอกจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้ง 3 ด้านแล้ว กิจกรรมต่างๆ ในวัยสูงอายุก็เริ่มลดลง สังคมเริ่มแคบ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียทางบทบาท ขณะเดียวกันบางท่านอาจได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง แต่ผู้สูงอายุเองกลับมองว่า ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด เขาก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเอง หรือเป็นคนที่มีคุณค่าของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่จะมีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (ปรีชา อุปโยคิน และคณะ, 2541)

1. มีคุณค่าเพราะเขาเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง
2. มีคุณค่าเพราะความดี ที่เกิดจากการนับถือศาสนา การทำบุญทำทานที่วัด การอยู่ในศีลในธรรม มีเมตตากรุณา ตลอดจนถึงการปฏิบัติตนไม่ให้เป็นที่รำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพื่อจ้อ และเป็นคนใจดี
3. มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ ทรัพย์สินเงินทอง ความคิดนี้เชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้นคนแก่คนใดที่มีสมบัติ ก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ
4. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่ จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิดอบรมเลี้ยงดูลูกๆ มา

5. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

6. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วย งานต่างๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้

7. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้ความเคารพ ปรนนิบัติดูแลเอาใจใส่

ผู้สูงอายุ ถือเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งความชราหรือความแก่นั่นเป็นขบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัย โดยธรรมชาติของมนุษย์นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ทารกวัยเด็ก จนถึง วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาเหล่านี้เซลล์จะเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบของการเสริมสร้าง ทำให้มีเจริญเติบโตได้ดี แต่เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้ว เซลล์จะเริ่มเสื่อมสลายมากกว่าการเสริมสร้าง ทำให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง ตามความแตกต่างของบุคคล โดยทั่วไปผู้สูงอายุมักจะพบการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านคือ

ด้านสรีรวิทยา เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย ระบบตา ☐ หู ☐ ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบทางเดินหายใจ ☐ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทและสมอง ☐ ระบบต่อมไร้ท่อ

ด้านจิตใจ อารมณ์ ☐ ภาวะทางอารมณ์ ☐ ความคิด ☐ ความจำ ☐ พฤติกรรม เช่น มักเอาแต่ใจตัวเอง ฐิฐิ จี๋ป่น ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น บางคนก็อาจจะ เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม เพราะคิดว่าตัวเองแก่แล้ว

ด้านสังคม ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง ทำให้ถูกมองข้ามไปจากสังคม มีความสามารถลดน้อยลง ไม่ให้ความสำคัญ สูญเสียบทบาทผู้นำครอบครัว

เมื่อสมรรถภาพทางกายลดลง ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองตามกิจวัตรประจำวัน ก็เป็นไปได้ยากลำบาก ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจ หดหู่กับสภาพตัวเอง ไม่กล้าออกสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลเชื่อมโยงกัน และเป็นปัญหาต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ดังนั้นครอบครัวจึงควรให้กำลังใจ เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและ

เหมาะสม เพราะเมื่อท่านมีศักยภาพทางกายดี ความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมก็จะตามมา ทั้งนี้ การเข้าสังคมจะช่วยกระตุ้นให้ท่านได้ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง (สิริพงศ์ กุลสุขวังสรรค์ และคณะ, 2557)

สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า การเกษียณอายุงาน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณ ในหลายๆ ด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่เกษียณ และการดำเนินชีวิต อย่างมากมาย สิ่งกระทบเหล่านั้น ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ด้านจิตใจ เมื่อเกษียณ ต้องทำให้ผู้เกษียณถูกคิดตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงาน อำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้ จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้า คิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้านขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลงอำนาจต่างๆ ที่เคยมีหมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่า ตนหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทาง ด้านจิตใจ มีความเหงา และว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาแทนที่ จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

สรุปได้ว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ มีผลกระทบต่อจิตใจ สถานภาพ และการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมากผู้สูงอายุยังต้องการความรัก ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ เช่น บุคคลในวัยอื่นๆ กับทั้งยังต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ต้องการความยอมรับนับถือ หากได้มีการประคับประคองกลุ่มบุคคลในวัยนี้ไว้ ด้วยการสนับสนุน ส่งเสริม กระตุ้นให้เข้าร่วมกิจกรรม โดย มีกิจกรรมทำในยามว่าง และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมและชุมชนก็จะเป็นการนำทรัพยากรมนุษย์มาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีคุณค่ายิ่ง และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นคง

ทางจิตใจ เกิดความเปี่ยมสุขทางใจ แต่ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสถานะทางเศรษฐกิจ และสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นๆ ด้วย

ความต้องการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยท้ายของชีวิต เป็นช่วงที่ควรได้รับการช่วยเหลือโดยเฉพาะด้านการศึกษา สังคม และสาธารณสุข ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่แตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ต้องยอมรับว่าสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนไป ย่อมมีผลกระทบต่อวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนไทย ซึ่งย่อมมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2550) ได้สรุปว่าผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องได้รับการศึกษาเพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ข้อ ดังนี้

1. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงตนอยู่ในสังคม
2. ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้
3. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้แก่สังคม
4. ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมให้มีความเข้าใจความเป็นไปในสังคม และเรียนรู้เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในชุมชนสังคม
5. ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิมเพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองได้และพึงพอใจในชีวิต

บังอร ธรรมศิริ (2549) กล่าวว่าความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ดังนั้นควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล ซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

3. ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

สรุปความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุนับเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ต่อไป

นอกจากนี้ กุลยา ดันติผลาชีวะ (2525) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุเช่นกัน พบว่า ผู้สูงอายุนั้นยังมีความต้องการสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ต้องการให้ตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ต้องการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง หรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือให้เกิดความพึงพอใจแก่ตนทุกวิถีทาง
4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ต้องการความยอมรับนับถือ
6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

Mc Clusky (1975) นักปราชญ์และนักวิชาการศึกษา พบว่า การศึกษาเป็นความต้องการอีกด้านหนึ่งของผู้สูงอายุ โดยเขาได้กล่าว ถึงหลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้เกษียณอายุว่าควรยึดหลักการจัดตามความต้องการของผู้เกษียณอายุ คือ โดยจัดอบรมความรู้ตามความต้องการของผู้

เกษียณอายุราชการ (Educational Needs) หมายถึงว่า การศึกษาจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ และดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ซึ่งเขาได้เสนอแนวคิดที่ว่าด้วยความต้องการทางการศึกษาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยความต้องการด้านการศึกษาที่สำคัญและควรจัดเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับความต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในสังคม (Social Participation) และการพัฒนาศักยภาพถึงขีดสูงสุด (Self Actualization) ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดเรื่องความต้องการทางการศึกษาของผู้สูงอายุที่ Moody (1976) ได้ศึกษามีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Needs) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การปรับตัวด้านจิตใจ สังคม และร่างกาย และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี
2. ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ (Expressive Needs) ทักษะเหล่านี้มีอาทิ เช่น ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มต่างๆ รวมไปถึงทักษะในการสร้างงานอดิเรกต่าง ๆ เป็นต้น
3. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) ได้แก่ ความรู้และทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่มีให้แก่สังคมและอนุชนรุ่นหลังอาทิเช่น ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดอบรมและข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาสาสมัครประเภทต่างๆ เป็นต้น
4. ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Environment) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชุมชน และสภาพแวดล้อมรอบตัว ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้
5. ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence) ได้แก่ ความรู้และการศึกษาที่จัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ และทำให้เกิดความพอใจกับชีวิตหลังเกษียณ

สรุปได้ว่า การจัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุเป็นกระบวนการ ซึ่งจะนำผู้สูงอายุไปสู่การพัฒนาคนและมีศักยภาพและมีคุณภาพสามารถเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของสังคมได้

การให้ความรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุและการปรับตัวที่คนนั้นควรจัดอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
โดยคำนึงถึงความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

ความหมายของการเรียนรู้

รุ่งอรุณ ไสยโสภณ (2550) กล่าวว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษาเสมอไป การเรียนรู้อาจเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง หรือจากการเรียนโดยกลุ่มก็ได้ และการที่บุคคลมีความตระหนักเรียนรู้ภายในจิตสำนึกของบุคคลนั้น การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจึงเป็นตัวอย่างของการเรียนรู้ในลักษณะที่เป็นการเรียนรู้ (Learning)

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการได้รับสิ่งเร้าและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวควรมีลักษณะที่ถาวรพอสมควร ซึ่งก็คือ การได้รับประสบการณ์นั่นเอง

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นเรื่องของทุกคน ศักดิ์ศรีของผู้เรียนจะมีได้เมื่อมีโอกาสในการเลือกเรียนในเรื่องที่หลากหลายและมีความหมายแก่ตนเอง

Klein and Freitag (1991) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ (Learning) ว่าคือ กระบวนการของประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ไม่ได้มาจากภาวะชั่วคราว วุฒิภาวะ หรือสัญชาตญาณ

Hilgard and Bower (1981) กล่าวถึง การเรียนรู้ ว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา

Pressey, Robinson and Horrock (1959) กล่าวว่า การเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์ แต่มิใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวร และพฤติกรรมใหม่นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ หรืออูติภาวะ หรือพิษยาต่างๆ หรืออุบัติเหตุ หรือความบังเอิญ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร จึงจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ขึ้น

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ตามแนวคิดของ Lindeman มีข้อควรพิจารณาสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้ (ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, 2544)

1. เมื่อผู้ใหญ่ตระหนักว่าการเรียนรู้สามารถตอบสนองความต้องการ (Needs) และความสนใจของตนเอง นั่นหมายถึงผู้ใหญ่ถูกกระตุ้นที่จะเรียนรู้แล้ว จุดนี้นั่นเองเป็นจุดเหมาะสมในการเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
2. ผู้ใหญ่มุ่งทำให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์กับชีวิตจริง (Life-Centered) ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรใช้สถานการณ์จริงในชีวิตเป็นเนื้อหาของการเรียนรู้
3. แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของผู้ใหญ่ คือ ประสบการณ์นั่นเอง หมายความว่า วิธีหลักในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่น่าจะเป็นการวิเคราะห์/ศึกษาประสบการณ์ของผู้ใหญ่เอง
4. ผู้ใหญ่มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะชี้นำตนเอง (Self-directing) ดังนั้น บทบาทของผู้สอนน่าจะเป็นการเข้าร่วมกระบวนการสืบค้นหา (Mutual Inquiry) กับผู้เรียนผู้ใหญ่มากกว่า บทบาทผู้ถ่ายทอดเนื้อหาและวัดว่าผู้ใหญ่วิเคราะห์เนื้อหาที่ตนเองทำได
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) ของผู้ใหญ่เพิ่มมากขึ้นตามอายุนั่นคือ ในการจัดการศึกษาให้แก่ผู้ใหญ่ควรให้ความสำคัญในการชดเชยในความแตกต่างของผู้เรียนผู้ใหญ่ไม่ว่าในด้านรูปแบบการเรียนรู้ ระยะเวลา สถานที่ และความเร็วช้าของกิจกรรมการเรียนรู้

Knowles (1978) ได้กล่าวถึง Andragogy ว่าเป็นความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่แตกต่างจากเด็ก ดังนี้คือ

1. การรับรู้ตนเองเปลี่ยนแปลงไป (Change in Self-concepts) จากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้นำตนเอง (Self-directedness) เพิ่มขึ้น การเรียนรู้ที่เหมาะสม ควรเป็นแนววิถีที่ผู้ใหญ่ชี้นำตนเองในการเรียนรู้ (Self-direction in Learning)
2. บทบาทของประสบการณ์ (Role of Experience) ผู้ใหญ่สะสมประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นการขยายฐานที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ การเรียนรู้ที่เหมาะสม จึงควรเป็นแนวที่ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์เดิม
3. ความพร้อมที่จะเรียนรู้ (Readiness to Learn) จากความเชื่อเบื้องต้นว่า เมื่อบุคคลเป็นผู้ใหญ่บรรลุนิติภาวะ ความพร้อมในการเรียนรู้เริ่มเป็นผลจากการพัฒนาทางชีววิทยาหรือทางร่างกายน้อยลง ในทางกลับกันความพร้อมในการเรียนรู้จะเป็นผลจากภารกิจพัฒนาการ (Developmental Tasks) มากขึ้น ภารกิจพัฒนาการเป็นความสามารถที่บุคคลต้องมีเพื่อตอบสนองต่อบทบาททางสังคม
4. ความมุ่งหมายของการเรียนรู้ (Orientation to Learning) จากความเชื่อในเรื่องระยะเวลาในการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ เด็กมองการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ในโรงเรียนในระยะยาวในอนาคต คือ เรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ในขั้นที่สูงขึ้นในอนาคต แต่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ก็เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริงได้ทันทีในชีวิตจริง (Problem-Centered Life-Centered and Immediacy of Application)

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2544) กล่าวว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) หมายถึงการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ในตนเองของผู้ใหญ่ว่า เขาสามารถชี้นำตนเองในการเรียนรู้ได้ (Self-direction in Learning) และการจัดสภาพการเรียนรู้ที่เอื้อต่อคุณลักษณะนี้ จะช่วยให้เขาเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและคงทน จากคุณลักษณะที่เด่นนี้ นับว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Concept of Self-directed Learning)

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ เป็นความรู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยตรง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกระบบโรงเรียน ทั้งผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และครูผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ทั้งจิตวิทยาการพัฒนากิจการ จิตวิทยาผู้ใหญ่ และทฤษฎีการเรียนรู้ มีความสำคัญอย่างมากในการที่จะทำให้การเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ ซึ่ง Knowles ได้เสนอไว้แล้วคือ ความต้องการและความสนใจ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ การวิเคราะห์จากประสบการณ์ การที่ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคล สาระสำคัญจากทฤษฎีนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ได้นำไปประยุกต์กับเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย คือ ครูผู้สอน ผู้ใหญ่ควรจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เท่านั้น

ความหมายของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

คำว่า “การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง” “การเรียนรู้ด้วยตนเอง” “การเรียนรู้โดยการนำตนเอง” นั้นมีความหมายเหมือนกัน ซึ่งนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมาย ไว้ดังนี้

รุ่งอรุณ ไสยโสภณ (2550) ให้ความหมายของ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ว่าหมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัด มีเป้าหมาย รู้จักแสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะดำเนินการด้วยตนเองหรือร่วมมือช่วยเหลือกับผู้อื่นหรือไม่ก็ได้

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2541) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะด้วยความช่วยเหลือสนับสนุนจากภายนอกตัวผู้เรียนหรือไม่ก็ตามริเริ่มการเรียนรู้ เลือกเป้าหมาย แสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง

สิริรัตน์ สัมพันธ์ยุทธ (2540) ได้ให้ความหมาย การเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นกระบวนการศึกษาของบุคคล โดยบุคคลนั้น มีความคิดริเริ่มด้วยตนเองมีความตั้งใจ มีจุดมุ่งหมาย มีการวางแผนการเรียน เลือกแหล่งข้อมูล เลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม และมีการวัดและประเมินผลตนเอง

สมคิด อิศระวัฒน์ (2538) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเอง โดยอาศัยความช่วยเหลือหรือไม่ก็ได้ ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการที่จะเรียนรู้ของตน กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ แยกแยะ เจาะจง แหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ คัดเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมและประเมินผลการเรียนรู้นั้น ๆ

สุวรรณ ยะหะกร (2533) ให้นิยามของการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นกระบวนการซึ่งผู้เรียนแต่ละคนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเอง โดยอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่น โดยผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ แยกแยะ แจกแจง แหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ ทั้งที่เป็นคนและอุปกรณ์คัดเลือก วิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม และประเมินผลการเรียนรู้นั้น คือ การรู้จักศึกษาค้นคว้า และเลือกเรียนสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง นอกเหนือไปจากการเรียนในห้องเรียน

Knowles (1975) กล่าวถึงการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองว่า เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตน กำหนดเป้าหมาย และสื่อการเรียนติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้ทฤษฎีวิธีการเรียนรู้เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ซึ่งอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม

Skager (1977) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ส่วนบุคคล ผู้เรียนมีเป้าหมายในการพัฒนาทักษะ ความสามารถในการวางแผน การบริหารจัดการ และการประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง และในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่มการเรียนรู้ร่วมมือกัน

Griffin (1983) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เฉพาะของบุคคล โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาการเรียนรู้ ความสามารถในการวางแผน การปฏิบัติตามแผน และการประเมินผลการเรียนรู้ของตน

Brookfield (1984) ได้สรุปการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองไว้ว่า หมายถึง การแสวงหาความรู้โดยผู้เรียนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน ควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนในด้านเนื้อหาและวิธีการเรียน โดยอาจขอความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การกำหนด และใช้หนังสือประกอบการเรียนหรือบทความต่างๆ จากบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเลือกวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

จากความหมายที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การเรียนรู้โดยการนำตนเอง นั้นมีความหมายเหมือนกัน คือ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัด อย่างมีเป้าหมาย รู้จักแสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยจะดำเนินการด้วยตนเอง หรือโดยความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกใช้คำว่า “การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง”

ความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

นักการศึกษาได้เสนอแนวคิดที่แสดงให้เห็นความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองไว้ดังนี้ Knowles (1975) กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองไว้ สรุปได้ดังนี้

1. บุคคลที่เรียนรู้ด้วยการริเริ่มของตนเองจะเรียนได้มากกว่าดีกว่า มีความตั้งใจ มีจุดมุ่งหมายและมีแรงจูงใจสูงกว่า สามารถนำประโยชน์จากการเรียนรู้ไปใช้ได้ดีกว่าและยาวนานกว่าคนที่เรียนโดยเป็นเพียงผู้รับ หรือรอการถ่ายทอดจากครู
2. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตวิทยา และกระบวนการทางธรรมชาติ ทำให้บุคคลมีทิศทางของการบรรลุผลภาวะจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่ง คือเมื่อตอนเด็กๆ เป็นธรรมชาติที่จะต้องพึ่งพิงผู้อื่น ต้องการผู้ปกครองปกป้องเลี้ยงดู และตัดสินใจแทนให้ เมื่อเติบโตมีพัฒนาการขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้ปกครอง ครู และผู้อื่น การพัฒนาเป็นไปในสภาพที่เพิ่มความเป็นตัวของตัวเอง
3. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทำให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับพัฒนาการใหม่ๆ ทางการศึกษา เช่น หลักสูตร ห้องเรียนแบบเปิด ศูนย์บริการวิชาการ การศึกษาอย่างอิสระ มหาวิทยาลัยเปิดล้วนเน้นให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้เอง
4. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทำให้นักเรียนอยู่รอด การมีความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต

นอกจากนี้ Knowles ยังกล่าวถึงความจำเป็นที่ต้องสอนให้ผู้เรียนเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง สรุปได้ว่า ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่แสวงหาการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ได้เรียนรู้ทักษะการเรียนรู้จากการสอนของครูจึงยังไม่รู้วิธีวินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตนเอง ไม่สามารถกำหนด จุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ของตนเอง ไม่สามารถระบุแหล่งความรู้ที่ต้องการ และวางแผนการใช้ ยุทธวิธี สื่อการเรียน และแหล่งความรู้เหล่านั้น หรือแม้แต่ประเมินและตรวจสอบความถูกต้อง ของผลการเรียนรู้ของตนเอง

Hmelo and Lin (2000) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองมีความสำคัญเพราะจะช่วยให้มนุษย์มีการพัฒนาทางปัญญา สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ความรู้ในสถานการณ์ใหม่ได้และเกิด การยอมรับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงความรู้ที่มีอยู่ไปสู่ระดับของความเข้าใจใหม่ประสบการณ์ จากการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานและ เป็นผู้แก้ปัญหา

Larisey (1994) กล่าวถึง ความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองว่าเป็นธรรมชาติ ส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่มีใครตระหนักเพราะครูไม่เคยนำเสนอการเรียนรู้ในลักษณะนี้ในชั้นเรียน แต่ในอนาคตผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าในอดีต จึงมี ความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกหัดที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้อธิบายรูปแบบการเรียนรู้ของตนเองและ ประเมินความพร้อมของตนเอง เพื่อเตรียมที่จะนำไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น

Maker and Neison (1995) กล่าวว่า ความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง คือ การที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของตน จะทำให้เรียนรู้ได้ดีขึ้นและการที่ผู้เรียนรู้ในเนื้อหา ที่ตนเองเลือกเองจะมีแรงจูงใจมากขึ้น

จากความสำคัญของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการเรียนรู้ โดยการชี้นำตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้เรียนมี ความตั้งใจและมีแรงจูงใจสูง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความยืดหยุ่นมากขึ้น มีการปรับ พฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักเหตุผล รู้จักคิดวิเคราะห์ และนำไปปรับใช้แก้ปัญหา ของตนเอง จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น และสามารถนำประโยชน์ของการเรียนรู้ไปใช้ได้ดีและ ยาวนานขึ้น ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน นอกจากนี้วิธีการเรียนยังสนองความ

แตกต่างระหว่างบุคคล สอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตวิทยา และธรรมชาติของมนุษย์ รวมทั้งพัฒนาการใหม่ทางการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในปัจจุบันที่จะต้องมีการเตรียมผู้เรียนให้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ลักษณะของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

Bouchard (1994) ได้สรุปลักษณะการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองตามแนวคิดของ Tough (1979); Guglielmino (1977) และ Spear and Mocker (1984) ได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ลักษณะที่เป็นตัวแปรด้านการเรียนการสอน Tough (1979) เน้นที่กิจกรรมการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองที่มีขั้นตอนประกอบด้วย การวางแผน และการดำเนินตามแผน ตามแนวคิดนี้ ผู้เรียนจะได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ จึงจัดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นตัวแปรด้านการเรียนการสอน
2. ลักษณะที่เป็นตัวแปรด้านจิตวิทยา Guglielmino (1977) เน้นที่แรงจูงใจของผู้เรียนแต่ละคนที่จะชี้นำตนเองในการเรียนรู้ ในทัศนะนี้ผู้ที่เรียนรู้โดยการชี้นำตนเองได้ดีต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพในการชี้นำตนเอง การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจึงเป็นตัวแปรทางด้านจิตวิทยา
3. ลักษณะที่เป็นตัวแปรที่เป็นระบบ Spear and Mocker (1984) มีความเห็นว่า ลักษณะทั้ง 2 ด้าน ดังที่ Tough และ Guglielmino กล่าวถึงนั้น ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจะเกิดได้ต้องมีสถานการณ์มาประกอบด้วย ดังนั้น จึงมีทัศนะต่อการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในลักษณะของตัวแปรที่เป็นระบบ

Candy (1991) กล่าวว่า ผู้ที่สามารถเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความคิดริเริ่มในการวินิจฉัยหรือประเมินความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง อาจจะด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้

2. เลือกแหล่งที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการเรียนรู้ และถ้าจำเป็นก็อาจหามาตรการอื่นในการเรียนที่ไม่ต้องเรียนรู้เองก็ได้
3. รู้จักพัฒนาเกณฑ์ที่ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง โดยการค้นหาคำตอบและการให้เหตุผล
4. รู้จักถามเหตุผลของการมีกฎระเบียบ กระบวนการ หลักการ และข้อสมมติฐานที่ยอมรับได้โดยปริยาย
5. ปฏิเสธที่จะเห็นด้วยหรือปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้อื่น (ครูหรือผู้ฝึก) ต้องการ ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
6. ตระหนักในทางเลือก ทั้งโดยยุทธศาสตร์ทางการศึกษาและการแปลความหมาย และทางเลือกที่สอดคล้องกับแนวความคิดและวัตถุประสงค์ของตนเองอย่างมีเหตุผล
7. ทบทวนกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ในฐานะเป็นพัฒนาการทางความรู้และสังคม และสามารถปรับยุทธศาสตร์ของตนเองเพื่อเสริมศักยภาพในการเรียนรู้
8. มองเป้าหมาย นโยบาย และแผนอย่างอิสระ โดยปราศจากแรงกดดันจากผู้อื่น
9. พัฒนาความเข้าใจในความเป็นไปต่างๆ จนสามารถอธิบายกับผู้อื่นได้
10. สร้างกรอบแนวคิดได้ชัดเจนอย่างอิสระ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแนวความคิดเมื่อมีเหตุผล
11. สามารถแสวงหาความรู้ได้เองด้วยความกระตือรือร้นอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่พึ่งการเสริมแรงหรือรางวัลจากผู้อื่น
12. ระบุค่านิยมส่วนตัวและความสนใจของตัวเองได้

13. เต็มใจและสามารถยอมรับแนวความคิดอื่นที่ถูกต้องและเผชิญกับการต่อต้าน อุปสรรค รวมทั้งการวิจารณ์เป้าหมายของตนเองโดยปราศจากโทสะ

14. สามารถประเมินข้อบกพร่องและข้อจำกัดของตนเองในฐานะผู้เรียนได้

นอกจากนี้ Guglielmino (1977) กล่าวถึง ลักษณะการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองว่าจะต้องอาศัยเงื่อนไขของการจัดสภาพการเรียนรู้ ซึ่งเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์หลายอย่าง โดยอาจพิจารณาได้ใน 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่เป็นการจัดการเรียนการสอน การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเกิดขึ้นได้ทั้งในชั้นเรียนที่มีครูเป็นผู้นำในการเรียน และผู้เรียนวางแผนกำหนดโครงการเรียนรู้ด้วยตนเอง
2. ลักษณะที่เป็นบุคลิกลักษณะของตัวผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย เจตคติ ค่านิยม และความสามารถของผู้เรียน ซึ่งจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้สูงสุดเมื่อมีการจัดสภาพการเรียนรู้ที่ส่งเสริมกัน

จากลักษณะที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่าบุคลิกลักษณะในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ของแต่ละบุคคลย่อมมีระดับความมากหรือน้อยแตกต่างกัน

Brockett and Hiemstra (1991) ได้อธิบายถึงลักษณะของการชี้นำตนเองว่ามี 4 ส่วน

1. ความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Personal Responsibility) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลที่มีความเป็นเจ้าของความคิดและการกระทำของตนเอง สามารถควบคุม และตอบโต้ต่อสถานการณ์สามารถควบคุมศักยภาพในการชี้นำตนเองในทิศทางที่ได้เลือกจากทางเลือกหลายๆ ทางโดยยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำที่มาจากความคิดตัดสินใจของตนเอง

2. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ในลักษณะที่เป็นกระบวนการสอนประกอบด้วยลักษณะดังนี้

- 2.1 มีศูนย์กลางอยู่ที่กิจกรรมที่เป็นความต้องการจำเป็น
- 2.2 มีแหล่งความรู้สำหรับการเรียนรู้ที่พร้อม

- 2.3 มีการลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้
- 2.4 มีการประเมินผลการเรียนรู้
- 2.5 เป็นการเสนอรายบุคคล ซึ่งมีลักษณะของการเชื่อมโยงระหว่างกระบวนการเรียนและการสอน

3. การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองที่เป็นลักษณะและบุคลิกลักษณะของผู้เรียน ได้แก่ ผู้ที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตน การเรียนด้วยการชี้นำตนเองจึงเป็นทั้งตัวประกอบภายนอกที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ และตัวประกอบภายในที่จูงใจให้รับผิดชอบต่อความคิดและการกระทำที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองกับการชี้นำตนเองของผู้เรียนจึงเชื่อมโยงต่อเนื่องกันอย่างมาก

4. การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ เป็นลักษณะที่สามารถมองได้ในสภาพของการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และจะได้ผลสูงสุดเมื่อระดับการชี้นำตนเองสอดคล้องกับโอกาสการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

สรุป ลักษณะของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง จะต้องมีความเป็นจัดการเรียนการสอนที่มีครูเป็นผู้นำในการเรียน และอาจร่วมวางแผนการเรียนรู้กับผู้เรียนด้วย โดยผู้เรียนควรมีบุคลิกลักษณะ ที่มีความคิดริเริ่ม สามารถเลือกแหล่งที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ยอมรับแนวความคิดที่ถูกต้องของผู้อื่น กล้าเผชิญกับอุปสรรค สามารถแสวงหาความรู้ได้เองด้วยความกระตือรือร้นอย่างสม่ำเสมอ

ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2541) อธิบายว่า ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning Readiness) ว่า หมายถึง การที่ผู้ใหญมีความรู้สึกรู้สึกหรือมีความเห็นว่าตนเองมีความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง แยกเป็น 8 ด้าน คือ การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ การมีอุดมโนทัศน์ในด้านของการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน การรักการเรียนรู้ การมีความคิดสร้างสรรค์ การมองอนาคตในแง่ดี และการมีความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

Guglielmino (1977) อธิบายถึงความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning Readiness) ว่าหมายถึงการที่บุคคลมีคุณลักษณะที่พร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 8 ด้าน ดังนี้ การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ การมีอัตมโนทัศน์ในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน การรักการเรียนรู้ การมีความคิดสร้างสรรค์ การมองอนาคตในแง่ดี และการมีความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

Long (1983) ได้ให้ทรรศนะที่สอดคล้องว่า บุคคลที่มีลักษณะการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองจะเป็นผู้ที่มีความอยากรู้อยากเห็น มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเรียนรู้ และเห็นว่าอุปสรรคเป็นเรื่องที่ท้าทายให้ค้นหา ให้เรียนรู้ ซึ่งบุคคลดังกล่าวจะสามารถจัดแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม วางแผนในการทำงานอย่างมีระบบ มีความพอใจจากการเรียนรู้ และชอบที่จะกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้

พรณี ข. เจนจิต (2538) อธิบายความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองว่าเป็นสถานะของบุคคลในการที่จะเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างบังเกิดผล ซึ่งจะเป็นคุณลักษณะของบุคคลในสถานะที่สามารถเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างบังเอิญด้วยความริเริ่ม ความใฝ่เรียนรู้ของตัวบุคคลเอง

สรุปได้ว่าความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการนำตนเอง ที่วัดได้จากความรู้สึก ความคิดเห็นหรือทัศนคติ

เครื่องมือที่ใช้วัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

Guglielmino (1977) ได้ศึกษาการสร้างแบบวัดระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง จากผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง จำนวน 14 คน โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) เป็นการสำรวจ 3 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ส่งแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ ระบอบองค์ประกอบสำคัญที่มีต่อการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง รวมถึงความสามารถ เจตคติ และบุคลิกลักษณะส่วนตัว นำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นแบบสอบถามสำหรับการสำรวจครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ส่งแบบสอบถามชุดที่ 2 เป็น Rating Sheet ให้กับผู้เชี่ยวชาญคณะเดิมแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งเสนอแนะเพิ่มเติม และการสำรวจครั้งที่ 3 จัดส่งแบบสอบถามที่เป็นผลสรุปจากแบบสอบถามชุดที่ 2 ให้กับผู้เชี่ยวชาญแสดงเหตุผลกับการให้ Rating

ครั้งที่ 3 นำผลการสำรวจทั้ง 3 ครั้งมาเป็นข้อมูลสำหรับการสร้างแบบวัด Self-directed Learning Readiness Scale (SDLRS)

แบบวัดนี้เป็นลักษณะการประเมินตนเอง โดยมีตัวเลือกลักษณะมาตราประมาณค่า (Likert-Type Item) จำนวน 41 ข้อ และนำเครื่องมือนี้ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 307 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่แตกต่างกัน 4 กลุ่ม คือ กลุ่มระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และกลุ่มระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มนักศึกษาที่ศึกษาในระดับวิทยาลัยที่เรียนเต็มเวลา และกลุ่มผู้ที่ศึกษาภาคค่ำ Guglielmino นำคำตอบที่ได้มาทำการวิเคราะห์เป็นรายข้อ และประมาณค่าพารามิเตอร์ของแบบวัด SDLRS ได้ค่าความเชื่อมั่น .87 ต่อมา Guglielmino ได้ปรับปรุงเครื่องมือวัดความพร้อมของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (SDLRS) ซึ่งจากเดิมมี 41 ข้อ มาปรับขยายเป็น 58 ข้อ ผลการวิเคราะห์หาค่าประกอบครั้งนี้ Guglielmino พบว่าการที่บุคคลจะเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองได้นั้นต้องมีลักษณะความพร้อมของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง 8 ประการ ดังนี้ คือ (Guglielmino, 1977)

1. การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) ได้แก่ การมีความสนใจในการเรียนรู้มากกว่าผู้อื่น มีความพึงพอใจกับความคิดริเริ่มของบุคคล มีความรักในการเรียนรู้และความคาดหวังว่าจะเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง แหล่งความรู้มีความดึงดูดใจ มีความอดทนต่อการค้นหาคำตอบในสิ่งที่สงสัย มีความสามารถในการยอมรับและใช้ประโยชน์จากคำวิจารณ์ได้ การนำความสามารถด้านสติปัญญามาใช้ได้ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

2. มีอัตมโนทัศน์ในด้านของการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self concept as an Effective Learner) ได้แก่ การมีความมั่นใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความสามารถจัดเวลาในการเรียนรู้ได้ มีระเบียบวินัยต่อตนเองมีความรู้ในด้านความจำเป็นในการเรียนรู้ และแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ มีความคิดเห็นต่อตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความอยากรู้อยากเห็น

3. การมีความคิดริเริ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง (Initiative and Independence in Learning) ได้แก่ ความสามารถติดตามปัญหาทุก ๆ อย่างอย่างคล่องแคล่ว ความปรารถนาต่อการเรียนรู้อยู่เสมอ ชื่นชอบต่อการมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะทำงานด้วยตนเองได้ดี ชื่นชอบในการเรียนรู้ มีความพอใจกับทักษะการอ่านการทำความเข้าใจ มี

ความรู้เกี่ยวกับแหล่งความรู้ต่างๆ มีความสามารถในการวางแผนการทำงานของตนเองได้ และมีความคิดริเริ่มในเรื่องการเริ่มต้นโครงการใหม่ๆ

4. การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน (Informed Acceptance of Responsibility for One's Own Learning) ได้แก่ การมีทัศนคติต่อตนเองในด้านสติ ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางหรือสูงกว่า ยินดีต่อการศึกษาในเรื่องที่ยากๆ ในขอบเขตที่ตนสนใจ มีความเชื่อมั่นต่อหน้าที่ในการสำรวจตรวจสอบเกี่ยวกับการศึกษา ชื่นชอบที่จะมีบทบาทในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นต่อหน้าที่ในการสำรวจตรวจสอบเกี่ยวกับการศึกษา ชื่นชอบที่จะมีบทบาทในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และมีความสามารถในการตัดสินใจความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของตนเองได้

5. รักการเรียนรู้ (Love in Learning) ได้แก่ มีความชื่นชมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการเรียนรู้ มีความสนุกสนานกับการสืบสวนหาความจริง

6. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ได้แก่ มีความคิดที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี สามารถคิดค้นวิธีการแปลกๆ ใหม่ๆ และความสามารถที่จะคิดวิธีต่างๆ ได้มากมายหลายวิธีสำหรับเรื่องนั้นๆ

7. การมองอนาคตในแง่ดี (Positive Orientation to the Future) ได้แก่ การมีความเข้าใจตนเองว่าเป็นผู้ที่มีการเรียนรู้ ตลอดชีวิต มีความสนุกสนานในการคิดถึงเรื่องในอนาคต มีแนวโน้มในการมองปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทายไม่ใช่สัญญาณให้หยุดกระทำ

8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา (Ability to Use Basic Study Skills and Problem-solving Skills) คือมีความสามารถใช้ทักษะพื้นฐานในการศึกษา ได้แก่ ทักษะการฟัง อ่าน เขียนและจำ มีทักษะในการแก้ปัญหา

Brockett and Hiemstra (1993) ก็ได้กล่าวถึงเครื่องมือชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการวัดการชี้นำตนเองไว้ว่า จากแนวคิดที่ได้มาหลากหลายวิธีในงานวิจัยต่างๆ ทำให้เกิดข้อสงสัยกันมากเกี่ยวกับการวิเคราะห์ถึงแบบแผนของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง เช่น ในกรณีของตัวแปรเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ (personological) อัตมโนทัศน์ (Self-concept) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ว่าอาจจะเป็นสิ่งที่ผลักดันให้เกิดการชี้นำตนเอง (Self-direction) มากขึ้นหรือเป็นสิ่งที่จำกัดให้เกิดการชี้นำตนเองลดลง เหมือนกับคำถามที่เกี่ยวกับธรรมชาติและขอบเขตที่สามารถมีอิทธิพลต่อ

กระบวนการเรียนการสอนที่จัดขึ้นในสถานศึกษาหรือไม่ ดังนั้น จึงได้มีการสร้างเครื่องมือที่เชื่อมต่อโดยตรงกับการชี้นำตนเอง ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวนี้ได้แก่ Internal-External Scale ของ Rotter เป็นการออกแบบให้มีการประเมินบุคคลว่าสามารถควบคุมตนเองได้โดยการรับรู้ตนเองเป็นอย่างไร Personal Orientation Inventory ของ Shostrom เป็นเครื่องมือวัดว่าบุคคลมีปริมาณของความเชื่อว่าการปฏิบัติตนในแบบของการรู้จักตามสภาพที่เป็นจริง (self-actualization) ตามแนวความคิดของ Maslow และ Autonomous Learner Index (ALI) ของ Ferrel ซึ่งมี 21 รายการที่ให้ตอบในเรื่องของการบริหารตนเอง (Self-administered) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดเจตคติในเรื่องของการพึ่งพาตนเองในระยะแรกๆ จนกระทั่งมาในปลายปี ค.ศ. 1970 หลังจากที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักของการชี้นำตนเองมากขึ้น ก็มีการกล่าวถึงสิ่งที่จะทำนายถึงการเป็นผู้ที่ชี้นำตนเอง โดยเปรียบเทียบกับคุณลักษณะต่างๆ โดยเริ่มจาก Guglielmino (1977) ได้พัฒนา Self-directed Learning Readiness Scale (SDLRS) ขึ้น ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของเครื่องมือที่ใช้ในการรายงานตนเอง เป็นแบบสอบถามที่สามารถวัดระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองได้ว่าบุคคลที่จะเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองได้นั้นต้องประกอบด้วยลักษณะที่มีองค์ประกอบ 8 ด้าน ได้แก่ การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ มีอุดมทัศน์ในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ ความคิดริเริ่ม และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน รักการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ การมองอนาคตในแง่ดี และความสามารถใช้ทักษะศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา และต่อมาอีกไม่นานในปี 1986 Oddi (1987) ได้สร้าง Oddi Continuing Learning Inventory (OCLI) โดยมีโครงสร้างหลักอยู่บนทฤษฎีบุคลิกภาพในส่วนที่เป็นอุปนิสัย (Personality Characteristics) ของบุคคลที่มีพฤติกรรมของการเรียนรู้โดยการริเริ่ม และยื่นกรานที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายอยู่เสมอ ซึ่ง Oddi ได้สมมติฐานกลุ่มของบุคลิกภาพที่สำคัญในการที่จะเป็นผู้ที่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องไว้ 3 กลุ่มอันได้แก่ กลุ่มที่มีแรงขับ ที่จะยื่นขอให้เป็นผู้ที่ใฝ่รู้ กลุ่มที่เปิดโอกาสให้กับความคิดและกิจกรรมใหม่ๆ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และมีความอดกลั้นไม่เหน็ดเหนื่อยต่อสิ่งที่คลุมเครือ กลุ่มที่มีความสุขอยู่กับการเรียนรู้ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของตน ซึ่งเครื่องมือทั้งสองชิ้นนี้ได้มีบทบาทหลักในงานวิจัยเรื่องของการชี้นำตนเองและทำให้งานวิจัยในเรื่องของการชี้นำตนเองได้แพร่หลายไปในวงการของการศึกษาผู้ใหญ่ตั้งแต่ปี 1980 เป็นต้นมา สำหรับเครื่องมือทั้งสองชิ้นนี้ (SDLRS และ OCLI) เป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการที่จะพัฒนาถึงความเข้าใจในหลักของการชี้นำตนเอง และกระตุ้นให้เกิดงานวิจัยต่อไปในอนาคตและจากแนวความคิดของนักการศึกษาต่างๆ ที่ได้ค้นคว้าในเรื่องนี้ แบบสอบถาม SDLRS ของ Guglielmino ได้รับการยอมรับมากที่สุด

Brockett and Hiemstra (1991) ได้กล่าวถึง SDLRS ว่า ปัจจุบันเป็นที่นิยมใช้กันมาก โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ใช้เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองกับงานทดลอง กึ่งทดลอง หรืองานวิจัยหาค่าสหสัมพันธ์ของความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของบุคคล
2. ใช้เป็นเครื่องมือวินิจฉัยการประเมินผลผู้เรียนในด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

สรุปได้ว่า การเรียนด้วยตนเอง เป็นคุณลักษณะที่สามารถจัดได้ทั้งในสภาพการเรียนการสอน ในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย โดยมีหลักการคือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ และแสดงความต้องการที่แท้จริงในการเรียนของตนเองให้อิสระแก่ผู้เรียนในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน วิเคราะห์ปัญหา วางแผนการเรียน กำหนดและแสวงหาแหล่งทรัพยากรการเรียนที่จะใช้ในการเรียน กำหนดขั้นตอนและวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง ได้ดำเนินกิจกรรมการเรียน และการประเมินกระบวนการและผลการเรียนด้วย ตนเอง โดยมีอิสระจากการถูกข่มขู่ บังคับ การให้รางวัลหรือการลงโทษ ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงความจำเป็นในการเรียน ตระหนักว่าตนเองต้องเป็นผู้เรียนรู้และจัดการเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนและควบคุมกระบวนการเรียนของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามความต้องการของตนเอง และมีการวางแผนกิจกรรมการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียน สอนวิธีการเรียนหลายๆวิธี ฝึกทักษะการเรียนด้วยตนเองให้กับผู้เรียน รวมทั้งสังเกตกิจกรรมการเรียน เป็นผู้ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก รวมทั้งประเมินผลการเรียนของผู้เรียนแต่ละคน โดยใช้สัญญาการเรียนเป็นเครื่องมือในการให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเอง โดยตระหนักว่าระดับของการเรียนด้วยตนเองของผู้เรียนอาจมีตั้งแต่การเรียนด้วยตนเองในระดับต่ำคือมีผู้สอนเป็นผู้นำไปจนถึงการที่ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเองในระดับสูง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้สอนซึ่งแนวคิดของ Guglielmino ได้รับการยอมรับแพร่หลายและมีผู้สนใจนำไปใช้วัดระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในงานวิจัยต่างๆ มากมาย

แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีความหมายตามพจนานุกรมทางจิตวิทยา โดย Reber (1985) นิยามศัพท์ว่า Self-esteem เป็นระดับคุณค่าในตนเอง คำว่า Esteem มีความหมายเช่นเดียวกับคุณค่าสูง (High Worth) หรือคุณค่า (Value) ดังนั้น Self-esteem จึงใช้กับมิติและระดับคุณค่าในตนเองว่าสูงหรือต่ำ

นอกจากนี้ยังมีนักการศึกษาหลายท่านได้นิยามความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเองไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

ชุติมา วงษ์สวัสดิ์ (2549) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลมองเห็นความสำคัญ และคุณค่าของตนเอง อีกทั้งยอมรับนับถือตนเองก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมไปถึงการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพ ความสามารถ และความสำเร็จ ที่บุคคลนั้น ๆ ได้วางเป้าหมายไว้

สุรวัดน์ ภูวิเศษแสง (2545) กล่าวว่า การรู้คุณค่าของตัวเองหมายถึง เจตคติที่มีต่อตัวเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ประการ คือ ความรู้สึกถึงความสำคัญ ความสามารถ คุณความดี และพลังอำนาจ

เนาวรัตน์ กะการดี (2544) นิยามศัพท์ของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินคุณค่าตนเองโดยการตรวจสอบการกระทำ ความสามารถ และการประสบผลสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองว่าสามารถวัดได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Coopersmith Self-esteem Inventory School Form) ของ Coopersmith (1984)

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวถึงความหมายที่แท้จริงของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่าเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้แก่ตัวเองโดยที่ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

วิลพรธ กุลตณาม (2538) ได้ให้ความหมายของ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่าเป็นการพิจารณาทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านบวกและลบ การประเมินตนเองว่ามีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆให้เสร็จ

Rosenberg (1979) กล่าวว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเอง เชื่อถือในตนเองเป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

Maslow (1970) ได้ให้ความหมายของ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็งและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ

จากการตรวจเอกสารในเบื้องต้น สรุปได้ว่าการมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่เห็นความสำคัญและคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพ ความสามารถ และความสำเร็จที่บุคคลนั้น ๆ ได้วางเป้าหมายไว้ สำหรับการศึกษาครั้งนี้จะยึดตามความหมายที่ Rosenberg (1979) กำหนดไว้

ความสำคัญของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เรื่องใหม่ เป็นเรื่องราวของคนทุกคนที่ต้องมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ และต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งแบบที่เปิดเผยแสดงตัว แสดงความปรารถนาถึงความต้องการของตนเองตรง ๆ ในเรื่องของคุณค่าความเป็นคนของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันบางท่านต่างซ่อนเร้น ปฏิเสธความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ และไม่ต้องการ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญและส่งผลต่อพฤติกรรมของคนเรา ดังที่ Coopersmith (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ คือ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดิงามกับนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถดำรงและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะต้องได้รับการร่วมมือทั้งในส่วนของพ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนและตัวนักเรียนเอง เพื่อให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง และนำศักยภาพที่มีอยู่ออกมาแสดงให้ปรากฏ เกิดการพัฒนาอ้อมโนทัศน์ในทางบวกหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง

Lawrence (2000) กล่าวถึงความต้องการในเรื่องความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เรามีในสังคมของเรา ตำราจิตวิทยาจะกล่าวถึงในเรื่องของการปกป้องตัวเอง (Self Preservation) ความหิว ความกระหาย และเพศ ว่าเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุด แต่ในสังคมเรานั้น ความต้องการที่กล่าวมานั้นสัมพันธ์กับความพึงพอใจง่ายๆ ของเราทุกคน ความต้องการให้มีคนเห็นคุณค่า และให้คนชอบนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกหนทุกแห่งผู้คนนั้น ยังพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อคงรักษาในเรื่องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเอง

Franken (1998) กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางบวกกับพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งการเป็นผู้มีอำนาจ และการประสบความสำเร็จ ความเป็นอยู่ที่ดี และสุขภาพ ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองต่ำ (Low Self-esteem) นั้นถูกระบุว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความก้าวร้าว ความเหลวไหล ความหดหู่ ความประพฤติที่ไม่ดีเมื่อมาพิจารณาถึงความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว คนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการในสังคมที่มีเราอยู่ด้วย และยังพบว่ามีบางคนที่เราต้องพัฒนาปัจเจกบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง เพื่อที่เขาจะรู้สึกว่ามีคามมั่นคงทางจิตใจ มีคุณค่า อันจะนำมาซึ่งความสุข มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข ในการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ เราสามารถเริ่มได้จากพ่อ แม่ครูอาจารย์ เพื่อนๆ และตนเอง หากสังคมใดมีผู้ที่ขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือ ปัญหาสังคมนั่นเอง

จากความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จึงทำให้มีผู้ศึกษาเพื่อที่จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพื่อความสุขส่วนบุคคลในการดำรงชีวิต และความสงบสุขของสังคม ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวเรา และเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของคนทุกคน

แนวทางการพัฒนาสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

Bruno (1983) กล่าวถึง วิธีพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล ซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้
2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ เพียงการที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน
3. การลดความคาดหวังลงบ้าง โดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโศกเสียใจน้อยลงได้
4. เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน?" นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

Coopersmith (1984) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
2. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพ ตำแหน่งในสังคม
3. มีการกระทำที่ได้รับการยอมรับว่าสอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน

4. ลักษณะการตอบสนองเมื่อได้รับการประเมิน

Sasse (1978) กล่าวว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดำเนินการได้ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลาย ๆ เดือน

สรุปได้ว่า บุคคลนั้นสามารถพัฒนาระดับความรู้สึกมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยใช้แนวทางการพัฒนาที่หลากหลาย ได้แก่ การลดความคาดหวังลงโดยยังคงไว้ในสิ่งที่ตนปรารถนา การบันทึกหรือเผยแพร่ผลสำเร็จของงานที่ทำ การได้รับความยอมรับจากผู้อื่นและจากผลการประเมิน

ลักษณะของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984) กล่าวถึงบุคคลที่มีมองเห็นคุณค่าในตนเองสูง ว่าหมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของตน รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและความเป็นตัวของตัว เองในการแสดงความคิดเห็นไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ นอกจากนี้ยังมีความ คิดและการแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Franken (1998) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถตระหนักและยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองได้ ในขณะที่ชื่นชมจุดเด่นต่างๆ และคุณสมบัติทางบวกของตนเองและได้กล่าวถึงผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำว่ามักมีความวิตกกังวลสูง

โดยสรุปแล้ว ลักษณะการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นการรับรู้คุณค่าในความเป็นจริงของตน มีความตระหนักในศักยภาพของตนเอง มีจิตใจเปิดกว้าง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับในความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งรวมถึงการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้ว่า กิจกรรม หมายถึง การที่ผู้เรียนปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้

ยาเป็น เรื่องจรูญศรี (2557) สรุปความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ว่าหมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่ถูกกำหนดเป็นแบบแผนการเรียน ได้แก่ การจัดตำราเรียน การจัดครูเข้าสอน การแบ่งกลุ่มนักเรียน ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกอันเกี่ยวกับการเรียน การสอน ซึ่งสถานศึกษาต้องจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ สื่อที่ใช้เกี่ยวกับการเรียนการสอนให้มีคุณภาพและมีการวัดผลประเมินผล

Wikipedia Encyclopedia (2014) ได้ให้ความหมาย ของ การเรียนรู้ ว่าหมายถึง การได้รับความรู้ พฤติกรรม ทักษะ คุณค่า หรือความพึงใจ ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่หรือปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ และอาจเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารสนเทศชนิดต่าง ๆ ผู้ประมวลทักษะของการเรียนรู้เป็นได้ทั้งมนุษย์ สัตว์ และเครื่องจักรบางชนิด ความก้าวหน้าในการเรียนรู้เมื่อเทียบกับเวลาเป็นแนวโน้มเป็นเส้นโค้งแห่งการเรียนรู้ (learning curve)

Good (1973) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้หลายความหมาย ดังนี้

1. สภาพการเรียนรู้ทั้งหมด ที่ผู้เรียนกระทำด้วยความเต็มใจ เพราะการกระทำเช่นนี้จะนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายที่คาดหวังไว้
2. เป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นจากสิ่งที่น่าสนใจชนิดใหม่ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและการเรียนรู้
3. เป็นการเล่นหรือการทำงาน ซึ่งเกิดจากแนวความคิดหรือความรู้สึกของผู้ทำ ซึ่งแสดงออกมาในรูปที่ซับซ้อน เพื่อสื่อความเข้าใจให้ผู้อื่นทราบ

จากความหมายที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง สภาพการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดขึ้น โดยมีการกำหนดและออกแบบกิจกรรมไว้ให้ผู้เรียนปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่วางไว้

ทฤษฎีกิจกรรม

เล็ก สมบัติ และคณะ(2554) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ว่าเป็นทฤษฎีในกลุ่มสังคมวิทยาที่ Kossuth and Bengtson ได้พัฒนาขึ้นเมื่อปี 1988 โดยวิเคราะห์ถึงการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเอง และมีแรงจูงใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เป็นการสร้างการเรียนรู้ให้กับบุคคล โดยมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือ และเป็นการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีกิจกรรมอธิบายบทบาทของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการทำกิจกรรมที่ส่งผลให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบทบาทหน้าที่หรือการทำกิจกรรมใดๆ ทฤษฎีกิจกรรมยังเชื่ออีกว่า กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความเพลิดเพลิน กระฉับกระเฉง สามารถตัดสินใจได้ เกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง โดยแนวคิดทฤษฎีนี้อยู่บนพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

1. การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมก่อนการเกษียณ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทที่แสดงความสามารถในสังคมมาก่อนเกษียณอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป ผู้สูงอายุประเภทนี้จะมีความพร้อมทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีความพร้อมทางด้านรายได้และเศรษฐกิจในครอบครัว และมีความสุขมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

2. การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับพื้นฐานความคิดอารมณ์จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือหลังเกษียณ บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น เช่น การสูญเสียคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน การทำกิจกรรมจะช่วยให้มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีความมั่นใจในการดำรงชีวิตและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความคาดหวัง ว่ากิจกรรมที่ทำจะทดแทนความสูญเสียการทำงานประจำ การมีชีวิตคู่ และการเป็นพ่อแม่ และสถานะในครอบครัวและในสังคมได้ดังนั้น กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ

จากทฤษฎีดังกล่าวนี้ว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงจิตต์ นະนัถวัฒน์ (2550) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีเป็นแรงเสริมการสร้างการรักษาสมดุลทางจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการยอมรับจากสังคม มีความเชื่อมั่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จึงอาจบ่งชี้ได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมบ่อยจะสามารถปรับตัวได้ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยจะเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตสูง มีภาพลักษณ์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิมนั้นทำให้เขายังคงบทบาทบางอย่างไว้ได้ ส่งผลให้มีความสุขในชีวิต มองโลกอย่างมีชีวิตชีวา ไม่หดหู่ นอกจากนี้ ทฤษฎีกิจกรรม ยังอธิบายอีกว่า กิจกรรมนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญของมนุษย์ทุกวัยผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุข และการมีชีวิตที่ดี นักวิชาการทางด้านชราภาพวิทยา (Gerontologist) ได้พยายามพัฒนาทฤษฎีนี้เรื่อยมา จนเป็นที่รู้จัก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีนี้ถือได้ว่าเป็นแนวคิดหลักในการมองและวิเคราะห์ผู้สูงอายุ (Barrow and Smith, 1979)

นักทฤษฎีกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมนั้น เป็นแก่นแท้ของชีวิตและมีความจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้การมีบทบาทที่ดีทางสังคม (Social Well-being) ของผู้สูงอายุ จะขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วที่ยังคงมีอยู่ ทักษะที่เกี่ยวกับตัวเอง (Self Conception) และเกี่ยวกับโลก ซึ่งจะเป็นทักษะที่ถูกต้องเพียงไรนั้น ล้วนเป็นผลมาจากการสังสรรค์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทฤษฎีกิจกรรมนี้จึงยืนยันว่า ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self Image) ในทางดีانبวก (กรรณิกา เจริญลักษณ์, 2545)

โดยสรุปทฤษฎีกิจกรรมจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในชีวิตแล้ว ยังช่วยให้เขารู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุจึงควรทำความเข้าใจทั้งลักษณะของกิจกรรม และธรรมชาติของวัยสูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ตามศักยภาพ และความสามารถที่ยังเหลืออยู่

แนวคิดเกี่ยวกับหัตถศาสตร์

ความเป็นมาของหัตถศาสตร์

หัตถศาสตร์ เป็นแขนงหนึ่งของโหราศาสตร์ที่พยากรณ์จากเส้นลายมือ การเรียนรู้ศาสตร์แห่งการพยากรณ์ นอกจากจะช่วยให้เรามีอาชีพแล้วยังช่วยให้เรารู้จุดอ่อนจุดแข็งของคนและผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นศาสตร์ที่จะช่วยในการให้คำปรึกษา และช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ประโยชน์ส่วนใหญ่ว่าผู้ที่ต้องการจากโหราศาสตร์ คือการรู้อนาคต และต้องการรู้เรื่องนอกตัวหรือเรื่องภายนอก เช่น เรื่องคู่ครอง เรื่องอาชีพ เรื่องการศึกษา เรื่องสุขภาพ เป็นต้น (ณัชชา ชินธิป, 2548)

วิชาหัตถศาสตร์ เป็นวิชาโหราศาสตร์ที่ถูกค้นพบโดยเผ่าฮินดู และได้มีการแพร่กระจายไปยังประเทศต่างๆ เช่น จีน ทิเบต เปอร์เซีย และอียิปต์ ซึ่งในยุคนั้นอียิปต์มีอารยธรรมที่เจริญรุ่งเรืองกว่าชาติอื่น จึงทำให้ศาสตร์แขนงนี้เป็นที่นิยมแพร่หลายจนได้รับการยกย่องว่าเป็นเจ้าของวิชาด้านหัตถศาสตร์ ประมาณ 400 ปี ก่อนคริสต์ศักราชได้มีการถ่ายทอดวิชานี้ และได้ค้นพบตำราลายมือเล่มหนึ่งที่มีตัวอักษรจารึกเป็นสีทอง จากที่บูซาในกรุงเฮอเมส ต่อมาหนังสือเล่มนี้ถูกส่งไปถวายแด่กษัตริย์อเล็กซานเดอร์ หลังจากนั้นศาสตร์แขนงนี้ จึงเป็นที่ยอมรับแม้แต่นักคิดชั้นสูง เช่น

Aristotlie หรือ Augustus ในช่วงกลางคริสต์ศักราชประมาณปี ค.ศ. 1475 มีการตีพิมพ์เป็นหนังสือ Die kunst Ciromanta และในปี 1490 ก็มีการตีพิมพ์อีกเล่มมีชื่อว่า Cyromantia Aristotalis Cam Figuris ปัจจุบันหนังสือเล่มนี้ถูกเก็บอยู่ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติอังกฤษ จึงทำให้โคโรกลายเป็นปรมาจารย์แห่งวิชาหัตถศาสตร์ (แป้ง สังสิทธิ์, 2553)

ประโยชน์ของศาสตร์แห่งการพยากรณ์

ไกรยศ นาคชัยยะ (2555) ได้กล่าวถึงโหราศาสตร์ว่าเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเก็บบันทึกข้อมูลสถิติของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดีตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน การนำโหราศาสตร์มาใช้ จึงถือได้ว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคม โดยสามารถนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจ เพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ตลอดจนเพื่อเตรียมตัวกับบางเหตุการณ์ในอนาคต ช่วยผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลของคนลงได้

สำหรับ“ หัตถศาสตร์” ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโหราศาสตร์นั้น ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายว่า “เป็นแขนงหนึ่งของโหราศาสตร์ที่พยากรณ์จากเส้นลายมือ” นอกจากนี้จักรเทพ ราพิงกิจ (2551) ยังได้กล่าวถึง การเรียนรู้ศาสตร์แห่งการพยากรณ์ว่า มีประโยชน์เพราะนอกจากจะช่วยให้เรามีอาชีพแล้วยังช่วยให้เรารู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนและผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นศาสตร์ที่จะช่วยในการให้คำปรึกษาและช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ขณะที่ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2552) ได้คาดการณ์ในเรื่องของธุรกิจหมอดูปี 2552 ว่าในปัจจุบันธุรกิจการพยากรณ์ (หมอดู) แม้ว่าจะเติบโตอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ด้วยแรงกดดันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะความกังวลในเรื่องของความไม่แน่นอนในรายได้ และความมั่นคงของหน้าที่การงานก็ตาม แต่คาดว่าบรรดาลูกค้าหมอดูจะปรับพฤติกรรม โดยบางส่วนจะหันไปพึ่งบริการหมอดูที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือลดความถี่ในการใช้บริการหมอดู จากข้อมูลดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่า คนไทยยังมีความเชื่อในศาสตร์แห่งการพยากรณ์อยู่อีก ทั้งสื่อต่างๆ ก็สามารถให้บริการพยากรณ์แก่ประชาชนอย่างหลากหลายช่องทาง การพยากรณ์จึงเป็นศาสตร์ที่ยังอยู่ในความสนใจของคนไทยอยู่เสมอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยทั้งในประเทศ และงานวิจัยในต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และความสามารถในการพัฒนาหลักสูตร มีดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2547) ได้ศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและค่านิยมที่มีองค์ประกอบของการเรียนการสอนของศึกษาธิการจังหวัด พบว่า ศึกษาธิการจังหวัดประเมินตนเองว่ามีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในระดับสูง โดยมีองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านรักการเรียนรู้ และองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านความคิดสร้างสรรค์

ศุภรัตน์ แจ่มแจ้ง และคณะ (2547) ได้ศึกษาผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักต่อความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส ผลการวิจัยพบว่าความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาพยาบาลก่อนการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.75$) ผลการพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านเปิดโอกาสการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.06$) รองลงมาคือด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน ($\bar{X} = 3.96$) และด้านความรักในการเรียน ($\bar{X} = 3.95$)

สุดธิดา มีสวัสดิ์ (2547) ศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน โดยศึกษากับผู้เข้ารับการฝึกอบรมโครงการอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน ผู้นำส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีระดับ SDLR และ SE อยู่ในระดับสูง และระดับ SDLR และมีระดับ SE ต่างก็มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

นภเกต สุขสมเพียร (2549) รูปแบบการจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุสำหรับข้าราชการพลเรือนไทย พบว่าการเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้สูงอายุหรือวัยหลังเกษียณอายุจะช่วยให้เขาดำรงตนในสังคม และใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เกิดความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยควรจัดในรูปแบบของหลักสูตรระยะสั้น ประเภทการศึกษานอกระบบ และการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย อย่างครอบคลุมและทั่วถึง ทั้งนี้อยากให้จัด ในเรื่องการดูแลสุขภาพ การ

ออกกำลังกาย การปรับตัวเกี่ยวกับการว่างงาน การประกอบอาชีพหลังวัยเกษียณ และงานอดิเรก

ปณิชา ศีสวัสดิ์ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการทำงาน และคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลทหารผ่านศึก ผลการศึกษาพบว่า พนักงานโรงพยาบาลทหารผ่านศึกมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีแรงจูงใจในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ตัวแปรด้านเพศ ระดับการศึกษา ลักษณะงาน และระดับชั้นของงาน ไม่ได้ส่งผลให้คุณภาพชีวิตในการทำงานแตกต่างกัน อีกทั้ง อายุคนอายุงาน และระยะเวลาทำงานในปัจจุบัน ก็ไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงาน แต่ด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานนั้นพบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นวนลน้อย จิตธรรม (2550) ได้ศึกษาความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษหลังจากที่ทำการกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงาน และเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังที่ได้ทำการกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงาน กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 แผนกบัญชี โรงเรียนเทคโนโลยีหมู่บ้านครู จังหวัดลำพูน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะพัฒนาการสื่อสารภาษาอังกฤษ จำนวน 26 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองด้านการเขียนของนักศึกษาสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงาน

นันทวัน ชุมตันติ (2551) ได้ศึกษาระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง ของนิสิตชั้น ปีที่ 1 วิชาเอกภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 66 คนโดยใช้เป็นแบบวัดระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ Guglielmino ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมนิสิตชั้นปีที่ 1 มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูง และเมื่อเปรียบเทียบระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง ตามความสามารถทางการเรียนภาษาอังกฤษของนิสิต พบว่า ระดับความสามารถในการเรียนภาษาอังกฤษของนิสิต ทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับสูง ปานกลาง และต่ำ มีผลต่อระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนิสิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร (2551) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตตามปัจจัย

ส่วนบุคคลที่ต่างกัน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรีซึ่งผลการศึกษาพบว่าระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันต่างก็มีคุณภาพชีวิตที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการสนับสนุนทางสังคมนั้นพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คานธีชา บุญยาว (2554) ศึกษาผลการใช้แผนการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 37 คน ใน 4 ช่วงวัย โดยใช้แผน ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีกระบวนการทำงานศิลปะของ John A. Michael ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 17 แผน โดยภายหลังการจัดกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทุกช่วงวัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภัทสรุ ภูเมฆ และยุวดี ทรัพย์ประเสริฐ (2555) ศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ในการสอนวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช พบว่าหลังการเรียนการสอนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองสูงกว่าก่อนการเรียนการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์. (2556) ศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคมและความผาสุกในชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอekinบุรี จังหวัดปราจีนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และความผาสุกในชีวิตอยู่ในระดับสูง แต่มีทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุที่มีอาชีพ ภาวะสุขภาพ และลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน ต่างก็มีความผาสุกในชีวิตที่ต่างกัน ขณะที่ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความผาสุกในชีวิตของตัวผู้สูงอายุ อีกทั้งการดูแลตนเองของ

ผู้สูงอายุและทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุนั้นต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Hunter (1971) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมอำนวยการให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนจำนวน 28 คนจาก Meramec Community College โดยการทดลอง ใช้โปรแกรมอำนวยการให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Program of Supervised Self-directed Learning) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการตอบสนองต่อการเรียนรู้ของตนเองดีขึ้น 2) นักเรียนมีความสามารถในการจัดสรรเวลาที่ดี ทำให้มีเวลาว่าง และมีเงินเก็บมากขึ้นจากการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง 3) นักเรียนสามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้น เมื่อใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง 4) นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความสนใจที่จะเรียนได้อย่างต่อเนื่องเพิ่มมากขึ้น

Caffarella (1983) ศึกษารูปแบบของการวางแผนการเรียนที่มีคุณค่ากับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาปริญญาโท จำนวน 54 คน ใช้แบบวัด SDLRS และแบบสอบถามรูปแบบของการเรียน สอบถามความคิดเห็นและความถี่ในการใช้รูปแบบการวางแผนการเรียนที่ใช้ในจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 69 เชื่อว่ารูปแบบของการทำสัญญาการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามนี้ เป็นผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัด SDLRS ที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนที่สูงมาก (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90) อีกด้วย Caffarella จึงมีความเห็นว่าการวางแผนการเรียนโดยใช้รูปแบบของการทำสัญญาการเรียนรู้เป็นกลวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

Gad (1986) ได้ศึกษาเรื่องการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบการฝึกอบรมในอนาคต กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นลูกจ้าง 132 คน จากหน่วยงานต่างๆ ผลการวิจัย พบว่าระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของลูกจ้างแผนกต่างๆ ไม่มีความแตกต่างกัน และบรรยากาศขององค์กรไม่สัมพันธ์กับระดับความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง จะมีเพียงบางตัวแปรที่ส่งผลโดยตรงต่อระดับความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ระดับการศึกษา ระดับความอาวุโส เป็นต้น สำหรับข้อสรุปที่ได้จากการศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง เป็นตัวแปรสำคัญต่อการฝึกอบรมในอนาคต

Tysinger (1986) ได้ศึกษาวิธีการบรรลุเป้าหมายในโครงการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในผู้ใหญ่ โดยศึกษากับผู้สอนในกองทัพ 15 คน และพยาบาลฝึกหัด 15 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน ผลการวิจัยพบว่า มีความยุ่งยากสับสนในกระบวนการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และค่อนข้างจะไม่เป็นแบบแผน มีลักษณะการยืดหยุ่นได้ ยอมให้ผู้เรียนวางแผนเป้าหมายและขยายเป้าหมายเหล่านั้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับโครงการการเรียนรู้ที่ก้าวหน้าขึ้น รูปแบบของการตั้งเป้าหมายจะขึ้นอยู่กับ การสำรวจเนื้อหาในโครงการเรียนรู้ เพื่อที่จะหาความรู้พื้นฐานอย่างเพียงพอ ความพอใจต่อเป้าหมายการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นตามโครงการการเรียนรู้ที่ก้าวหน้าขึ้นกลุ่มตัวอย่างยืนยันว่าจะใช้วิธีการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองโดยมุ่งความสนใจในหัวข้อที่ตนสนใจ ซึ่งมีการควบคุมเป้าหมาย และวิธีการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญ

Murray (1987) ศึกษาผลการฝึกงานในคลินิกกับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองของนักเรียนพยาบาล พบว่า ระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการวางแผนในการศึกษาต่ออย่างมีนัยสำคัญ โดยนักเรียนที่มีความรู้สึกว่าตนมีประสบการณ์ในการฝึกงานที่มีคุณภาพ มีคะแนนความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูง

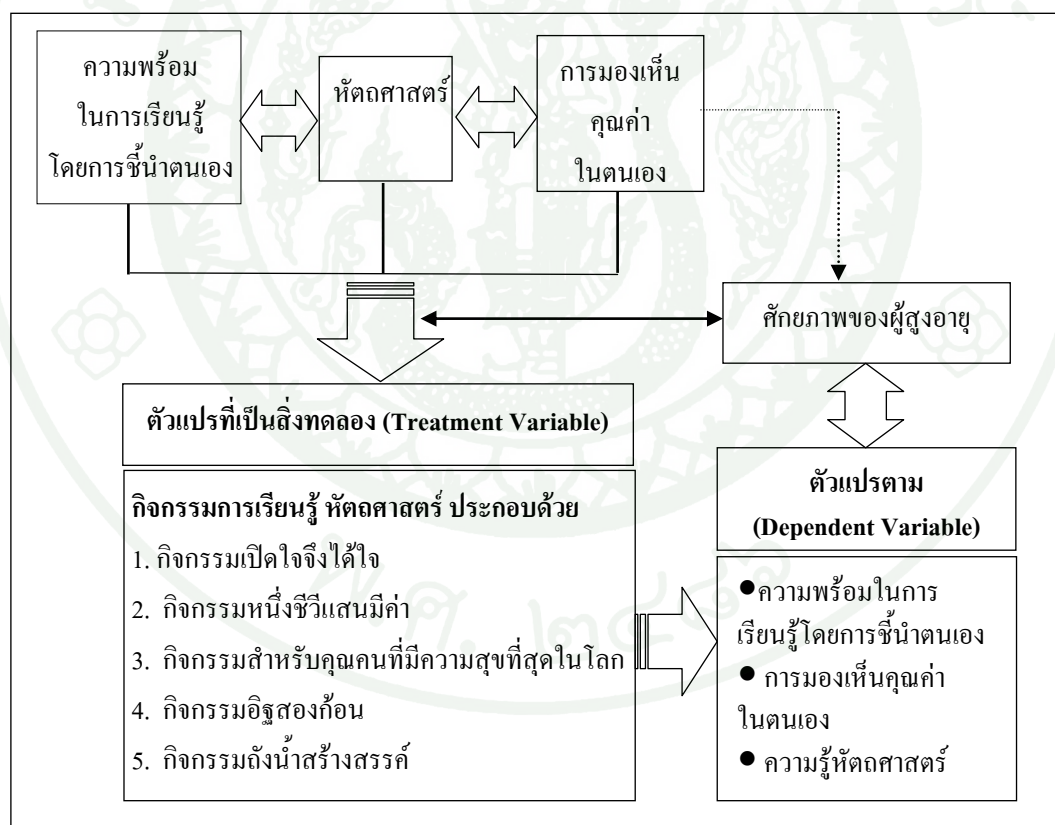
Langston (1989) ได้ศึกษาลักษณะการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความพอใจของผู้เรียนต่อโครงการการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง กับการเรียนรู้โดยมีครูเป็นผู้ชี้นำ โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและใช้วิธีทดสอบหาค่า t-test chi-square และ ANOVA ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การประเมินด้วยตนเองกับการประเมินโดยผู้สอนนั้นไม่แตกต่างกัน ผู้เรียนที่มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงด้วย ส่วนการวิเคราะห์หลังจากจบโครงการแล้วพบว่าผู้เรียนมีความพอใจในการเรียน ทั้งสองแบบไม่แตกต่างกัน แต่ผู้เรียนในโครงการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง มีความพอใจที่ได้เลือกทางเลือกของการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียน และการตัดสินใจผลการเรียนของตนเอง มีความรับผิดชอบในการทำงานของตนเอง ความเป็นอิสระ ไม่มีความรู้สึกกดดันในการทำงาน ตลอดจนรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในโครงการทั้งหมด

Kasworm (1992) ศึกษาพัฒนาการในการหาความรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-directed Knowledge) โดยศึกษาจากพฤติกรรมของการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชา “วิธีการและเทคนิคในการศึกษาผู้ใหญ่” ที่ใช้สัญญาณการเรียนในวิชานี้ โดยศึกษากับนักศึกษาปริญญาโท จำนวน

33 คน ซึ่งถูกคาดหวังว่าเป็นผู้มีระดับของการชี้นำตนเองสูง โดยใช้แบบวัด SDLRS ทั้งก่อนและหลังเรียนวิชานั้น และยังได้บันทึกข้อมูลจากการสังเกตระหว่างเรียนรวม 2 ครั้งต่อวัน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนที่ได้จากแบบวัดครั้งหลังมีระดับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการสังเกตพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่แสดงออกถึงการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในทางบวก แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความต้องการเปิดโอกาสในการเป็นผู้ที่จะชี้นำตนเองในอนาคต

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ต้องการหาคำตอบว่าตัวแปรที่เป็นสิ่งทดลอง คือ กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้ด้านหัตถศาสตร์หรือไม่ ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

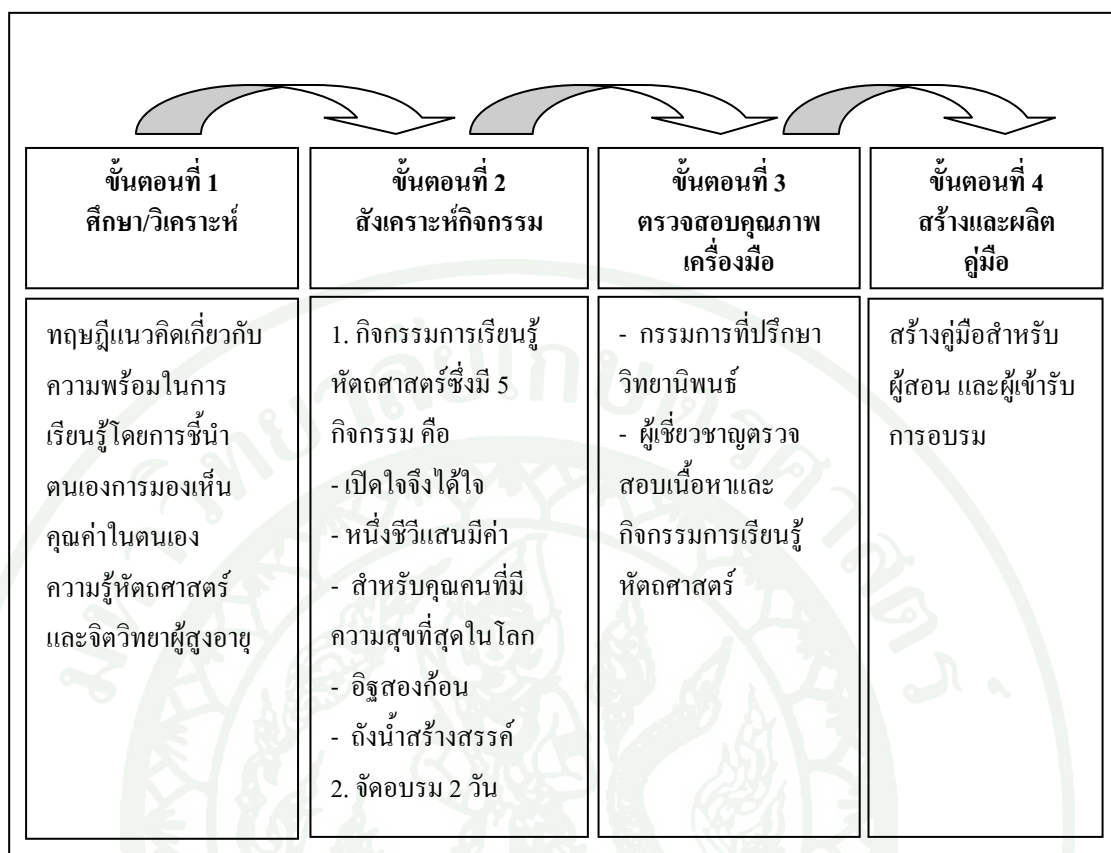
การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งพัฒนากิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ และเพื่อให้การวิจัย บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

ระยะที่ 2 ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

ระยะที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ โดย บูรณาการองค์ความรู้ทั้ง 3 ส่วนภายใต้หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นดังนี้



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ทฤษฎี แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

1.1 รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการตรวจเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้ด้านหัตถศาสตร์ และจิตวิทยาผู้สูงอายุ

1.2 ศึกษาแนวคิดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้ด้านหัตถศาสตร์ และจิตวิทยาผู้สูงอายุ จากสื่อเอกสาร และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

1.3 เข้าร่วมสังเกตการณ์รูปแบบและแนวทางการอบรมหลักสูตรโหราศาสตร์ สำหรับผู้สูงอายุ ที่สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นผู้จัดอบรมโดยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ โครงการ แบบไม่เป็นทางการ และเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมจำนวน 1 วัน

ขั้นตอนที่ 2 สังเคราะห์กิจกรรมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

2.1 ศึกษาความสัมพันธ์ในองค์ความรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านความรู้ด้านหัตถศาสตร์ และสังเคราะห์เป็นกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เป็นรายกิจกรรมตามตารางที่ 1 และเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ในเชิงบูรณาการ สามารถพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมได้ในภาคผนวก ก

ตารางที่ 1 สังเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดย การชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เรียนอายุราชการ

กิจกรรม	ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง								การมองเห็นคุณค่าในตนเอง	หัตถศาสตร์
	การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้	การมีอุดมโนทัศน์ต่อตนเองในการเป็น ผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้	ความรับผิดชอบ	ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	ความคิดสร้างสรรค์	การมองอนาคตในแง่ดี	ความสามารถในการศึกษาหาความรู้ และทักษะการแก้ปัญหา		
เปิดใจจริงได้ใจ				✓		✓	✓	✓	✓	✓
หนึ่งชีวิตีแสนมีค่า	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓
สำหรับคุณ...คนที่มี ความสุขที่สุดในโลก		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
อิฐสองก้อน	✓	✓			✓		✓		✓	✓
ถึงน้ำสร้างสรรค์		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

2.2 สังเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ที่เหมาะสมรวม 5 กิจกรรม คือ

- กิจกรรมเปิดใจจริงได้ใจ
- กิจกรรมหนึ่งชีวิตีแสนมีค่า

- สำหรับคุณ...คนที่มีความสุขที่สุดในโลก
- กิจกรรมอิฐสองก้อน
- กิจกรรมถักน้ำสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1 ผลจากการสังเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์โดยการบูรณาการองค์ความรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้หัตถศาสตร์ ได้กิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม ตามข้อ 2.2 และนำผลการสังเคราะห์กิจกรรมให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และความเหมาะสมของเนื้อหา พร้อมทั้งปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

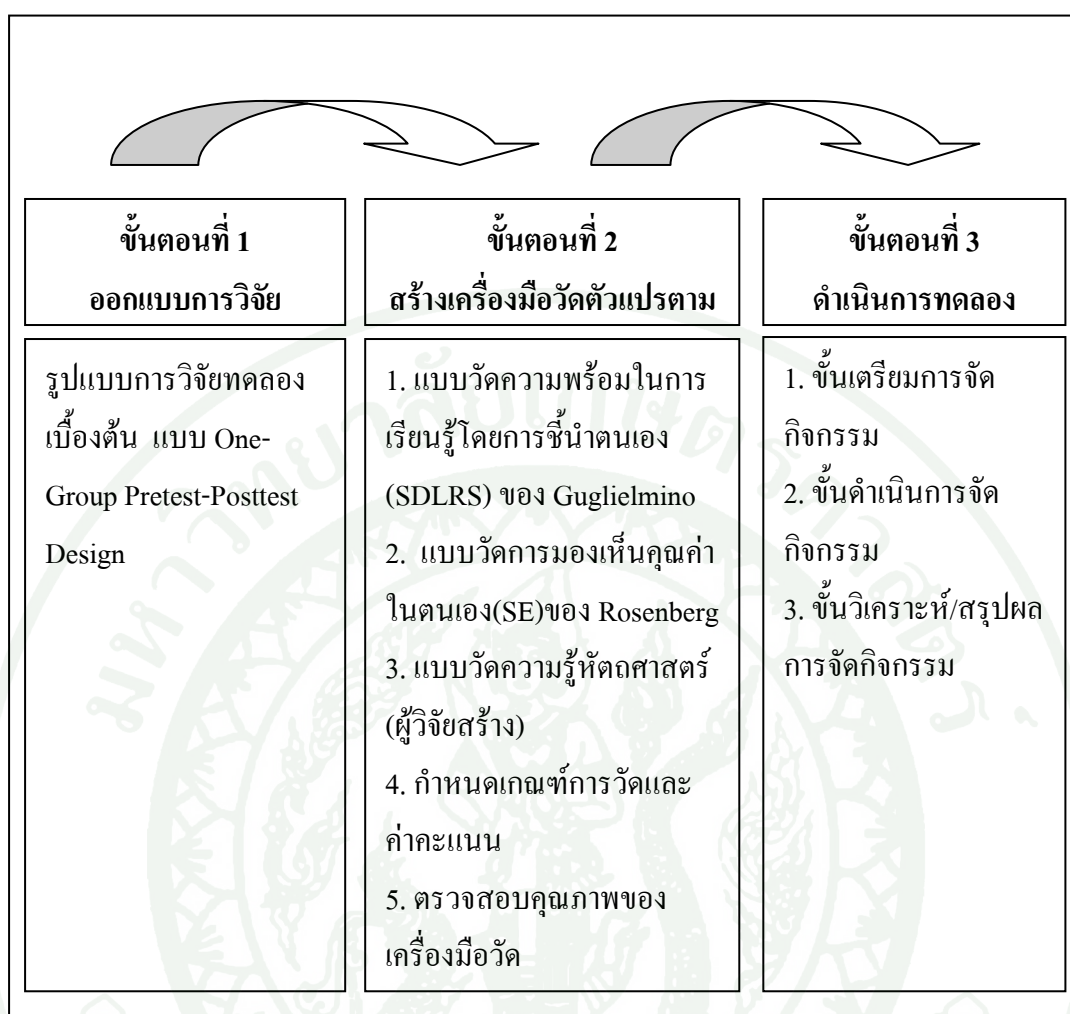
3.2 นำกิจกรรมที่สังเคราะห์ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ พร้อมทั้งปรับแก้ไขกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำกิจกรรมไปทดลองจัด

ขั้นตอนที่ 4 สร้างและผลิตคู่มือผู้สอน และผู้เข้ารับการอบรม

นำเนื้อหาที่ได้จากการศึกษามาจัดพิมพ์เป็นคู่มือผู้สอนและผู้เข้ารับการอบรม เป็นต้นฉบับรวม 2 ฉบับ แล้วสำเนาเอกสารคู่มือดังกล่าวพร้อมทั้งจัดทำรูปเล่มเพื่อนำไปใช้ประกอบการอบรม

ระยะที่ 2 ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

การดำเนินการทดลองในระยะที่ 2 นี้เป็นการนำสิ่งทดลอง (Treatment) หรือกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ที่สร้างในระยะที่ 1 ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ศึกษา ซึ่งหมายถึงข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงาน กสณ. กระทรวงศึกษาธิการ ที่สมัครใจเข้ารับการอบรม จำนวน 33 คน โดยจัดกิจกรรมในรูปแบบการอบรมแบบต่อเนื่องระยะเวลา 2 วัน มีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอน ดังภาพที่ 3 โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

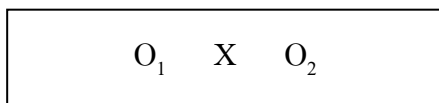


ภาพที่ 3 ขั้นตอนการทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

ขั้นตอนที่ 1 ออกแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design สร้างกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวแปรที่เป็นสิ่งทดลอง (Treatment Variable) ซึ่งได้ดำเนินการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์แล้วในระยะที่ 1

รูปแบบการวิจัย



สัญลักษณ์ที่ใช้

O_1 = การทดสอบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้หัตถศาสตร์ของผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง (Pretest)

O_2 = การทดสอบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้หัตถศาสตร์ของผู้เกษียณอายุราชการซึ่งทดสอบหลังให้สิ่งทดลอง (Posttest)

X = สิ่งทดลอง (Treatment) หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ

กลุ่มที่ศึกษา คือข้าราชการเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงาน กศน. กระทรวงศึกษาธิการ ที่สมัครใจเข้ารับการอบรม จำนวน 33 คน

ขั้นตอนที่ 2 สร้างเครื่องมือวัดตัวแปรตาม

มีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ศึกษาแบบวัดที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มที่ศึกษา ได้แบบวัด 2 แบบ คือ

1.1 แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง (SDLRS) ของ Guglielmino

1.2 แบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ของ Rosenberg

2. สร้างแบบวัดความรู้หัตถศาสตร์และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความรู้หัตถศาสตร์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา (Content Validity)

3. ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความรู้หัตถศาสตร์ ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา

4. พิจารณากำหนดเกณฑ์การตีความค่าเฉลี่ยเป็นดังนี้

4.1 เกณฑ์ระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (SDLR) เป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ระดับ SDLR

4.50 – 5.00	ระดับสูงสุด
3.50 – 4.49	ระดับสูง
2.50 – 3.49	ระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับต่ำ
1.00 – 1.49	ระดับต่ำสุด

4.2 เกณฑ์ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) เป็น 4 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ระดับ SE

3.50 – 4.00	ระดับสูงสุด
2.50 – 3.49	ระดับสูง
1.50 – 2.49	ระดับปานกลาง
1.00 – 1.49	ระดับต่ำ

5. กำหนดค่าคะแนนการตีความค่าเฉลี่ย

5.1 แบบวัดระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (SDLR) กำหนดค่าคะแนนการตีความค่าเฉลี่ยเป็น 5 ระดับ ดังนี้

แทบจะไม่เคยเป็นเช่นนี้	เท่ากับ	1	คะแนน
เป็นจริงบ้างไม่บ่อยนัก	เท่ากับ	2	คะแนน
เป็นจริงบ้าง ไม่จริงบ้างครั้งต่อครั้ง	เท่ากับ	3	คะแนน
เกินครึ่งมักเป็นเช่นนี้	เท่ากับ	4	คะแนน
ส่วนใหญ่เป็นเช่นนี้	เท่ากับ	5	คะแนน

ข้อคำถามเชิงนิมิต (Positive) จะให้คะแนนเป็น 1, 2, 3, 4 และ 5 ส่วนข้อคำถามเชิงนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนกลับกันเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

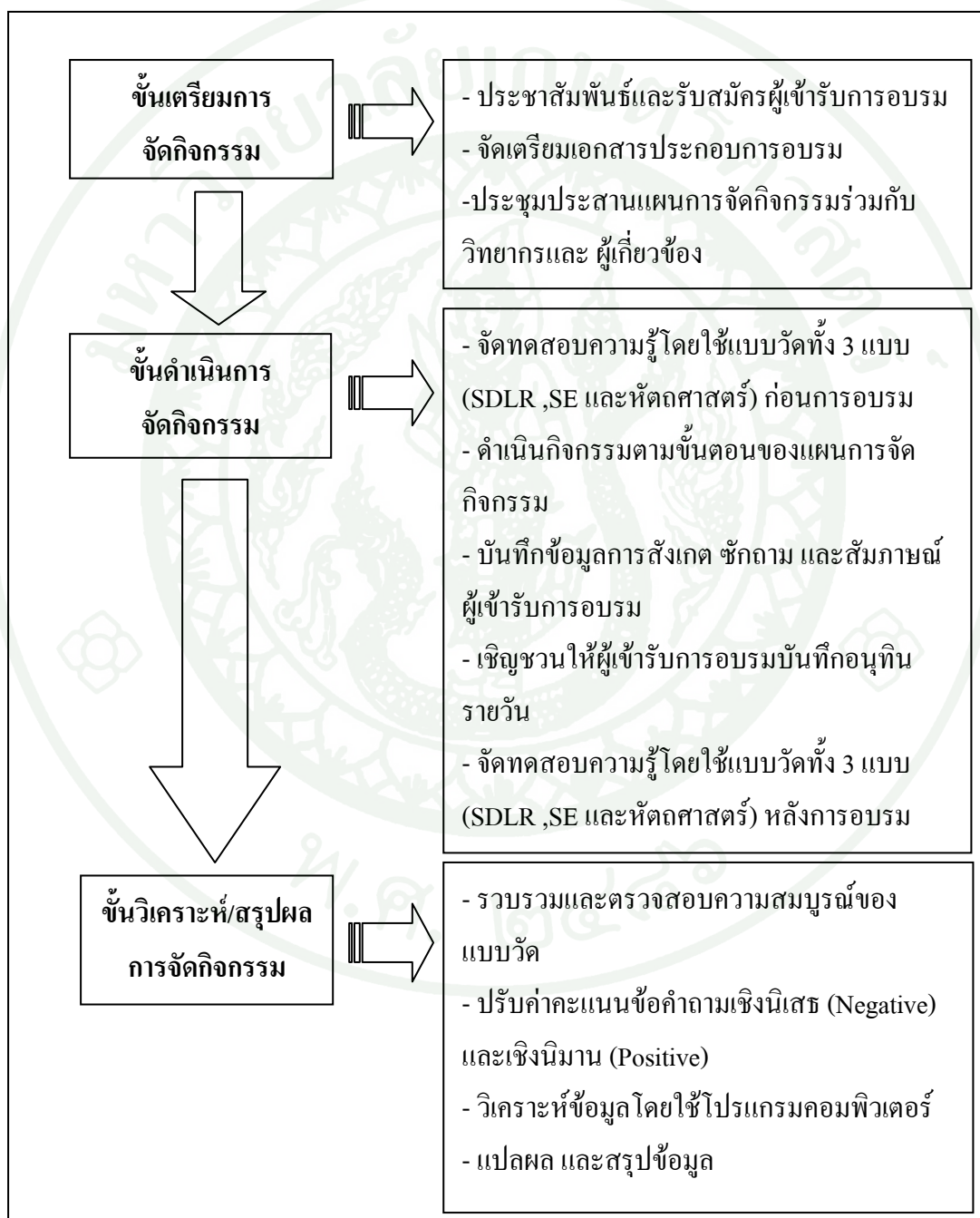
5.2 แบบวัดระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) กำหนดค่าคะแนนการตีความค่าเฉลี่ยเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ	2	คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ	3	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ	4	คะแนน

ข้อคำถามเชิงนิมิต (Positive) จะให้คะแนนเป็น 1, 2, 3 และ 4 ส่วนข้อคำถามเชิงนิเสธ (Negative) ให้คะแนนกลับกันเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนการทดลองเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งดำเนินการทดลอง ดังภาพที่ 4 โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 4 ขั้นตอนการทดลองเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียมการจัดกิจกรรม

1.1 ประชาสัมพันธ์ และรับสมัครผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุราชการของสำนักงาน กศน. จำนวน 33 คน ในระหว่างวันที่ 29 - 30 มีนาคม 2557 ณ สำนักงาน กศน. เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

1.2 จัดเตรียมเอกสารและของที่ระลึกประกอบการอบรม “คู่มือผู้สอน” และ “คู่มือผู้เข้ารับการอบรม” รวมทั้งหมด 40 ชุด

1.3 ประชุมประสานแผนเพื่อเตรียมจัดกิจกรรมร่วมกับวิทยากร และผู้เกี่ยวข้อง

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

2.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมทดสอบความคิดเห็น ความรู้สึกและความรู้ก่อนเข้ารับการอบรมโดยใช้แบบวัดทั้ง 3 แบบ คือ

- 1) แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ใช้ของ Guglielmino
- 2) แบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ของ Rosenberg
- 3) แบบวัดความรู้หัตถศาสตร์ (สร้างเอง)

2.2 ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนของแผนการจัดกิจกรรม

2.3 บันทึกข้อมูลการสังเกต ซักถาม และสัมภาษณ์ ผู้เข้ารับการอบรม

2.4 ให้ผู้เข้ารับการอบรมบันทึกอนุทินรายวัน

2.5 ให้ผู้เข้ารับการอบรมทดสอบความคิดเห็น ความรู้สึกและความรู้หลังการอบรมโดยใช้แบบวัดทั้ง 3 แบบ คือ

- 1) แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ใช้ของ Guglielmino
- 2) แบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ของ Rosenberg
- 3) แบบวัดความรู้หัตถศาสตร์ (สร้างเอง)

3. ขั้นตอนวิเคราะห์/สรุปผลการจัดกิจกรรม

- 3.1 รวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดจำนวน 33 ฉบับ
- 3.2 ปรับค่าคะแนนข้อคำถามเชิงนิเสธ (Negative) และเชิงนิมาน (Positive) ของแบบวัดทุกฉบับ กำหนดรหัสเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จำนวน 33 ฉบับ
- 3.4 แปลผล และสรุปผลข้อมูลตามกระบวนการศึกษา

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

การศึกษาผลการวิจัย เรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ นั้นแบ่งการนำเสนอผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ดังนี้

ผลการวิจัย

การศึกษาผลการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

แบ่งการนำเสนอผลการศึกษออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้ารับการอบรม

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรม

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการอบรม

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ด้านหัตถศาสตร์ก่อนและหลังการอบรม

ตอนที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการ ชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยจัดอบรมระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง ให้กับ ผู้อบรมคือ ผู้เกษียณอายุราชการเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึก/ ความคิดเห็น และความรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ

1. ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
2. การมองเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ความรู้ด้านหัตถศาสตร์

กิจกรรมที่จัดอบรมเป็นการบูรณาการเนื้อหา 3 ด้าน คือ ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านความรู้หัตถศาสตร์ โดยกำหนดให้มีการ ทดสอบความคิดเห็น ความรู้สึก และความรู้ทั้งก่อนการอบรม และหลังการอบรม รายละเอียดดัง ตารางที่ 2-3

ตารางที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำ
ตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์เฉพาะ	แนวทาง	ผลที่ได้รับ
เปิดใจจริงได้ใจ	เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้เข้ารับการอบรม	1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เข้ารับการอบรม 2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแนะนำตนเองและบอกจุดเด่นของตนเอง 3. ให้สมาชิกเขียนชื่อพร้อมบอกจุดเด่นของตนเองในกระดาษ 4. เก็บกระดาษรูปหัวใจที่มีรายชื่อของทุกคนแล้วให้ทุกคนหีบรายชื่อเพื่อน 1 ใบ 5. นำรายชื่อที่ได้ไปค้นหาเจ้าของและให้เวลาพูดคุยซักถามประวัติซึ่งกันและกัน วิทยากรสรุปภาพรวมกิจกรรมเชื่อมโยงไปสู่การมี SDLR และ SE	- ผู้เข้าอบรมเกิด ความคุ้นเคยและ บอกลักษณะเด่น ของเพื่อนได้ - ผู้เข้าอบรม มองเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น
กิจกรรมหนึ่งชีวิ แสนมีค่า	- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิด ความรู้สึกรับและ เข้าใจสภาพจริงของ ตนเอง - เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มองเห็นคุณค่าและ ความสำคัญของ ตนเองและผู้อื่น	1. วิทยากรจัดให้ผู้เข้าอบรมยืนล้อมวง 2 วงซ้อนและให้เล่นเกมตอบและ (โดยให้เดินวนแบบสวนทางกันระหว่าง วงในกับวงนอกเพื่อให้ทุกคนได้ร่วม กิจกรรมและให้สังเกตรูปทรงมือของ เพื่อนๆ) 2. วิทยากรแจกใบความรู้ “รูปลักษณ์มือ สื่อความหมาย” และอธิบายรายละเอียด 3. วิทยากรชวนสนทนาเรื่องราวชีวิตของแต่ละคน แล้วแจก ใบกิจกรรมหนึ่ง ชีวิแสนมีค่า ให้ผู้เข้าอบรมอ่าน 4. วิทยากรเชิญชวนผู้เข้าอบรมแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวที่อ่าน 5. ดึงประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้มี ความพร้อมในการชี้นำตนเองและการ มองเห็นคุณค่าในตนเอง “เป็นเรื่องราวของเด็กพิการต้องการซื้อสุนัข พิการแต่ผู้ขายไม่คิดเงินยกให้ฟรีเพราะ เห็นว่ามันพิการ เด็กพิการจึงเสียใจที่ผู้ขาย	- ผู้เข้าอบรมยอมรับ รูปลักษณ์ภายนอก และมองเห็น คุณค่าของตนเอง และผู้อื่น

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์เฉพาะ	แนวทาง	ผลที่ได้รับ
		ไม่เห็นคุณค่าของสุนัขพิการซึ่งมี คุณลักษณะเหมือนตนเอง”	
		6. ข้อคิดที่ได้จากเรื่องราวนี้คือ ไม่ควรตัดสิน คุณค่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากอุปนิสัยภายนอก เท่านั้น	
		7. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปเรื่อง ราว และแจกใบความรู้เกี่ยวกับ SDLR และ SE ให้อ่านเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ	
สำหรับคุณคน ที่มีความสุข ที่สุดในโลก	- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิด ความรู้สึกรับและ เข้าใจสภาพจริงของ ตนเอง - เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มองเห็น คุณค่าและ ความสำคัญของ ตนเองและผู้อื่น	1. วิทยากรแจกใบกิจกรรม “ สำหรับคุณคน ที่มีความสุขที่สุดในโลก ” ให้อ่าน 2. วิทยากรชวนสนทนาในประเด็น “ข้อดี 10 ประการที่จะช่วยให้เรามี ความสุขและสบายใจ คือ เชื่อว่าเรามีดี ยอมรับข้อบกพร่อง ยินดีที่จะเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าในตนเอง ระวังความทุกข์ กล้าเผชิญสิ่งใหม่ๆ มีจุดหมายในชีวิต พร้อมเป็นผู้ให้ ไม่ดูถูกตนเอง และสร้าง รอยยิ้มให้กับโลก” 3. วิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมนำเสนอ พฤติกรรมตนเองที่มีใน 10 ประการ ดังกล่าวให้เพื่อนๆ ฟังและสรุปว่าใครมี พฤติกรรมที่ดีนั้นมากที่สุดแล้วสัมภาษณ์ ว่าเรามีความสุขหรือไม่ ? 4. วิทยากรพูดโยงเรื่องราวในกิจกรรมและ สรุปเชื่อมโยงกับ ใบความรู้ SDLR และ SE 5. วิทยากรแจกใบความรู้ “สารพัดเนินเสริม ชีวิต” และอธิบายให้ผู้เข้าอบรมทราบ 6. วิทยากรเชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมบันทึก ความภาคภูมิใจของตนเองในอนุทิน “อยากเผยความในใจ”	- ผู้เข้าอบรมบอกได้ ว่าตนเองมีคุณค่า อย่างไรและเพื่อน มีคุณค่าอย่างไร - ผู้เข้าอบรมบอกได้ ว่าพฤติกรรมที่จะ ช่วยให้ตนมี ความสุขคือสิ่งใด

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์เฉพาะ	แนวทาง	ผลที่ได้รับ
กิจกรรมอิสสอง ก่อน	- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความคิดริเริ่มและมีอิสระในการเรียนรู้ - เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรักการเรียนรู้ - เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความคิดสร้างสรรค์ - เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้ และทักษะการแก้ปัญหา	1. วิทยากรแจกใบกิจกรรม “อิสสองก่อน” ให้อ่าน 2. วิทยากรชวนสนทนาในประเด็นเกี่ยวกับ “ในการก่อกำแพงวัดแห่งหนึ่งพบว่ามีอิสสองก้อนที่ก่อผิดพลาด ทำให้ผู้ก่อเกิดความอายอยากจะทำแก้ไขแต่เจ้าอาวาสไม่ยินดีให้แก้ไข และอยู่มาวันหนึ่ง มีแขกมาเยี่ยมชม และได้ชื่นชมกำแพงดังกล่าวว่ามีความสวยงามแม้ว่าจะมีอิสสองก้อนที่ดูแปลกออกไปทำให้เกิดความสวยงาม” 3. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปเรื่องราว และแจกใบความรู้ SDLR และ SE ให้อ่านเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ 4. วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมวิเคราะห์เนื้อเรื่องที่อ่านว่าสอดคล้องกับการเสริมสร้างความรู้พร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในด้านใดบ้าง 5. วิทยากรแจกใบความรู้ “ลายเส้นนำรู้เคียงคู่ตัวเรา” และอธิบายให้ฟัง	- ผู้เข้าอบรมเกิดความคิดริเริ่ม และมีอิสระในการเรียนรู้ - ผู้เข้าอบรมเกิดความรักการเรียนรู้ - ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความคิดสร้างสรรค์ - ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์เฉพาะ	แนวทาง	ผลที่ได้รับ
กิจกรรมถึงน้ำ สร้างสรรค์	- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรักในการเปิดโอกาสในการเรียนรู้ - เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการรับรู้ตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ - เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง - เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการมองอนาคตในแง่ดี	6. วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปประเด็นความรู้ที่ได้รับว่า ลายมือเป็นแค่รูปลักษณะภายนอกแต่สิ่งที่เป็นตัวตนของเราเกิดจากภายใน เราลิขิตชีวิตตนได้เองไม่ต้องพึ่งสิ่งอื่น อายุไม่ใช่สิ่งที่กำหนดศักยภาพของเราเพียงแต่เราต้องพร้อมที่จะลุกขึ้นมาเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสู่สิ่งที่เราอยากรู้ต่างๆ	
		7. สรุปความรู้ที่จะเสริมสร้างในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง	
		1. วิทยากรชวนสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านมามีความภาคภูมิใจในสิ่งใดบ้าง และแจกใบกิจกรรม “ถึงน้ำสร้างสรรค์” ให้อ่าน	- ผู้เข้าอบรมรักในการเปิดโอกาสในการเรียนรู้
		2. วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสนทนาเรื่องราวจากใบกิจกรรม “เป็นเรื่องราวที่แสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ของชายจีนคนหนึ่งที่น่าถึงน้ำที่มีรอยร่วมสร้างคุณค่าให้กับตนเอง โดยเขาได้นำเมล็ดพันธุ์มาโรยไว้ระหว่างทางเวลาเขาแบกน้ำกลับจึงเป็นการรดน้ำให้ต้นไม้เหล่านั้น 1 ปีผ่านไปทุกคนและเขาก็ได้ชื่นชมต้นไม้ดังกล่าวอย่างมีความสุข”	- ผู้เข้าอบรมเกิดการรับรู้ตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ
		“เราควรยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและค้นหาจุดดีของตนเอง ใช้ข้อบกพร่องไปในทางสร้างสรรค์ เพื่อให้เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข”	- ผู้เข้าอบรมเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง
		3. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปเรื่องราว และเชื่อมโยงไปสู่ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ Self-directed learning readiness ให้เกิดความรู้ความเข้าใจยิ่งขึ้น	- ผู้เข้าอบรมเกิดการมองอนาคตในแง่ดี

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์เฉพาะ	แนวทาง	ผลที่ได้รับ
		4. วิทยาการแจกใบความรู้เรื่อง“ตอบโจทย์ให้ โดนใจ” และอธิบายวิธีการอ่านลายมือ	
		5. วิทยาการให้ผู้เข้าอบรมทดลองอ่าน ลายมือของตนเองและเพื่อน	
		6. วิทยาการสรุปและชี้้นำให้ผู้เข้าอบรมเกิด ความรู้สึของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการเสริมสร้างความพร้อมในการ เรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง	
		6. วิทยาการเชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมบันทึก ความภาคภูมิใจของตนเองในอนุทิน “อยาก เผยความในใจ”	

ตารางที่ 3 แผนการอบรมตามหลักสูตรหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการ ชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จัดขึ้นเพื่อใช้อบรมผู้เกษียณอายุราชการ

วัน/ เวลา	9.00 - 12.00 น.		13.00 – 16.00 น.
1	กิจกรรม เปิดใจ จึงได้ใจ	กิจกรรมหนึ่งชีวิตมีค่า (รูปลักษณ์มือสื่อความหมาย) (Self-esteem) (Self directed learning)	กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มี ความสุขที่สุดในโลก (สารพัดเนินเสริมชีวิต) (Self-esteem) (Self directed learning)
2	กิจกรรมอิฐสองก้อน (ลายเส้นนำรู้ถึงคุณค่าตัวเรา) (Self-esteem) (Self directed learning)		กิจกรรมถักนํ้าสร้างสรรค์ (ตอบโจทย์ให้โดนใจ) (Self-esteem) (Self directed learning)

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดย การชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

แบ่งส่วนของการนำเสนอผลการศึกษาเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้ารับการอบรม

ผู้เกษียณอายุราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 33 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 87.90) และเป็นเพศชายร้อยละ 12.10 ประมาณเกินครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 66.70) มีอายุระหว่าง 60-65 ปี และรองลงมา มีอายุมากกว่า 65 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30

ผู้เกษียณอายุราชการประมาณเกือบครึ่ง (ร้อยละ 48.50) สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี รองลงมา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 36.40 มีเพียงจำนวน น้อย (ร้อยละ 9.10) สำเร็จการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี และ สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น/ปวช. (ร้อยละ 6.10) ผู้เกษียณอายุราชการประมาณเกือบครึ่ง (ร้อยละ 45.50) มีสถานภาพ สมรส รองลงมา มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 36.40 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.70) มีรายได้ 10,000 – 30,000 บาท

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เกษียณอายุราชการ

(N=33)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	4	12.10
หญิง	29	87.90
อายุ (ปี)		
60-65	22	66.70
มากกว่า 65	11	33.30
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น/ปวช.	2	6.10
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส.	12	36.40
ปริญญาตรี	16	48.50
สูงกว่าปริญญาตรี	3	9.10
สถานภาพ		
โสด	12	36.40
สมรส	15	45.50
หม้าย	4	12.10
หย่าร้าง	2	6.10
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	4	12.10
10,000 - 30,000 บาท	24	72.70
สูงกว่า 30,000 บาท	5	15.20

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรม

เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูง ขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.55$) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 8 ด้านพบว่า ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่า

ก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ด้านที่ 4 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง (D = +1.11) ด้านที่ 1 การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ (D = +0.68) และ ด้านที่ 3 ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ (D = +0.62) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ

(N=33)

องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
	μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
ด้าน 1 การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้	3.46	0.65	ปานกลาง	4.14	0.50	สูง	+0.68
ด้าน 2 การมีอุดมโนทัศน์ต่อตนเอง ในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	4.00	0.49	สูง	4.59	0.33	สูงสุด	+0.59
ด้าน 3 ความคิดริเริ่มและอิสระ ในการเรียนรู้	3.05	0.47	ปานกลาง	3.67	0.37	สูง	+0.62
ด้าน 4 ความรับผิดชอบต่อ การเรียนรู้ของตนเอง	3.19	0.27	ปานกลาง	4.30	0.32	สูง	+1.11
ด้าน 5 รักการเรียนรู้	4.23	0.47	สูง	4.65	0.36	สูงสุด	+0.42
ด้าน 6 ความคิดสร้างสรรค์	3.17	0.67	ปานกลาง	3.54	0.62	สูง	+0.37
ด้าน 7 การมองอนาคตในแง่ดี	3.86	0.50	สูง	4.35	0.44	สูง	+0.49
ด้าน 8 ความสามารถในการศึกษา หาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา	3.67	0.82	สูง	3.82	0.84	สูง	+0.15
รวม 8 ด้าน	3.58	0.31	สูง	4.13	0.30	สูง	+0.55

การศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองของ ทั้ง 8 ด้าน ดังกล่าวข้างต้น เมื่อศึกษารายละเอียดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1: การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ มีทั้งหมด 9 ประเด็น เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองด้านการเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ อยู่ใน

ระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.68$) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 9 ประเด็นพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรม สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้าพเจ้าจะดีใจมาก หากการเรียนรู้ของข้าพเจ้า ได้สิ้นสุดลง ($D = +1.30$) ข้าพเจ้าสนใจการเรียนรู้เมื่อเปรียบ เทียบกับผู้อื่น ($D = +1.12$) และข้าพเจ้า มีความเข้าใจพอที่จะทำข้อสอบได้คะแนนสูงเมื่อเข้าใจเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ($D = +0.97$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 1 : การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่/ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
15	ไม่มีใครอื่นนอกจากตัวข้าพเจ้าที่จะต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ข้าพเจ้าเลือกเรียน	4.27	1.04	สูง	4.88	0.42	สูงสุด	+0.61
(22)	ข้าพเจ้ามีความเข้าใจพอที่จะทำข้อสอบได้คะแนนสูง เมื่อเข้าใจเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ก็ตามที่	2.76	1.39	ปานกลาง	3.73	1.31	สูง	+0.97
(23)	ข้าพเจ้าคิดว่า ห้องสมุดเป็นสถานที่ไม่น่าเบื่อ	4.15	1.28	สูง	4.36	0.86	สูง	+0.21
(29)	ข้าพเจ้าชอบคำถามที่มีคำตอบถูกต้องมากกว่าหนึ่งคำตอบ	2.73	1.40	ปานกลาง	3.58	1.28	สูง	+0.85
(31)	ข้าพเจ้าจะดีใจมาก หากการเรียนรู้ของข้าพเจ้าไม่ได้สิ้นสุดลง	2.52	1.44	ปานกลาง	3.82	1.21	สูง	+1.30
(32)	ข้าพเจ้าสนใจการเรียนรู้เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.06	1.48	ปานกลาง	4.18	1.33	สูง	+1.12
(35)	ข้าพเจ้าชอบเมื่อมีคนชี้ให้เห็นถึงข้อผิดพลาดในสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่	3.42	1.32	ปานกลาง	4.36	0.78	สูง	+0.94
38	ข้าพเจ้ามีความพยายามค้นหาคำตอบในสิ่งที่ต้องการรู้ได้ดีเมื่อเทียบกับผู้อื่น	3.45	1.18	ปานกลาง	3.58	1.15	สูง	+0.13
52	ข้าพเจ้าไม่มีวันจะแก่เกินไปในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	4.79	0.48	สูงสุด	4.79	0.74	สูงสุด	+0.00
รวมด้านที่ 1		3.46	0.65	ปานกลาง	4.14	0.50	สูง	+0.68

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้ปรับเป็นเชิงนิมาน และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 2 : การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ มีทั้งหมด 8 ประเด็น เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการพบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับสูงสุดซึ่งมีระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.59$) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 8 ประเด็นพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้าพเจ้ามีความสามารถเรียนรู้ในเกือบทุกเรื่องที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ ($D = +1.00$) และข้าพเจ้ามีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มากมาย ($D = +0.91$) นอกจากนี้ ยังพบว่า มี 2 ประเด็น ที่ผู้เข้ารับการอบรม มีการเปลี่ยนแปลงภายหลังการอบรมอยู่ในระดับสูงขึ้นเท่ากันคือ ถ้าตัดสินใจที่จะเรียนรู้อะไรก็ตามข้าพเจ้า สามารถจะจัดเวลาที่จะเรียนรู้สิ่งนั้นได้ไม่ว่าจะมีภารกิจมากมายเพียงใดก็ตาม และข้าพเจ้าสามารถบังคับตนเองให้กระทำสิ่งที่คิดว่าควรกระทำ ($D = +0.70$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 2 : การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
4	ถ้าข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้สิ่งใด ข้าพเจ้าจะหาทางเรียนรู้ให้ได้	4.52	0.67	สูงสุด	4.58	0.62	สูงสุด	+0.06
18	ถ้าตัดสินใจที่จะเรียนรู้อะไรก็ตามข้าพเจ้า สามารถจะจัดเวลาที่จะเรียนรู้สิ่งนั้นได้ไม่ว่าจะมีภารกิจมากมายเพียงใดก็ตาม	3.91	0.98	สูง	4.61	0.56	สูงสุด	+0.70
21	ข้าพเจ้าทราบดีว่า เมื่อไรที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้มากขึ้น	4.03	0.85	สูง	4.64	0.70	สูงสุด	+0.61
27	ข้าพเจ้ามีความสามารถเรียนรู้ในเกือบทุกเรื่องที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้	3.58	1.20	สูง	4.58	0.66	สูงสุด	+1.00
30	ข้าพเจ้ามีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มากมาย	3.64	1.25	สูง	4.55	0.71	สูงสุด	+0.91
40	ข้าพเจ้าสามารถบังคับตนเองให้กระทำสิ่งที่คิดว่าควรกระทำ	3.88	0.93	สูง	4.58	0.61	สูงสุด	+0.70
51	การเรียนรู้ถึงวิธีการเรียน เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับข้าพเจ้า	4.55	0.56	สูงสุด	4.76	0.50	สูงสุด	+0.21

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
57	ข้าพเจ้าเป็นผู้เข้าอบรมที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในช่วงของการฝึกอบรมและ การเรียนรู้ด้วยตนเอง	3.91	0.95	สูง	4.45	0.67	สูง	+0.54
รวมด้านที่ 2		4.00	0.49	สูง	4.59	0.33	สูงสุด	+0.59

ด้านที่ 3: ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ มีทั้งหมด 12 ประเด็น เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่า ในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง ด้านความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.62$) และเมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองทั้ง 12 ประเด็นพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้าพเจ้ารักที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ ($D = +1.15$) ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาในการทำความเข้าใจกับเรื่องที่อ่าน ($D = +1.09$) และเมื่อประสบกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เข้าใจข้าพเจ้าจะไม่หลีกเลี่ยงไปจากสิ่งนั้น ($D = +0.97$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 3: ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
2	ข้าพเจ้าทราบว่าข้าพเจ้าต้องการเรียนอะไร	4.40	0.86	สูง	4.67	0.65	สูงสุด	+0.27
(3)	เมื่อประสบกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะไม่หลีกเลี่ยงไปจากสิ่งนั้น	2.94	1.37	ปานกลาง	3.91	1.13	สูง	+0.97
5	ข้าพเจ้ารักที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ	3.55	0.51	สูง	4.70	0.47	สูงสุด	+1.15
(6)	ข้าพเจ้าไม่ต้องการใช้เวลาพอสมควรในการ เริ่มศึกษาเรื่องใหม่	1.48	1.00	ต่ำสุด	2.36	1.11	ต่ำ	+0.88
(7)	ในการการอบรมครั้งนี้ข้าพเจ้าไม่หวังที่จะ ให้วิทยากรบอกผู้เข้าอบรมทั้งหมดอย่าง ชัดเจนว่าต้องทำอะไรบ้างอยู่ตลอดเวลา	2.15	1.37	ต่ำ	2.55	1.30	ปานกลาง	+0.40
(9)	ข้าพเจ้าทำงานด้วยตนเองได้ดี	2.73	1.13	ปานกลาง	3.58	1.12	สูง	+0.85

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
10	ถ้าต้องการข้อมูลบางอย่างที่ยังไม่มีข้าพเจ้าทราบดีว่าจะไปหาได้ที่ไหน	3.82	1.10	สูง	4.18	0.85	สูง	+0.36
(12)	แม้ข้าพเจ้าจะมีความคิดที่ดีสามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้	2.91	1.13	ปานกลาง	3.03	1.07	ปานกลาง	+0.21
(19)	ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาในการทำความเข้าใจกับเรื่องที่อ่าน	2.67	1.08	ปานกลาง	3.76	0.83	สูง	+1.09
42	ข้าพเจ้ามักเป็นผู้นำกลุ่มในการเรียนรู้	2.15	1.03	ต่ำ	2.67	1.11	ปานกลาง	+0.52
43	ข้าพเจ้าสนุกที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น	4.06	0.97	สูง	4.09	1.10	สูง	+0.03
55	ในแต่ละปีข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หลายๆ อย่างด้วยตนเอง	3.79	1.14	สูง	4.61	0.61	สูงสุด	+0.82
รวมด้านที่ 3		3.05	0.47	ปานกลาง	3.67	0.38	สูง	+0.62

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้ปรับเป็นเชิงนิมิต และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 4 : ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีทั้งหมด 7 ประเด็น พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +1.11$) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 7 ประเด็นพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าข้าพเจ้าเรียนสิ่งใดได้ดีหรือไม่ ($D = +1.61$) ข้าพเจ้าเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของข้าพเจ้าเองไม่มีใครรับผิดชอบแทนได้ ($D = +1.39$) และข้าพเจ้าไม่เคยทอดทิ้งต่อการเรียนสิ่งที่ยากถ้าเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าสนใจ ($D = +1.27$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุ
ราชการในด้านที่ 4 : ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
8	ข้าพเจ้าเชื่อว่า การคิดเสมอว่า ตัวเราเป็นใครและอยู่ที่ไหนและจะทำอะไรเป็นหลักสำคัญของการศึกษาของทุกคน	3.55	0.71	สูง	4.45	0.67	สูง	+0.90
11	ข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้ดีกว่าคนส่วนมาก	2.64	1.06	ปานกลาง	3.21	1.14	ปานกลาง	+0.57
13	ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าควรเรียนอะไรและจะเรียนอย่างไร	3.39	0.66	ปานกลาง	4.55	0.51	สูงสุด	+1.16
14	ข้าพเจ้าไม่เคยท้อถอยต่อการเรียนสิ่งที่ยากถ้าเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าสนใจ	3.61	0.50	สูง	4.88	0.33	สูงสุด	+1.27
16	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าข้าพเจ้าเรียนสิ่งใดได้ดีหรือไม่	3.30	0.68	ปานกลาง	4.91	0.29	สูงสุด	+1.61
(20)	ถ้าข้าพเจ้าไม่เรียนก็เป็นความผิดของข้าพเจ้า	2.27	1.26	ต่ำ	3.15	1.42	ปานกลาง	+0.88
50	ข้าพเจ้าเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของข้าพเจ้าเองไม่มีใครมารับผิดชอบแทนได้	3.58	0.50	สูง	4.97	0.17	สูงสุด	+1.39
รวมด้านที่ 4		3.19	0.27	ปานกลาง	4.30	0.32	สูง	+1.11

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้ปรับเป็นเชิงนิมาน และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 5: ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง มีทั้งหมด 9 ประเด็น พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านความรักในการเรียนรู้ของตนเอง อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม (D = +0.42) และเมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 9 ประเด็นพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุดเท่ากัน 2 อันดับแรก คือ การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ไม่น่าเบื่อหน่าย และสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ได้มากมาย จนข้าพเจ้าอยากให้ได้ละวันมีมากกว่า 24 ชั่วโมง (D = +0.79) รองลงไปคือ ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้เฝ้านรู้ก็ผู้นำ (D = +0.55) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรม ของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 5: ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
47	การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุก	4.48	0.87	สูง	4.85	0.44	สูงสุด	+0.37
58	ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ใฝ่เรียนรู้คือผู้นำ	4.27	0.88	สูง	4.82	0.39	สูงสุด	+0.55
45	ข้าพเจ้ามีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	4.58	0.66	สูงสุด	4.79	0.48	สูงสุด	+0.21
46	ยิ่งได้เรียนรู้มากข้าพเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่าโลกนี้น่าตื่นเต้น	4.55	0.75	สูงสุด	4.79	0.55	สูงสุด	+0.24
49	ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ให้มากยิ่งขึ้นเพื่อจะได้เป็นคนที่มีความจริงใจก้าวหน้า	4.36	0.78	สูง	4.76	0.50	สูงสุด	+0.40
24	ข้าพเจ้าชื่นชอบผู้ที่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ	4.58	0.87	สูงสุด	4.70	0.47	สูงสุด	+0.12
(53)	การเรียนรู้ใช้เวลาเป็นสิ่งที่ไม่เบื่อก่อน	3.91	1.26	สูง	4.70	0.64	สูงสุด	+0.79
28	ข้าพเจ้าสนุกสนานในการค้นหาคำตอบสำหรับคำถามต่างๆ	4.00	1.00	สูง	4.39	0.75	สูง	+0.39
17	สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ได้มากมายจนข้าพเจ้าอยากให้ได้每天有มากกว่า 24 ชั่วโมง	3.30	1.31	ปานกลาง	4.09	1.13	สูง	+0.79
รวมด้านที่ 5		4.23	0.47	สูง	4.65	0.36	สูงสุด	+0.42

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้ปรับเป็นเชิงนิมิต และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 6 : ความคิดสร้างสรรค์ มีทั้งหมด 4 ประเด็น พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม (D = +0.37) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 4 ประเด็น พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การจัดการเรียนรู้ที่ได้ผลมาแล้วไม่ดีกว่าการลองใช้วิธีใหม่ๆ (D = +0.58) ข้าพเจ้าสามารถคิดค้นวิธีการต่างๆ ได้หลายแบบสำหรับการเรียนรู้หัวข้อใหม่ๆ

($D = +0.39$) และข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ๆ แม้ไม่แน่ใจว่าผลนั้นจะออกมาอย่างไร ($D = +0.27$)
รายละเอียดแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุ
ราชการ ในด้านที่ 6 : ความคิดสร้างสรรค์

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
34	ข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ๆ แม้ไม่แน่ใจว่าผลนั้นจะออกมาอย่างไร	3.85	1.25	สูง	4.12	0.65	สูง	+0.27
25	ข้าพเจ้าสามารถคิดค้นวิธีการต่างๆ ได้หลายแบบสำหรับการเรียนรู้หัวข้อใหม่ๆ	3.52	1.15	สูง	3.91	1.04	สูง	+0.39
36	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการคิดค้นหาวิธีแปลกๆ ที่จะทำสิ่งต่างๆ	3.30	1.19	ปานกลาง	3.55	1.03	สูง	+0.25
(48)	การยึดการเรียนรู้ที่ใช้ได้ผลมาแล้วไม่ดีกว่าการลองใช้วิธีใหม่ๆ	2.00	0.97	ต่ำ	2.58	1.20	ปานกลาง	+0.58
รวมด้านที่ 6		3.17	0.67	ปานกลาง	3.54	0.62	สูง	+0.37

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้ปรับเป็นเชิงนิมาน และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 7: การมองอนาคตในแง่ดี มีทั้งหมด 7 ประเด็น พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองอนาคตในแง่ดี อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.49$) และเมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 7 ประเด็น พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด อันดับแรก คือ ข้าพเจ้าเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ทำทลายไม่ใช่สัญญาณให้หยุดทำ ($D = +1.09$) นอกจากนี้ ยังพบว่า มี 2 ประเด็น ที่ผู้เข้ารับการอบรม มีการเปลี่ยนแปลง ภายหลังการอบรมอยู่ในระดับสูงขึ้นเท่ากันคือ ข้าพเจ้าชอบคิดถึงอนาคต และข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้อยู่เสมอตราบชั่วชีวิต ($D = +0.91$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ ในด้านที่ 7: การมองอนาคตในแง่ดี

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ /ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปล	μ	σ	แปล	
39	ข้าพเจ้าเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ทำลายไม่ใช่สัญญาณให้หยุดทำ	3.67	0.60	สูง	4.76	0.44	สูงสุด	+1.09
54	การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย	4.39	0.83	สูง	4.73	0.45	สูงสุด	+0.34
37	ข้าพเจ้าชอบคิดถึงอนาคต	3.79	0.42	สูง	4.70	0.47	สูงสุด	+0.91
1	ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้อยู่เสมอตราบชั่วชีวิต	4.48	0.83	สูง	4.67	0.74	สูงสุด	+0.91
26	ข้าพเจ้าพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้	3.94	0.97	สูง	4.27	0.76	สูง	+0.33
(44)	ข้าพเจ้าชอบสถานการณ์การเรียนรู้ที่ท้าทาย	3.55	1.30	สูง	3.70	1.21	สูง	+0.15
(56)	การเรียนรู้ไม่ได้ทำให้ชีวิตของข้าพเจ้าแตกต่างไปจากเดิม	3.21	1.43	ปานกลาง	3.64	1.37	สูง	+0.43
รวมด้านที่ 7		3.86	0.50	สูง	4.35	0.44	สูง	+0.49

หมายเหตุ: () ข้อความเชิงนิเสธ ที่ได้รับเป็นเชิงนิมาน และปรับการให้คะแนนแล้ว

ด้านที่ 8: ความสามารถในการศึกษาหาความรู้ และทักษะการแก้ปัญหาทั้งหมด 2 ประเด็น
ในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านความสามารถใน
การศึกษาค้นคว้า และทักษะการแก้ปัญหา อยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม (D = +0.15) และ เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง 2 ประเด็นพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมี
ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด
อันดับแรก คือผู้เข้ารับการอบรมความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้น
มากกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด คือ ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการศึกษาค้นคว้า
ได้แก่ ทักษะการฟัง อ่าน เขียน และจำ (D = +0.69) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการในด้านที่ 8 : ความสามารถในการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา

(N=33)

ข้อ	องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
		μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
33	ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ ทักษะการฟัง อ่าน เขียน และจำ	3.52	1.30	สูง	4.21	1.14	สูง	+0.69
41	ข้าพเจ้าชอบวิธีการของข้าพเจ้าในการสำรวจตรวจสอบปัญหาต่างๆ	3.82	0.92	สูง	4.12	0.96	สูง	+0.30
รวมด้านที่ 8		3.67	0.82	สูง	3.82	0.84	สูง	+0.15

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการอบรม

เปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการทั้งก่อนและหลังการอบรมพบว่า ในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.41$) และเมื่อศึกษาการมองเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด คือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าตนเป็นคนที่มีความพอๆกับผู้อื่น ($D = +0.54$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ

(N=33)

ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
	μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
1. กล่าวโดยรวมแล้วข้าพเจ้าพึงพอใจในตนเอง	3.09	0.52	สูง	3.45	0.51	สูง	+0.36
2. ในบางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าตนไม่มีอะไรดีเลย	2.82	0.73	สูง	3.27	0.63	สูง	+0.45
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	3.00	0.43	สูง	3.21	0.55	สูง	+0.21

ตารางที่ 14 (ต่อ)

(N=33)

ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			D
	μ	σ	แปล ความ	μ	σ	แปล ความ	
4. ข้าพเจ้าสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ดีเท่าๆ กับคนอื่น	3.00	0.61	สูง	3.30	0.59	สูง	+0.30
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณไม่ค่อยมีอะไรเป็นที่น่าสนใจมากนัก	2.76	0.83	สูง	3.18	0.68	สูง	+0.42
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบางครั้งตนเป็นคนไม่ค่อยมีประโยชน์	2.79	0.74	สูง	3.30	0.64	สูง	+0.51
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็พอๆ กับผู้อื่น	2.67	0.85	สูง	3.21	0.74	สูง	+0.54
8. ข้าพเจ้าคิดว่าตนยังนับถือตนเองไม่พอ	2.73	0.67	สูง	3.06	0.70	สูง	+0.33
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักจะประสบความล้มเหลวในทุกอย่าง	2.91	0.63	สูง	3.39	0.61	สูง	+0.48
10. ข้าพเจ้าคิดถึงตนเองในทางบวก	2.97	0.59	สูง	3.39	0.56	สูง	+0.42
รวม 10 ข้อ	2.87	0.39	สูง	3.28	0.35	สูง	+0.41

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ด้านทัศนศาสตร์ก่อนและหลังการอบรม

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ทัศนศาสตร์ของผู้เกษียณอายุราชการทั้งก่อนและหลังการอบรม พบว่า ในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีการเรียนรู้ทัศนศาสตร์ที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +6.18$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์วิชาทัศนศาสตร์ ก่อนและหลังการอบรมของ
ผู้เกษียณอายุราชการ

(N=33)

ผลสัมฤทธิ์วิชาทัศนศาสตร์	μ	σ	D
หลังอบรม	15.39	1.97	+6.18
ก่อนอบรม	9.21	2.80	

ข้อวิจารณ์

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับความรู้หัตถศาสตร์ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1) ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

ภาพรวมของระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง พบว่าผู้เข้ารับการอบรม ทั้งก่อนและหลังการอบรมอยู่ในระดับสูง ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.58$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.13$) และเมื่อศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า มี 2 ด้านที่ภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรม มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในระดับสูง คือ ด้านที่ 8 ประเด็นข้อ 33 คือ ผู้เข้ารับการอบรมไม่มีปัญหาเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ ทักษะการฟัง อ่าน เขียน และจำ ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.52$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.21$) และ ด้านที่ 8 ประเด็นข้อ 41 คือผู้เข้ารับการอบรมชอบวิธีการของตนเองในการสำรวจตรวจสอบปัญหาต่างๆ ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.82$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.12$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้เกษียณอายุราชการซึ่งแต่ละท่านเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ต้องใช้ทักษะการฟัง อ่าน เขียน และจำ เป็นเบื้องต้นอยู่แล้ว อีกทั้งท่านยังเป็นผู้ที่มากด้วยประสบการณ์ที่ดีในชีวิตโดยพิจารณาจาก วิทยุคุณวุฒิ และประสบการณ์ของท่าน จึงส่งผลให้ท่านทั้งหลายไม่เห็นถึงปัญหาที่ต้องแก้ไขเกี่ยวกับทักษะดังกล่าวเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า และสะท้อนไปถึงความภาคภูมิใจในวิธีการของตนเองในการสำรวจตรวจสอบปัญหาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งอรุณ ไสยโสภณ (2550) ที่พบว่า คณะกรรมการบริหารหลักสูตร และงานวิชาการ ที่มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

พร้อมกันนี้ ยังพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับเดียวกัน (ระดับสูง) ทั้งก่อนและหลังการอบรม 2 ด้าน คือ ด้านที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ และด้านที่ 6 ความคิดสร้างสรรค์ โดยปรากฏผลในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมมีความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.86$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.35$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้ที่มีอาชีพรับราชการ และมีอายุอยู่ในวัยเกษียณ ซึ่งด้วยบทบาทภารกิจหลักของผู้เข้ารับการอบรมแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ความคิดริเริ่มอิสระในการเรียนรู้ และความคิดสร้างสรรค์มาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มรับราชการ จนถึงเกษียณอายุราชการ ดังนั้นเขาจึงเป็นผู้ที่มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านที่ 3 ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ อยู่ในระดับสูงก่อนและหลังการอบรม

สำหรับด้านที่ 6 ความคิดสร้างสรรค์ ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.17$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 3.54$) ที่พบว่าหลังการอบรม ผู้เข้ารับการอบรม มีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นกว่า ก่อนเข้ารับการอบรมนั้น อาจเป็นเพราะผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์มากมายของตนเองเป็นพื้นความรู้เดิมอยู่แล้ว รวมทั้งกิจกรรมในการอบรมเป็นกิจกรรมที่มีการฝึกคิด ไคร์ครวญไตร่ตรอง (Reflective Praticce) จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้คิดพิจารณา สถานการณ์ที่ซับซ้อน ต้องไตร่ตรอง ตีความ กลับไปกลับมาและสรุปตัดสินใจเป็นข้อคิดเห็นของตนเองภายใต้ประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีอยู่ (ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, 2552) เป็นแนวคิด “การปฏิบัติไป-ไตร่ตรองไป” (Reflection-in-action) จึงช่วยให้ผู้เข้าอบรมซึ่งเป็นผู้ใหญ่เกิดการ เรียนรู้พร้อมทั้งฝึกการปรับเปลี่ยนแนวคิด นอกจากนี้ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าอบรม กับวิทยากร การสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการอบรม การใช้สื่อเทคโนโลยีและกิจกรรมที่ หลากหลายในการอบรม ตลอดจนการอำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้ารับการอบรมได้รับความ สะดวกสบายในทุกๆ ด้าน ย่อมส่งผลให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความสนใจ ใฝ่รู้ มั่นคง และท้าทาย ความคิดในเชิงสร้างสรรค์

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการ เรียนรู้โดยการชี้นำตนเองในระดับสูงสุดคือ ด้านที่ 4 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ในประเด็น ข้อ 50 “ผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเอง ไม่มีใครมา รับผิดชอบแทนได้” ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.58$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.97$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้เข้ารับการอบรมเป็น บุคคลที่เกษียณอายุราชการ และประสบความสำเร็จในอาชีพการงานมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ การงานอย่างต่อเนื่องในอดีต มีพร้อมทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิ ดังนั้นจึงน่าจะส่งผลให้เขาเป็นผู้ที่มีความ รับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องโดยที่ไม่มีใครมารับผิดชอบแทนได้ ซึ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ส่องหล้า เทพเขว่นะ (2534) ที่พบว่านักศึกษา ม.ปลาย ของ

สำนักงาน กศน. จังหวัดนครปฐม มีลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ด้านการเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ และความรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง อยู่ในระดับสูง

นอกจากนี้ ยังพบว่า ภายหลังการอบรมระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองที่ต่ำมากที่สุดคือ ด้านที่ 3 ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ ในประเด็น ข้อ(6) “ข้าพเจ้าไม่ต้องการใช้เวลาพอสมควรในการเริ่มศึกษาเรื่องใหม่” ($\mu_{\text{ก่อน}} = 1.48$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 2.36$) นั้นน่าจะเนื่องมาจากบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะมีการเรียนรู้ช้าและน้อยลง โดยจะจำเรื่องราวในอดีตได้ดีแต่จะลืมเรื่องราวที่เกิดขึ้นใหม่ได้ง่าย ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ

2) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

สำหรับด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้น พบประเด็นที่น่าสนใจว่าในภาพรวม ภายหลังการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีระดับของการมองเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง และมีค่าคะแนนภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมทุกประเด็น โดยมีค่าระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงสุดคือ ประเด็นที่ 1 “กล่าวโดยรวมแล้วข้าพเจ้าพึงพอใจในตนเอง” ($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.09$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 3.45$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุราชการซึ่งมากด้วยความรู้และประสบการณ์ ที่ได้สั่งสมมาตลอดอายุราชการจึงย่อมที่จะมีความภาคภูมิใจ และมีความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Franken (1998) ที่กล่าวว่า ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลได้พัฒนาอย่างมีความสัมพันธ์กับชีวิตในวัยวัย

ขณะเดียวกัน ประเด็นที่ภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำกว่าประเด็นอื่นคือประเด็นที่ 8 “ข้าพเจ้าคิดว่าตนยังนับถือตนเองไม่พอ” ($\mu_{\text{ก่อน}} = 2.73$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 3.06$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผลประสบการณ์การทำงานของตนเองในอดีตที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ “หลักคุณสมบัติของบุคคล” (The Principle of Self – attribution) ของ Rosenberg (1979) ที่ได้อธิบายว่าหลักการประเมินคุณสมบัติส่วนบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในบุคคลว่าตนเองเป็นอย่างไร โดยประเมินผลการกระทำในอดีต เช่น ประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้รับความไว้วางใจ และเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน แสดงให้เห็นว่าเขาเป็นคนดี จะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานจะทำให้เขาสรุปตนว่าเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในหน้าที่การงานความรู้สึกเห็นคุณค่าใน

ตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งหลักการดังกล่าวอธิบายได้อย่างชัดเจนว่าระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลนั้นมีระดับที่ต่างกัน

นอกจากนี้ ยังพบว่า ประเด็นที่ก่อนการอบรมมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าทุกประเด็น และภายหลังการอบรมมีระดับที่สูงขึ้นแม้จะไม่ใช่อันดับมากที่สุดก็ตาม คือ ประเด็นที่ 7 “ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าอย่างน้อยก็พอๆ กับผู้อื่น” ($\mu_{\text{ก่อน}} = 2.67$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 3.21$) อาจเป็นเพราะผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ นับเป็นปัญญาชนที่เข้าใจ และรู้จักประมาณตนเองในเบื้องต้นที่เหมาะสมกับตนเองก่อปรกับความเป็นผู้ทรงภูมิปัญญา และประสบการณ์ ดังนั้นก่อนการอบรมเขาจึงมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองประเด็นเรื่อง “ความมั่นใจว่าคุณค่าอย่างน้อยก็พอๆ กับผู้อื่น” ต่ำที่สุดแต่เมื่อเข้ารับการอบรมแล้วกลับมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการสรุปองค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงาน ในข้อที่ 7 ของ Brockner (1998) ว่า “บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าแตกต่างหรือด้อยกว่าบุคคลอื่นมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง” ส่วนภายหลังการอบรมมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นแสดงว่าบุคคลสามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพของตนมีจิตใจที่เปิดกว้างแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามความคิดเห็น

เมื่อพิจารณาจากอนุทินของผู้เข้ารับการอบรมที่ได้บันทึกความในใจของตนเองภายหลังการอบรมในแต่ละวัน ก็พบว่า ประเด็นความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมที่ได้สะท้อนออกมานั้นมีหลายประเด็นที่สอดคล้องกับแนวคิดของนักการศึกษาที่ได้อ้างถึง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

กิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยพัฒนาจิตใจ ช่วยให้เขามองโลกในแง่ดี ช่วยลดอาการซึมเศร้า เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน มีความช่วยเหลือกัน ตลอดจนสามารถนำความรู้และกิจกรรมไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ อีกทั้งยังได้เสนอแนะให้จัดกิจกรรมในรูปแบบของศาสตร์อื่นๆ เช่น การทำน่ายจากไผ่ยิปซี การร้องเพลง การเล่นเกมปริศนา การเล่นเกมโยคะ การพับผ้าเช็ดหน้า การทำน้ำอบหรือเครื่องหอมต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้เข้ารับการอบรมยังมีความสนใจที่จะให้เพิ่มระยะเวลาของการอบรมให้มากขึ้นอีกด้วย

3) ผลสัมฤทธิ์ในวิชาหัตถศาสตร์

สำหรับผลสัมฤทธิ์ในวิชาหัตถศาสตร์ของผู้เข้ารับการอบรมที่ภายหลังการอบรมมีระดับสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมนั้น อาจเป็นผลมาจากผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ที่สมัครเข้ารับการอบรมมาด้วยความเต็มใจ ความสนใจ และใฝ่เรียนรู้จริง จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Oddi (1987) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้เรียนว่า “ผู้เรียนที่เรียนด้วยแรงขับภายใน มีลักษณะสำคัญ คือ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง มีความคิดริเริ่มและดำเนินการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเพื่อเป้าหมายในระดับสูง”

หลักสูตรและกิจกรรมนับเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งก็ตรงกับแนวคิดของ ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2541) ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (andragogy) ว่า ความสำคัญของอัตมโนทัศน์ของผู้ใหญ่ที่รับรู้ว่าคุณสามารถชี้นำตนเองในการเรียนรู้ได้ (self-direction in learning) และหากจัดสภาพการเรียนรู้ที่เอื้อต่อคุณลักษณะนี้ ย่อมส่งผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพและคงทนยิ่งขึ้น ซึ่งจากแนวคิดการเรียนรู้ที่เป็นคุณลักษณะเด่นนี้ นับว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (concept of self-directed learning) จึงอาจสรุปได้ว่าผลจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นไปตามหลักพื้นฐานของการศึกษาตามแนวมนุษยนิยมของ Maslow (1970) และ Roger (1995) ที่ระบุไว้ว่า “ผู้เข้ารับการอบรมจะเรียนรู้ก็ต่อเมื่อบทเรียนนั้นเป็นสิ่งที่ผู้เข้าอบรมสนใจ และต้องการเรียนรู้” รวมทั้ง “การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อผู้เรียนไม่รู้สึกว่าตนถูกขู่เข็ญ หรือมีความหวาดกลัว”

ผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ จึงเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นไปตามกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงบูรณาการและแนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ภายใต้กิจกรรมที่มุ่งเน้นในการพัฒนาทักษะด้าน Cognitive และด้าน Affective ที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้ด้านหัตถศาสตร์ของผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นเกษียณอายุราชการได้จริง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ และศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ

เครื่องมือที่ศึกษาประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็นกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ 2) เครื่องมือที่ใช้วัดการเปลี่ยนแปลงประกอบด้วย แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (SDLRS) แบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) และแบบวัดความรู้หัตถศาสตร์โดยเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

จากการศึกษา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ สรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นกิจกรรมที่บูรณาการองค์ความรู้ 3 ด้าน คือ ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ของ Guglielmino ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Rosenberg และด้านความรู้หัตถศาสตร์เข้าด้วยกันซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวีแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอริสสองก้อน กิจกรรมถักนํ้าสร้างสรรค์ โดยดำเนินการอบรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วัน

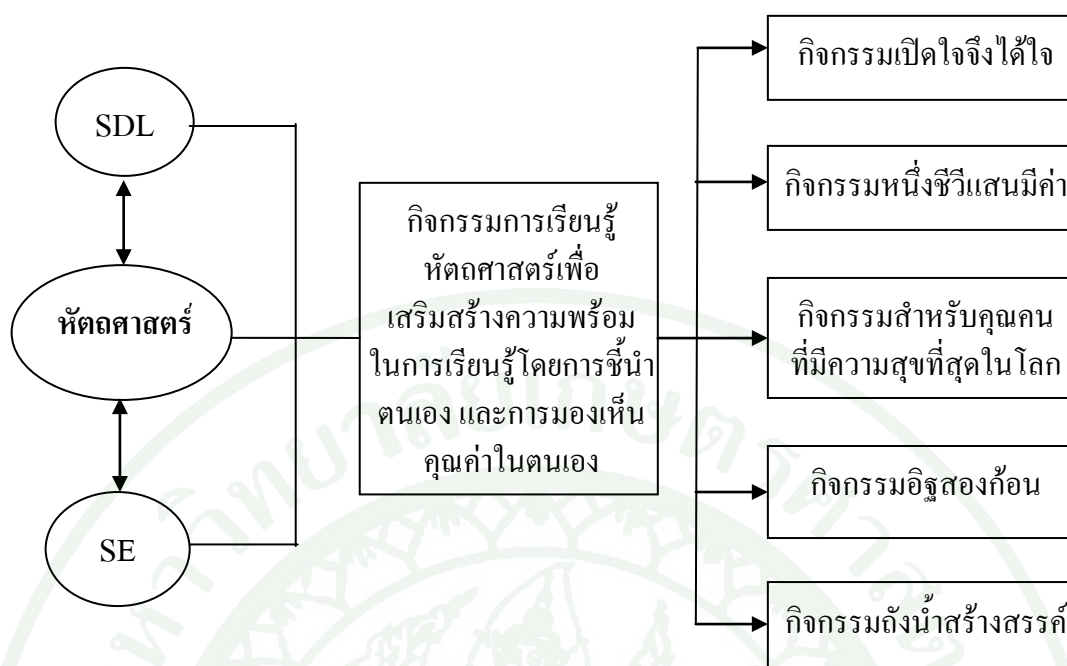
และดำเนิน การทดสอบความคิดเห็น ความรู้สึก และความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมทั้งก่อนและ ภายหลังการอบรม ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ ที่นำไปใช้ในการอบรม ครั้งนี้ สามารถทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึก/ความคิดเห็น ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งความรู้วิชาหัตถศาสตร์ ได้จริงโดยภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีระดับการ เปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง($\mu_{\text{ก่อน}} = 3.58$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 4.13$) ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง($\mu_{\text{ก่อน}} = 2.87$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 3.28$) ด้านความรู้ วิชาหัตถศาสตร์ ($\mu_{\text{ก่อน}} = 9.21$ และ $\mu_{\text{หลัง}} = 15.39$)

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้าง ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุ ราชการ นั้นมี 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 ได้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดย การชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้เกษียณอายุราชการ

กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้เกษียณอายุราชการนี้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นภายใต้ กรอบแนวคิดของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) โดยบูรณาการองค์ความรู้ทั้ง 3 ด้านซึ่งได้แก่ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้ด้าน หัตถศาสตร์ เข้าด้วยกัน และกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมเป็น 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม เปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวีแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรม อีฐสองก้อน และกิจกรรมถั่งน้ำสร้างสรรค์ ซึ่งทั้ง 5 กิจกรรมนี้จะถ่ายทอดไปสู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดย วิธีการอบรมต่อเนื่อง 2 วัน และใช้เทคนิคการอบรมแบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไป โดยความสมัครใจ โดยที่ผู้จัดเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก จัดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม พร้อมอาหารเที่ยง ตลอดการอบรม มีสื่อเอกสารประกอบการอบรม และมีของที่ระลึกมอบให้ ผู้เข้ารับการอบรมทุกท่าน



ภาพที่ 5 กรอบแนวทางการบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์

ภาพสะท้อนที่เกิดขึ้นภายหลังการจัดกิจกรรมครั้งนี้ พบว่า ระดับผลความต่างของค่าคะแนนทั้ง 3 องค์ความรู้ เกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก คือ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ($D = +0.55$) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ($D = +0.41$) และ ความรู้หัตถศาสตร์ ($D = +6.18$) ปรากฏผลการศึกษาดังตารางที่ 5, 14 และ 15 ตามลำดับ ซึ่งจากผลดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้เกษียณอายุราชการนี้เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสมกับกลุ่มที่ศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

จึงอาจสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) นั้นมีส่วนช่วยสนับสนุนให้การศึกษาครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่เป็นการเรียนรู้โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ลงมือปฏิบัติมากกว่าการเป็นผู้ฟัง ทั้งผู้เรียนและผู้สอนจะได้รับข้อมูลย้อนกลับอย่างรวดเร็ว (Bonwell and Eison, 1991) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่แตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่มีประสบการณ์สั่งสมมากกว่า มีมโนทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อของตัวเองและมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่นั้น จึงต้องจัดตามความสนใจ ความต้องการ ความสมัครใจของผู้ใหญ่ สร้างความเข้าใจ และจัดรูปแบบ เนื้อหา ในลักษณะของการบูรณาการเนื้อหาให้ตรงตาม

ความสนใจและความต้องการของผู้ใหญ่ เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนเปิดรับความรู้ด้วยตัวเอง โดยมีผู้ฝึกหรือวิทยากรทำหน้าที่เป็นเพียง “ผู้ช่วยหรือผู้อำนวยความสะดวก” (Facilitator) เท่านั้น ซึ่งผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้หากผู้เรียนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ลงมือปฏิบัติมากกว่าการเป็นผู้ฟังเพียงอย่างเดียว

ประเด็นที่ 2 ผู้เกษียณอายุราชการที่เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึก/ ความคิดเห็น ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งความรู้วิชาหัตถศาสตร์ได้จริง

พิจารณาได้จาก ระดับผลความต่างของค่าคะแนนทั้ง 3 องค์ความรู้ เกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก คือ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ($D = +0.55$) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ($D = +0.41$) และ ความรู้หัตถศาสตร์ ($D = +6.18$) ปรากฏผลการศึกษาดังตารางที่ 5 , 14 และ 15 ตามลำดับ ซึ่งนับได้ว่าผลดังกล่าวอยู่ในระดับที่สูงมาก ทั้งนี้หากพิจารณาถึงศาสตร์แห่งการเรียนรู้และจิตวิทยาอาจวิเคราะห์ได้ว่าผลที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นเพราะ ผู้เข้ารับการอบรมนั้นเป็นกลุ่มเป้าหมายในวัยสูงอายุ ซึ่งมีความเชื่อว่า “การเรียนรู้” (Learning – Oriented) เป็นสิ่งที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Brockett and Hiemstra (1991) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นบุคลิกลักษณะที่มีอยู่ในบุคคลทุกคน แต่จะมีมากหรือน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์การเรียนรู้ และสามารถพัฒนาระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง เมื่อได้รับเครื่องมือการเรียนรู้ที่เหมาะสม แหล่งเรียนรู้ประสบการณ์ และการสนับสนุนช่วยเหลือ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิด Andragogy ของ Knowles (1975) ที่ว่า ผู้ใหญ่มองตนเองว่าเป็นผู้ที่สามารถชี้นำตนเอง (Self-directed) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้มากขึ้นกว่าการเป็นเพียงผู้รับ หรือรอให้ผู้สอนถ่ายทอดเท่านั้น ผู้ที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะเรียนอย่างตั้งใจมีจุดหมาย และมีแรงจูงใจสูง สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ดีกว่า สำหรับการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สูงขึ้น อย่างมีความสัมพันธ์กันทั้ง 2 ด้านนั้น ย่อมเป็นไปตามแนวคิดของ Sabbaghain (1980) ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่ที่มีการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองสูงนั้น จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วยนั่นเอง

นอกจากนี้ ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นไปด้วยความสมัครใจ ก็อาจเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึก/ความคิดเห็น ทั้ง 3 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วุทธิศักดิ์ โกชนกุล (2552) ที่ว่าความพร้อมที่จะเรียนรู้เป็นผลมาจากภารกิจพัฒนาการ (developmental tasks) ถ้ามีความสอดคล้องกับความต้องการ ตรงกับปัญหา และสถานการณ์จริงของผู้เรียนแล้วย่อมส่งผลให้เขามีความพร้อมในการเรียนรู้สูง และยังเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะสอน (teachable moment) ผู้เรียนจึงสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลที่ได้นำเสนอไว้ทั้ง 2 ประเด็น จึงน่าจะสรุปได้ว่า ในขณะที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ กลุ่มนักวิชาการศึกษาได้พยายามเร่งสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น ภาพลักษณ์ผู้สูงอายุที่มีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี มีศักยภาพในการสร้างคุณูปการต่อส่วนรวม มีความภาคภูมิใจในตนเอง การมองเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคม เป็นต้น โดยเชื่อว่าหากยึดโยงผู้สูงอายุไว้กับแนวคิดการไร้ประโยชน์การป่วยไข้จนทำให้สถานภาพทางสังคมผู้สูงอายุต่ำต้อยเพียงมิติเดียวก็ไม่สามารถทำให้สังคมเกิดความเข้าใจในการนำประสบการณ์ที่หลากหลายและศักยภาพของผู้สูงอายุออกมาสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552)

การศึกษาครั้งนี้ จึงอาจสรุปได้ว่ากลุ่มที่ศึกษาหมายถึงผู้เกษียณอายุราชการ นั้นยังเป็นผู้ที่มีศักยภาพในตนเองโดยนอกจากจะมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองแล้ว เขายังเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเหตุผลอันเนื่องมาจากกลุ่มที่ศึกษานี้เป็นกลุ่มที่สมัครใจเข้ารับการอบรมเองแสดงว่ากิจกรรมที่จัดนี้อาจเป็นกิจกรรมที่เขาชื่นชอบและอยากเรียนรู้อยู่แล้วก็เป็นได้ อีกทั้งกิจกรรมที่จัดนั้นมีรูปแบบเชิงบูรณาการความรู้ จึงทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่รู้สึกเบื่อ หรืออาจได้รับความรู้โดยไม่ได้ตั้งใจในที่นี้รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมซึ่งผู้จัดใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกคน แนวทางดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญศิริ อนันตเศรษฐ (2544) ที่พบว่า เมื่อผู้เรียนได้รับโอกาสการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากขึ้น ผู้เรียนที่มีพัฒนาการในด้านการเรียนรู้ด้วยตนเองสูง จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นคุณสมบัติของผู้ที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความภาคภูมิใจในตัวเองที่มีสาเหตุเชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายใน คือ ความพึงพอใจที่ตนเองพัฒนาได้ ถ้าพัฒนาอย่างจริงจัง และสุนทรา โดบัว (2546) ก็ได้กล่าวสนับสนุนว่า กิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ เป็นการกระตุ้นความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ นาริรัตน์ รักษ์วิจิตรกุล (2544) ที่เห็นว่า ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเขามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยยังมีส่วนร่วมมากเท่าไร จะยิ่งเรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นจากผลการศึกษาทั้ง 2 ประเด็นในเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่า ในตนเอง สำหรับผู้เกษียณอายุราชการ นั้นนับเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง โดยอาจ พิจารณาและนำศาสตร์ที่เหมาะสม สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ ทั้งนี้อาจต้องคำนึงถึง จิตวิทยาพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาของกลุ่มที่ศึกษาด้วย ซึ่งจากการศึกษา อนุทินของผู้เข้ารับการอบรมพบว่า กลุ่มที่ศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้จัดกิจกรรมในรูปแบบเช่นนี้ อีกโดยให้ความรู้ในศาสตร์อื่นๆ บ้าง นับว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของ McClusky (1975) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุนั้น ต้องดำเนินการ ดังนี้ คือ ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคม ทักษะเพื่อการแสดงออกในสังคม ความรู้เพื่อถ่ายทอดความรู้ แก่สังคม ความรู้เพื่อความเข้าใจสภาพแวดล้อม และความรู้เพื่อการพัฒนาตน โดยมีเป้าหมายการจัด การศึกษาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรบูรณาการเนื้อหาในศาสตร์ต่างๆ ตามความต้องการของผู้เข้ารับการอบรมนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุราชการ เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึกลึก/ ความคิดเห็นได้จริง
2. รูปแบบของการจัดกิจกรรมการอบรม ควรให้บริการอาหารว่าง อาหารเที่ยง เครื่องดื่ม และเอกสารประกอบการอบรม และจัดอบรมในรูปแบบของการใช้สื่อที่หลากหลาย โดยมี วิทยากรเป็นผู้อำนวยความสะดวก ย่อมส่งผลให้บรรยากาศในการอบรมเกิดความเป็นกันเอง ช่วยลดความเครียดลงได้ เกิดความอบอุ่น และมีความสุข ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการพัฒนา ความรู้และศักยภาพของตนเองได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีประเด็นข้อเสนอแนะต่างๆ ดังนี้

1. ควรนำศาสตร์หรือกิจกรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำนาขยชีวิตจากไฟอบชี การพับผ้าเช็ดหน้าเป็นทรงต่างๆ การประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ การร้องเพลง การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กับผู้เกษียณอายุราชการหรือกลุ่มอื่นๆ
2. ควรนำกิจกรรมนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นทั้งบุคลากรของภาครัฐ ภาคเอกชน และกลุ่มประชากรวัยสูงอายุทั่วไป เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำผลมาปรับกิจกรรมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น
3. ควรนำกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ มาใช้ในการศึกษาเรื่องนี้ร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ ทั้งนี้เพื่อศึกษารายละเอียดแบบเจาะลึกในบางประเด็นโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ สัมผัส ในประเด็นต่างๆ เช่น แรงบันดาลใจ หรือเหตุผลในการสมัครเข้ารับการอบรมครั้งนี้ และแนวทางการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2552. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2546. กรุงเทพมหานคร: เจ.เอส.การพิมพ์.

กรรณิกา เจริญลักษณ์. 2545. บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่สังคม: ศึกษาเฉพาะกรณีชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2525. การบริหารหอผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: เจริญกิจ.

กุศล สุนทรธาดา. 2553. โครงการศึกษาเพื่อหารูปแบบการส่งเสริมการ มีงานทำแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท กลุ่มงานเศรษฐกิจแรงงานมหภาค. สำนักงานเศรษฐกิจการแรงงาน, กรุงเทพมหานคร: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม.

ไกรยศ นาคชัยยะ. 2555. อิทธิพลของโหราศาสตร์ในการแก้กรรมของชาวไทยพุทธ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาปรัชญาและศาสนา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คานธีชา บุญยาว. 2554. การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาศิลปศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จักรเทพ รำพึงกิจ. 2551. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์ทฤษฎีของพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีต่อโหราศาสตร์ในยุคปัจจุบัน". วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา และปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. 2541. “รายงานการวิจัยเรื่อง ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
ของผู้เรียนผู้ใหญ่ของกิจกรรมการศึกษาผู้ใหญ่บางประเภท”. วารสารศึกษาศาสตร์
ปริทัศน์. 14 (2): 65-81.

_____. 2544. การศึกษาผู้ใหญ่ : ปรัชญาตะวันตกและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2547. “รายงานการวิจัยเรื่อง ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและค่านิยมที่มี
องค์ประกอบของการเรียนการสอนของศึกษานิเทศก์จังหวัด”. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์.
19 (3) : 12-23.

_____. 2552. การศึกษานอกระบบ: การเรียนและการสอนผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: อัดสำเนา.

ชั้นฤทัย กาญจนจิตรรา และคณะ. 2550. สุขภาพคนไทย 2550. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชุดิมา วงษ์สวัสดิ์. 2549. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และ
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง :กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี
ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาอาชีวศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ณัชชา ชินธิป. 2548. โหราศาสตร์กับการตัดสินใจทางธุรกิจ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ดวงจิตต์ นະนักรัตน์. 2550. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา
ตำบลม่วงคำ อำเภอดอน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การบริหารการพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

- ธนิดา สมบูรณ์. 2553. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิต ของวุฒิสมาชิกการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและ
ปริมณฑล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นภเกต สุขสมเพียร. 2549. รูปแบบการจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุสำหรับข้าราชการพลเรือนไทย.
วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภาพร ตุ่มน้อย. 2551. อิทธิพลของการสนับสนุนจากสังคม การสนับสนุนจากครอบครัวและ
พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของครอบครัวที่มีต่อภาวะของครอบครัวในการดูแลเด็กพิเศษ.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นวลน้อย จิตธรรม. 2550. กิจกรรมมุ่งปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการเขียน
ภาษาอังกฤษและความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาชีวศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทวัน ชุมตันติ. 2551. “ระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 1
วิชาเอกภาษาอังกฤษ”. วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. 5 (2): 63-83.
- นาริรัตน์ รักษ์วิจิตรกุล. 2544. หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
- เนาวรัตน์ กะการดี. 2544. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการ
เห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บ้งอร ธรรมศิริ. 2549. “ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ”. วารสารการเวก. ม.ป.ป.
(ฉบับนิตยสารวันเจ้าฟ้าวิชาการ): 47-56.

บรรลุ ศิริพานิช. 2542. **ผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

บุญศิริ อนันตเศรษฐ. 2544. **การพัฒนากระบวนการการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ของผู้เรียนในระดับมหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปณิชา คีสวัสดิ์. 2550. **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการทำงาน และคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลทหารผ่านศึก**.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

ประสพ รัตนกร. 2524. **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. บรรยาย ณ หุมนุมผู้สูงอายุมูลนิธิวิจัยประสาท
และสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)

แป้ง สังกสิทธิ์. 2553. บทความลายมือตอนที่ 1 เรื่อง “**ลายลักษณ์อักษรศาสตร์**” (Online).
<http://www.fengshuihut.com>, 19 มกราคม 2553.

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ. 2541. **โครงการวิจัยเรื่อง “ไม้ใกล้ฝั่ง สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ”**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไพโรจน์ รุจิณชัยกุล. 2524. **การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้มารับบริการจากหมอ: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้มารับบริการจากหมอของสมาคมโหราศาสตร์แห่งประเทศไทย**.
วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พรรณี ช.เจนจิต. 2538. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
คอมแพคท์พริ้นท์.

เพ็ญรินทร์ สารทจำริญ. 2549. การศึกษาทักษะของผู้สูงอายุต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์
กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
สังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต สาขาบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เพ็ญแข ประจันปัจฉิก. 2544. “จิตวิทยาผู้สูงอายุ”. วารสารวิชาการเกษตรศาสตร์. 2 (1-3):
48-53.

_____. 2550. รายงานการวิจัยเรื่อง “การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความ
พร้อมในการพัฒนาภาวะพลติพลังของผู้สูงอายุไทย”. กรุงเทพมหานคร: กองทุน
สนับสนุนการวิจัย.

มานพ นักการเรียน. 2557. “พระพุทธศาสนากับความเชื่อเรื่องโหราศาสตร์” (Online).
<http://www.src.ac.th>, 25 มกราคม 2557.

ยาเป็น เรื่องจรูญศรี. 2557. กิจกรรมการเรียนรู้. (Online). <http://www.kroobannok.com>,
24 กุมภาพันธ์ 2557.

เล็ก สมบัติ และคณะ. 2554. รายงานการวิจัย เรื่อง “ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนา
สังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย”. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รักษนก ชูพิชัย. 2550. ความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล
พระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รัตน์ ปัญญาภา. ม.ป.ป.. โหราศาสตร์ในมิติแห่งพุทธศาสตร์ (Online). www.philos.ubru.ac.th,
15 ตุลาคม 2556.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร :
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

รุ่ง แก้วแดง. 2543. **พฤติกรรมการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

รุ่งอรุณ ไสยโสภณ. 2550. **การจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและความสามารถในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาอาชีวศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิชัย วงษ์ใหญ่. 2542. “ขกเครื่องเรื่องเรียนรู้: การเรียนรู้คือส่วนหนึ่งของชีวิตทุกกลมหายใจ คือการเรียนรู้”. **สถานปฎิรูป**. 20 (พฤศจิกายน 2542): 55-61.

วิมลพรรณ กุลตถ์นาม. 2538. **ระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองของครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนในเขตการศึกษา 11**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วุทธิศักดิ์ โกชนุกุล. 2552. **ภาวะผู้นำทางการศึกษาในสังคมโลกาภิวัตน์**. สาขาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2550. **รายงานการวิจัยเรื่อง “โครงการระบบการดูแลและขยายในครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ”**. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ก๊อปปี้.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. และคณะ. 2554. **รายงานวิจัยเรื่อง “ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย”**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภรัตน์ แจ่มแจ้ง และคณะ. 2547. **รายงานผลการวิจัยเรื่อง “ผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักต่อความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”**. ราชบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี.

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. 2552. การคาดการณ์ธุรกิจหอมอู (Online). <http://www.tlcthai.com>, 19 มกราคม 2553.

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. 2551. “รายงานการสำรวจความเสี่ยงของผู้สูงอายุไทย”. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์และสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552. “ประชากรประเทศไทย ปี 2552”. สารประชากรศาสตร์, ปีที่ 13 (1 มกราคม 2552).

สมคิด อิศระวัฒน์. 2538. “รายงานการวิจัยเรื่อง ลักษณะการเรียนรู้ด้วยตัวเองของคนไทย”. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ส่องหล้า เทพเชาว์นะ. 2534. ลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาทางไกลจังหวัด นครปฐม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สิริพงศ์ กุศลสุขรังสรรค์. และคณะ. 2557. บทความเรื่อง “ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ” (Online). [http:// www.prorehab2home.com](http://www.prorehab2home.com), 20 มกราคม 2557.

สิริรัตน์ สัมพันธ์ยุทธ. 2540. ลักษณะการเรียนรู้โดยการนำตนเองของนักศึกษาในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุนทรา โตบัว. 2546. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุดธิดา มีสวัสดิ์. 2547. ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โครงการอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาชีพศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุภัสสรา ภูเมฆ และยุวดี ทรัพย์ประเสริฐ. 2555. รายงานการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ในการสอนวิชาการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ 2 สำหรับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช”.
วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า. 23 (2): (มีนาคม - สิงหาคม 2555).

สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรวัดน์ คุวิเศษแสง. 2545. **ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การรู้คุณค่าของตนเอง การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองกับการเสพติดของเยาวชน**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวรรณา ขะกร. 2533. **ความคิดเห็นของครูสังคมศึกษาและนักการศึกษาผู้ใหญ่เกี่ยวกับการเรียนด้วยตนเองในโรงเรียนผู้ใหญ่สายสามัญกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2544. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**. กรุงเทพมหานคร: ชีระป้อมวรรณกรรม.

เส็งยมจิตร เรืองมณีชัชวาล. 2543. **ลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญวิธีเรียนทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2552. **เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง “การขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ”**. 30 เมษายน 2552. (อัคราณา)

สำนักงานกฤษฎีกา. 2543. **ราชกิจจานุเบกษา “พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ**. (ฉบับที่ 18)” เล่มที่ 117 ตอนที่ 11 ก, หน้า 5.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2550. โครงการวิจัย “ศึกษาดำเนินงานโครงการขยายผล การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน.”. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2557. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (Online). <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/index.php>, 19 มกราคม 2557.

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ. 2554. รายงานสูงอายุมีผลกระทบต่อผลิตภาพการผลิตและการพัฒนาของประเทศไทย (Online). www.ilo.org/asia/info/public/pr/lang-en.index.htm, 19 มกราคม 2556.

อัมพล สุอำพัน. 2531. เอกสารประกอบการสอน “จิตวิทยากับการดำรงชีวิตประจำวัน.” มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

Barrow, G.M.; & Smith, P.A. 1979. **Aging, Ageism and Society**. St. Paul, Minn: West Publishing Co.

Bonwell, C and Eison, T.A. 1991. **Active learning: Creative Excitement in Classroom**. (Online). ASHE-ERIC Higher Education Reports No.1. Washington, D.C., April 10, 2013.

Bouchard, P. 1994. “Self- directed professionals and autodidactic choice: A Framework for analysis”. In Long, Huey B. and associates. **New Ideas about Self-Directed Learning**. Oklahoma: Oklahoma Research Center for Continuing Professional and Higher Education of the University of Oklahoma.

Brockett, R. G. and R. Hiemstra. 1991. **Self-direction in Adult Learning: Perspectives in theory, research and practice**. London: Routledge.

Brockett, R. G. and R. Hiemstra. 1993. **Self-Direction in Adult Learning**. 2nd ed. San Francisco: Chapman and Hall, Inc.

Brockner, J. 1998. **Self-Esteem at work**. Lexington M.A.: Lexington Book.

Brookfield, S.D. 1984. "Self-Directed Adult Learning: A Critical Paradigm".
Adult Education Quarterly. 35(2): 59-71.

Bruno, F.J. 1983. **Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway**. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.

Caffarella, R.S. 1983. "Fostering Self-Directed Learning in Post-secondary Education".
An Omnibus of Practice and Research. (November 1983): 7-16.

Candy, P.C. 1991. **Self- Direction for Lifelong Learning**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Coopersmith, S. 1984. **SEI : Self-Esteem Inventories**. California: Consulting psychologists press, Inc.

Franken, R. E. 1998. **Human Motivation**. California: Brooks / Cole Publishing Company.

Gad, R. 1986. "Self-directed Learning as a future training mode in organizations"
Dissertation Abstract International. 47 (October 1986) : 1993-A

Good, C. V. 1973. **Dictionary of Education**. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Book.

Griffin, C. 1983. **Curriculum Theory in Adult Lifelong Education**. London: Crom Helm.

Guglielmino, L. M. 1977. **Development of the Self-directed Learning Readiness Scale.**

Georgia: Unpublished Doctoral Dissertation, University of Georgia.

Hilgard and Bower. 1981. *Theories of learning*. (5th Ed.). Englewood Cliffs, New Jersey :
Prentice-Hall.

Hmelo, C. E. and Lin, X. 2000. **“Becoming Self-Directed Learners: Strategy Development in Problem-Based Learning”**. In Evenson, Dorothy H. and Hmelo, Cindy E. (eds.), pp.227-248. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Hunter, W. E. 1971. **“Self-Directed Learning at Meramec Community College ”**.
ERIC Digest. 125 (Eric 1966-1981): ED 045 081.

Kasworm, C.E. 1992. **Proceedings of the Lifelong Learning Research Conference.**
College Park, Maryland: University of Maryland.

Klein, J. D. and Freitag, E.T. 1991. “Enhancing motivation using an instructional game”.
Journal of Instructional Psychology. 18: 111-117.

Knowles, M.S. 1975. **Self- Directed Learning: A Guide for Learner and Teacher.**
New York: Association Press.

_____. 1978. **The adult learner: a neglected species**. 2nd ed. Houston: Gulf Pub. Co.,
Book Division.

Langston, L. C. 1989. **“Self-directed learning, achievement ,and satisfaction”**. Dissertation
Abstracts Issertation. 50 (December 1989): 3824.

Larisey, M. M. 1994. “Student self-assessment: A tool for learning”. **Adult Learning**.
6 (July- August 1994): 9-10.

Lawrence, D. 2000. **Building Self-Esteem with Adult Learners**. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Long, H.B. 1983. “**Guglielmino’s Self-directed Learning Readiness Scale: A Validation Study**”. *Journal of Higher Education and Educational Planning*. 12 (January 1983): 79.

Maker, J. C. and Neison, A. B. 1995. **Teaching Model in Education of the Gifted**. Texas: Pro-ed.

Maslow, A.H. 1970. **Motivation and personality**. New York: Harper & Row Publishers.

Mc Clusky, H.Y. 1975. **Education for Aging : The Scope of the Field and Perspection for the Future**. Washington D.C.: Adult Education Association of the U.S.A.

Moody, H.R. 1976. “**Philosophical Presupositions of Education for Older Adults**. *Educational Gerontology*. 1: 1-16.

Murray, J. A. 1987. “The effect of a clinical internship on the self-directed learning readinss of baccalaureate nursing students”. **Dissertation Abstracts International**. 49 (May1987): 1036.

Oddi, L.F. 1987. “Perspectives on Self-Directed Learning”. **Adult Education Quarterly**. 38 (1987): 97-107.

Pressey, S. L., Robinson, F .R. and Horrocks, J. E. 1959. **Psychology in Education**. 3rd ed. Oxford: Haper.

Reber, A.S. 1985. **Dictionary of Psychology**. England: Clays Ltd. St Ives plc.

Rogers, C. R. 1995. **Freedom to Learn Columbus**. Ohio: Charles E. Merrill Publishing.

Rosenberg, M. 1979. **Conceiving The Self**. New York: Basic Books, Inc., Publishers.

Sabbaghain, Z. 1980. Adult Self-directedness and Self-concept: An Exploration of relationship.
Dissertation Abstracts International. 40 (January 1980): 3701.A.

Skager, R. 1977. **Curriculum Evaluation for Lifelong Education**. Toronto: Pergamon Press.

Sasse, C.R. 1978. **Person to Person**. Peoria, Illinois: Benefit Publishing.

Spear and Mocker. 1984. "The organizing circumstance: Environmental determinants in self-directed learning". **Adult Education Quarterly**. 35:1-10.

Tough, A. 1979. **The Adult's Learning Projects**. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

Tysinger, J. W. 1986. "Goal-setting by adults in self-directed learning". Dissertation
Abstracts International. 46 (April 1986): 2829-A.

United Nations. 2007. **World population aging**. New York: Department of Economic and Social Affairs. Population Division.

Wikipedia Encyclopedia. 2014. กิจกรรมการเรียนรู้. (Online). <http://th.wikipedia.org>. 31 มกราคม 2557.

World Health Organization. 2010. **Primary Health Care: The basis for health systems strengthening**. New Delhi: World Health Organization Regional Office for South-East Asia.







ที่ ศธ 0513.10907/031

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

22 สิงหาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อупนายกสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ (อาจารย์พรสุข เพ็งมณี)

ด้วย นางสาววัลย์ ลิ้มพิพัฒน์กุล นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาอาชีวศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรม หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ ” ภายใต้การควบคุมของคณะกรรมการที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ วัฒนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการทำวิทยานิพนธ์นี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องได้รับการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ ในการนี้ ภาควิชาอาชีวศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญด้านเครื่องมือโดยตรง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบเครื่องมือของวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ขอสืบค้นได้นำผลการพิจารณาไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ และถูกต้องก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาในความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัช จิวเจริญสกุล)
หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 579 7143 ต่อ 261,262

โทรสาร 02 579 0203



ที่ ศธ 0513.10907/031

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

22 สิงหาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา (หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา)

ด้วย นางสาวสุวิทย์ ลิ้มพิพัฒนกุล นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาอาชีวศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรม หลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ ” ภายใต้การควบคุมของคณะกรรมการที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ วัฒนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการทำวิทยานิพนธ์นี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องได้รับการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ ในการนี้ ภาควิชาอาชีวศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญด้านเครื่องมือโดยตรง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบเครื่องมือของวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้สัปดาห์ได้นำผลการพิจารณาไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ และถูกต้องก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาในความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัช จิวเจริญสกุล)
หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 579 7143 ต่อ 261,262

โทรสาร 02 579 0203

ที่ ศธ 0513.10907/031



ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

22 สิงหาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล (หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ด้วย นางสาววัลย์ ลิมพิพัฒนกุล นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาอาชีวศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรม หลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ ” ภายใต้การควบคุมของคณะกรรมการที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ วัฒนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการทำวิทยานิพนธ์นี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องได้รับการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ ในการนี้ ภาควิชาอาชีวศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญด้านเครื่องมือโดยตรง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบเครื่องมือของวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้สัปดาห์ได้นำผลการพิจารณาไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ และถูกต้องก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาในความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัช จิวเจริญสกุล)

หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 579 7143 ต่อ 261,262

โทรสาร 02 579 0203



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. อาจารย์พรสุข เพ็งมณี

อุปนายกสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ
โครงการป้อมปราบศัตรูพ่าย (วัดโสมนัสราชวรวิหาร)
เลขที่ 672 / 1-3 ถนนกรุงเกษม แขวงวัดโสมนัสฯ
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา Ph.D.

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

3. รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสธิกุล Ph.D.

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

วิทยากรด้านหัตถศาสตร์

อาจารย์วรา ศรีอรุณ (ศราวุธ หลานดวงสุริยะเนตร)



ตารางวิเคราะห์กิจกรรมหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนอายุราชการ

วันที่	กิจกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้	SDLR							Self esteem										
		กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์	การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้	การมีอุดมโนทัศน์ต่อตนเอง	ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้	ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	รักการเรียนรู้	ความคิดสร้างสรรค์	การมองอนาคตในแง่ดี	ความสามารถในการศึกษาหาความรู้	โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ฉันคิดว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ฉันสามารถทำสิ่งที่ได้เปรียบผู้อื่น	ฉันไม่ค่อยมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจ	ฉันคิดว่าฉันไม่ค่อยมีประโยชน์ในบางครั้ง	ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น	ฉันคิดว่าฉันยังไม่มีคุณค่าในตนเองมากนัก	ฉันคิดว่าฉันมักประสบความสำเร็จในทุกอย่าง	ฉันมักคิดถึงตนเองในทางบวก
แรก		Pre test																		
	1	เปิดใจจึงได้ใจ	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓			✓	✓		✓
	2	หนึ่งชีวิแสนมีค่า	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓			✓			✓			✓
	3	สำหรับคนที่มีความสุขที่สุดในโลก		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓
สอง	4	อิฐสองก้อน		✓		✓	✓	✓	✓		✓			✓		✓			✓	✓
	5	ตั้งน้ำสร้างสรรค์		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓		✓		✓	✓
		Post test																		
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

กิจกรรมหนึ่งชีวิตมีค่า

หนึ่งชีวิตมีค่า	สอดคล้องกับ	
	SDLR	SE
- เด็กๆ แวะเวียนเข้ามาเล่น มาชมลูกสุนัขทุกวัน - ตัวสุดท้ายเขาหลังเขาไม่ดี มันก็เลยต้องคลานออกมา วิ่งมาพร้อมกับพี่ๆ ของมันไม่ได้ - ถ้าหนูอยากได้หมาตัวนี้ไปก็เอาไปเถอะไม่ต้องจ่าย เงินหรืออก อาจขอให้หนูฟรีๆ ไปเลย	1. การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ 2. การมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ 3. การมีความคิดริเริ่มและมีอิสระในการเรียนรู้	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 7. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น 10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
ลูกหมาตัวนี้มันคิดมาพร้อมๆ พี่ๆ น้องๆ ของมัน และอาจไม่ คิดว่าจะขายมันอยู่แล้ว เพราะมันพิการ วังก็ไม่ได้ กระโดดก็ไม่ได้ ความจริง อาไม่อยากจะให้ หนูได้ของมีค่าเหมือนอย่างนี้ไปนะ ลองดูตัวอื่นดีไหม?	1. การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ 5. ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 7. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น 10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
คุณอาครับ ขาของมันก็ลีบใช้การอะไรไม่ได้เหมือนกัน ผมเดินช้ากว่าเพื่อนคนอื่นๆ วังก็ไม่ได้ กระโดดก็ไม่ได้ อย่างนี้ผมก็เป็นคนไร้คุณค่าหรือเปล่าครับ?	2. การมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 7. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น
ผมจะซื้อสุนัขตัวนี้ ในราคาสองพันบาท เท่ากับลูกหมาตัวอื่นๆ แต่ว่าผมมีเงินไม่พอ ถ้าผมจะอ่อนวอนคุณอาขอผ่อนราคา ของลูกหมาตัวนี้ เดือนละหนึ่งร้อยบาททุกเดือน จนครบสองพันบาท คุณอาจะว่า อย่างไรครับ?	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง	4. ฉันสามารถทำสิ่งที่ได้เทียบเท่าผู้อื่น
เจ้าของร้านน้ำตาไหลริน ทูตตัวลงตรง หน้า เด็กชายและกอดเขาไว้ด้วยความประทับใจพลาง กล่าวขอโทษ ขอโทษ ในสิ่งที่ตนได้ทำผิดพลาดไป	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง	10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
ถ้าสุนัขทุกตัวมีเจ้านาย ที่จิตใจอย่างเด็กชาย พวก มันก็คงจะมีชีวิตที่เป็นสุขอย่างมาก	7. การมองอนาคตในแง่ดี	10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก

กิจกรรมสำหรับคุณ...คนที่มีความสุขที่สุดในโลก

สำหรับคุณ...คนที่มีความสุขที่สุดในโลก	สอดคล้องกับ	
	SDLR	SE
เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าคุณมีดี คุณน่าคบหาและคุณทำได้	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง 6. ความคิดสร้างสรรค์	3. ฉันคิดว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง 4. ฉันสามารถทำสิ่งที่ได้เทียบเท่าผู้อื่น
- รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมจะปรับปรุงเสมอ - ไม่คือดิ่ง ถ้าวันวานคุณเคยทำผิดพลาด คุณก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง 8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 7. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น
เห็นค่าของตัวเอง คุณไม่คิดว่าตัวเองช่างไร้ค่า คุณจึงมีความสุขในใจเสมอ	2. การมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	7. ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น
วิงหนีความทุกข์ เมื่อรู้ตัวว่าตกลงไปในความทุกข์ คุณก็รีบหาทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน	8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา	10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
กล้าหาญเสมอ คุณกล้าเปลี่ยนแปลงและกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่างๆ	8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา	2. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย 10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
มีความฝันใฝ่ เมื่อชีวิตมีจุดหมาย คุณก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง ไม่เลือนลอย	3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ 5. ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 4. ฉันสามารถทำสิ่งที่ได้เทียบเท่าผู้อื่น
มีน้ำใจอาทร คุณพบความสุขในใจเสมอถ้าเป็นผู้ให้แก่อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน	6. ความคิดสร้างสรรค์ 7. การมองอนาคตในแง่ดี	10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่า และทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
เดิมสีสัน สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของคุณและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย	6. ความคิดสร้างสรรค์ 7. การมองอนาคตในแง่ดี	10. ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก

กิจกรรมอิฐสองก้อน

อิฐ สอง ก้อน	สอดคล้องกับ	
	SDLR	SE
มีผู้มาเยี่ยมชมวัดคนหนึ่ง..เขาเห็นกำแพงอิฐนี้แล้วก็เปรยขึ้นมาว่า "กำแพงนี้สวยดี"..	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง	10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
"คุณลืมแว่นสายตาไว้ที่รถหรือเปล่า คุณไม่เห็นหรือว่ามีอิฐ 2 ก้อนที่ก่อผิดพลาดจนกำแพงดูไม่ดี.."	2. การมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	7.ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น 10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
ผมเห็นอิฐที่วางไม่ดีสองก้อนนั้นแต่ผมก็ได้เห็นด้วยว่า.. มีอิฐอีก 998 ก้อนที่ก่อไว้อย่างสวยงาม"	6.ความคิดสร้างสรรค์	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
สาขตาของพระอาจารย์พรหมเฝ้ามองแต่อิฐ 2 ก้อนนั้นท่านยอมรับว่าสาขตาของท่านมีดบอดต่อสิ่งอื่น ๆ..	3.บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ 5. ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	9.ฉันคิดว่าฉันมักประสบความสำเร็จล้มเหลวในทุกเรื่อง 5. ฉันไม่ค่อยมีอะไรน่าภาคภูมิใจ
"ทัศนคติ" ในการมองโลกที่เปลี่ยนแปลงทำให้อิฐ 2 ก้อนนั้นเลือนหายจากความทรงจำ	8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา	7.ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น 10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
นอกจาก "อิฐ 2 ก้อน" ที่ผิดพลาดแล้ว ยังมี "อิฐก้อนที่ดี" และ "อิฐก้อนที่ดีจนไม่มีที่ดี" มากมายอยู่ในตัวเรา	4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง 6.ความคิดสร้างสรรค์	1. โดยรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง 10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก
อย่าให้ความผิดพลาดของ "อิฐที่ไม่ดี" เพียง "2 ก้อน"ทำให้เราต้องทำลายกำแพงดี ๆ จนพัง..	8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา 6.ความคิดสร้างสรรค์	7.ฉันคิดว่าฉันมีคุณค่าอย่างน้อยก็เทียบเท่าผู้อื่น 10.ฉันคิดถึงตนเองในทางบวก

กิจกรรมถึงน้ำสร้างสรรค์

ถึงน้ำสร้างสรรค์	สอดคล้องกับ	
	SDLR	SE
ถึงโบหนึ่งเริ่มแรกเพราะด้วยอายุของการใช้งานที่ยาวนาน		2. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย
สภาพของถังที่ไม่เหมือนกันทำให้เขาแบกน้ำไปใช้ได้ไม่เต็มที่เพราะระหว่างทางน้ำก็รั่วไหลไปเรื่อยๆ	8. ความสามารถในการใช้ทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และทักษะการแก้ปัญหา	8. ฉันมักคิดถึงตนเองในทางบวก
ถึงที่มีรอยแตกรอยร้าว ก็มีความรู้สึกอับอายต่อความบกพร่องในตนเองมันรู้สึกโศก เศร้ากับการที่มันไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างเต็มที่ผิดจากวัตถุประสงค์ ที่มันถูกสร้างขึ้นมา	6. ความคิดสร้างสรรค์ 5. ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	2. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย
วันหนึ่งที่ข้างลำธาร มันได้แอบรำพึงรำพันกับเจ้าของถึงน้ำว่า “ ข้ารู้สึกอับอายตัว เองเหลือเกินที่มีรอยแตกที่ด้านข้างของตัวข้า ซึ่งทำให้น้ำที่ท่านบรรจุมานั้นรั่วไหลออกไปตลอดเส้นทางที่จะกลับไปยังบ้านของท่าน”	2. พุทธมณฑลตนเอง 3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ	6. ฉันคิดว่าฉันไม่ค่อยมีประโยชน์ในบางครั้ง
...รู้ว่าท่านมีรอยแตก ข้าจึงก็ได้หว่านเมล็ดพันธุ์ไม้ดอกลงข้างทางเดินของเจ้าดังนั้นเมื่อเวลาเดินกลับบ้านทุกวันเจ้าก็ได้รับน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์เหล่านั้น จวบจนวันนี้ ท่านก็ได้เห็นความงดงามระหว่างทาง...	6. ความคิดสร้างสรรค์ 7. การมองอนาคตในแง่ดี 4. การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของตนเอง 5. ความรักในการเรียนรู้ของตนเอง	10. ฉันมักคิดถึงตนเองในทางบวก

**หลักสูตรหัตตศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตน
และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ**

 ความสำคัญ

คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงกิจกรรมหัตตศาสตร์ (Palmistry) ลายมือ ว่าคือการทำนายหรือบอกความหมายของเส้นต่างๆ ที่ปรากฏบนฝ่ามือของคนเป็นครั้งแรก แต่โดยหลักทั่วไปของวิชาหัตตศาสตร์ จะต้องเริ่มจากการดูรูปลักษณะของมือ โดยศึกษาตั้งแต่ รูปทรง สัดส่วน เป็นปฐมบท และนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการแบ่งแยกลักษณะของมือว่า มือของแต่ละท่านอยู่ในระดับใดเช่น ขึ้นดี ปานกลางหรือชั้นกรรมกร วิชาหัตตศาสตร์ จึงเป็นศาสตร์ที่มีเสน่ห์และสามารถดึงดูดให้มนุษย์ทุกเพศทุกวัยหันมาให้ความสนใจได้อย่างเป็นพิเศษ ทั้งนี้เพราะมันมีความสัมพันธ์กับตนเองอย่างออกจากกันไต่ยาก หัตตศาสตร์มีเพียงแค่จะบอกว่าตนเองเป็นชนชั้นใด แต่สามารถบอกได้ลึกไปกว่านั้นซึ่งอาจลึกถึงอดีต อนาคตหรือสภาพความเป็นอยู่ของชีวิตในแต่ละช่วงวัย เวลาได้ว่าเป็นอย่างไร มนุษย์ส่วนใหญ่ย่อมอยากรู้สิ่งเหล่านั้นเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง

แต่สำหรับ “หัตตศาสตร์” ในหลักสูตรนี้มีได้มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความท้อแท้ ท้อถอย หรือหดหู่ในชีวิตตรงกันข้ามการเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรกลับจะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างพลังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ตลอดจนคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง สร้างสรรค์สังคม และครอบครัวให้มีความสุข ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย ช่วยลดปัญหาของประชาชนวัยที่สาม ลดภาระของครอบครัว ลดอาการซึมเศร้า อีกทั้งยังสามารถสร้างความสุขให้กับเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิดได้

❁ จุดมุ่งหมาย

- ❶ เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เกษียณอายุราชการ
- ❷ เพื่อสร้างความตระหนักในการมองเห็นคุณค่าของตนเองให้กับผู้เกษียณอายุราชการ
- ❸ เพื่อสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองให้กับผู้เกษียณอายุราชการ

❁ กิจกรรมการเรียนรู้หลักสูตรแบบบูรณาการ

หมายถึง กิจกรรมที่นำองค์ความรู้หลักของ 3 กลุ่มวิชาประกอบด้วย วิชาหัตถศาสตร์ หลักการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองมา บูรณาการเป็นกิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ

❶ วิชาหัตถศาสตร์ เนื้อหาประกอบด้วย

- 1.1 สารพัดเนินเสริมชีวิต เนินพฤษหัทส เนินเสาร์ เนินอาทิตย์ เนินพุธ เนินอังคารต่ำ เนินอังคารสูง เนินศุกร์ เนินจันทร์ เนินเกตุ
- 1.2 รูปลักษณ์ของมือสื่อความหมาย รูปมือทรงผืนผ้า รูปมือทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส รูปมือทรงกรวย รูปมือทรงสามเหลี่ยม รูปมือทรงประสม
- 1.3 ลายเส้นนำรู้เคียงคู่ตัวเรา เส้นชีวิต (Line of Life) เส้นสมอง (Line of Head) เส้นจิตใจ (Line of Mind)
- 1.4 เทคนิคการตอบโจทย์โดนใจ

❷ กิจกรรมการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self Directed Learning Readiness. SDLR) เป็นลักษณะ ของคนซึ่งมีความพร้อมในการเรียนรู้ที่ Guglielmino (1986 อ้างถึงใน ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ, 2544: 61-62) จำแนกตามความพร้อมในการเรียนรู้ 8 ประการดังนี้

- 2.1 openness to learning opportunities (การเปิดโอกาสในการเรียนรู้)
- 2.2 self -concept as an effective (การรับรู้ตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ)

2.3 initiative and independence in learning (ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้)

2.4 informed acceptance of responsibility for one's own learning (การมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง)

2.5 love of learning (รักการเรียนรู้)

2.6 creativity (ความคิดสร้างสรรค์)

2.7 positive orientation to the future (การมองอนาคตในแง่ดี)

2.8 ability to use basic study skill and problem-solving (ความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา)

ความพร้อมทั้ง 8 ด้าน วัดได้โดยใช้แบบสอบถามระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง Self Directed Learning Readiness (SDLR) ซึ่งสร้างขึ้นโดย Guglielmino (1986 อ้างถึงใน วิมลพรรณ กุลตถ์นาม, 2538: 2)

③ กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1979 อ้างถึงใน วิมลพรรณ กุลตถ์นาม, 2538: 23) กล่าวว่า **ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง** เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเอง เชื่อถือในตนเองเป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยแต่ละคนจะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีคุณค่า มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเองและประเมินตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเป็นผู้ที่มีความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสามารถปรับตัวได้ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง

นำสาระของทั้ง 3 กลุ่มมาจัดเป็นกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างความพร้อมในการชี้นำตนเองและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

🌸 แผนการจัดกิจกรรม

ระยะเวลาในการอบรม หลักสูตรนี้กำหนดจัดอบรม 2 วัน ระหว่างเวลา 9.00 - 16.00 น.

กลุ่มเป้าหมาย ผู้เกษียณอายุราชการในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

จำนวน 33 คน

วัน /เวลา	9.00 คาบที่ 1	10.30 คาบที่ 2	10.30 คาบที่ 3	12.00	13.00 คาบที่ 4	14.00 คาบที่ 5	15.00 คาบที่ 6	16.00- 16.30
แรก	Pre-test	กิจกรรมที่ 1 เปิดใจ	กิจกรรมที่ 2 หนึ่งชีวี แสนมีค่า	เบรค ความคิด	กิจกรรมที่ 3 สำหรับคนที่มีความสุข ที่สุดในโลก			ระบาย อารมณ์
สอง	กิจกรรมที่ 4 อัฐสองก้อน			พิชิต ความหิว	กิจกรรมที่ 5 ถั่งน้ำสร้างสรรค์		Post-test	



มีร้านค้า แห่งหนึ่ง ดิฉันประกาศขายลูกสุนัข 7 ตัว เมื่อรู้ข่าว ก็มีเด็กๆ แวะเวียนเข้ามาเล่น มาชมลูกสุนัขทุกวัน แต่ก็ยังไม่มีใครตกลงใจซื้อ เพราะเป็น สุนัขพันธุ์ดี มีราคาค่อนข้างแพง วันหนึ่ง ขณะที่เจ้าของร้านกำลังยุ่งอยู่กับการขายของอื่นๆ ให้แก่ลูกค้าในร้าน เด็กชายหน้าตาน่าเอ็นดูคนหนึ่ง ก็มากระตักขยี้เสื้อเขา เขาก็ลงมอง และถามว่ามีอะไรให้ช่วยหรือไม่ เพื่อนของผมนบอกว่า ที่ร้านของคุณอาจมีลูกหมาขาย ผมอยากเลี้ยงลูกหมาสักตัว พ่อแม่ก็ อนุญาตแล้ว

ขอผมดูลูกหมาของคุณก่อนจะได้ไหมครับ? (เด็กบอกอย่าง สุภาพ)

อ้อ ได้สิหนู พวกมันกำลังนอนเล่นอยู่หลังร้านนะ (เจ้าของร้านกล่าวอย่างยินดี) แล้วผิวกาเรียกสุนัขทั้งเจ็ดออกมา

เด็กชายยิ้มร่าเมื่อเห็นลูกสุนัขวิ่งตัวน้อยๆ ออกมา ทีละตัว เขานับ...แต่ก็มีแค่หกตัวเท่านั้น ไหนว่ามีเจ็ด ตัว มีคนซื้อไปตัวหนึ่งแล้วหรือครับ? (เด็กชายถาม)

เจ้าของร้าน ตอบว่า อ้อ เปล่าหรอกหนู ยังไม่มีใครซื้อไปเลยสักตัว เพียงแต่ตัวสุดท้ายขายหลังเขาไม่ดี มันก็เลยต้องคลานออกมา วิ่งมาพร้อมกับพี่ๆ ของมันไม่ได้ (สิ้นคำเจ้าของร้าน)

ลูกสุนัขตัวที่เจ็ดก็คลานออกมา ขาหลังทั้งคู่ของมันลืมหูลื้อนิดเดียว มันต้องใช้ขาหน้าลากพาร่างกายออกมาจากหลังร้าน ลูกสุนัขมอง มาทางเด็กชายแล้วครางจิ้งจๆ

เห็นได้ชัดว่า มันพยายามคลานมาหาเขา หางของมันกระดิกตุ๊กตุ๊กๆ อยู่ตลอดเวลา

มันคลานเข้าไปเลียรองเท้าของเด็กชายทำทางจะชอบเขามาก

เด็กชายหัวเราะแล้วอุ้มมันขึ้นมา ก่อนจะถามเจ้าของร้านว่า หมาตัวนี้ราคาเท่าไรครับ?

ปกติอาบอกขายอยู่ตัวละสองพันบาทนะ เจ้าของร้านตอบ

เด็กชายนิ่ง อึ้งไป ก่อนจะล้วงกระเป๋าหยิบเงินออกมานับ

เขามีเงินอยู่เพียงสิริร้อยห้าสิบบาทเท่านั้น

ผมมีเงินไม่พอซื้อหมาตัวนี้

เด็กชายพิมพ์ว่า อย่างเศร้าใจ

เจ้าของร้านรีบบอกทันทีว่า

โอ๊ะ! หนู ถ้าหนูอยากได้หมาตัวนี้ไปก็เอาไปเถอะ

ไม่ต้องจ่ายเงินหรอก อาจทำให้หนูฟรีๆ ไปเลย

เด็กชายฟัง เจ้าของร้านแล้วชะงักไป

ก่อนจะถามกลับไปอย่างไม่พอใจว่า

ทำไมครับ ทำไมถึง บอกว่าไม่ต้องจ่ายเงินถ้าจะซื้อหมาตัวนี้?

ก็อย่างที่ หนูเห็นอย่างไรล่ะ

ลูกหมาตัวนี้มันติดมาพร้อมๆ พี่ๆ น้องๆ ของมัน และอาจก็ไม่คิดว่าจะขายมันอยู่แล้ว เพราะมันพิการ วิ่งก็ไม่ได้ กระโดดก็ไม่ได้ ความจริง อาไม่อยากจะให้หนูได้ของมีค่าแบบนี้ไปนะ ลองดูตัวอื่นดีไหม?

เด็กชายเม้ม ปากแน่นก่อนจะพูดว่า

คุณอาคะ ไรนี่สิครับ ว่าแล้วเขาก็ดึงขากางเกงทั้งสองข้างขึ้น

เจ้าของร้าน จึงได้เห็นว่า

ขาของเด็กชายคนนี้ เล็กลีบ เช่นเดียวกับขาหลังของลูกสุนัข แต่ที่ทำให้ เขายืนอยู่ได้ ก็เพราะมีขาเทียมช่วยพยุงเอาไว้

คุณอาครับ ขาของผมนี่ลีบใช้การอะไรไม่ได้เหมือนกัน ผมเดินช้ากว่าเพื่อนคนอื่นๆ วิ่งก็ไม่ได้ กระโดดก็ไม่ได้ อย่างนี้ผมก็เป็นคนไร้คุณค่าหรือเปล่าครับ?

เจ้าของร้าน นั่งอึ้งไป

ความรู้สึกผิดแค้นปราดเข้าสู่หัวใจของเขา

เด็กชาย ปลดขากางเกงลงแล้วพูดต่อว่า

ผมจะซื้อสุนัขตัวนี้ ในราคาสองพันบาท เท่ากับลูกหมาตัวอื่นๆ

แต่ที่ผมมีเงินไม่พอ

ถ้าผมจะผ่อนวนคุณอา ขอผ่อนราคา ของลูกหมาตัวนี้

เดือนละหนึ่งร้อยบาททุกเดือน จนครบสองพันบาท

คุณอาจะว่า อย่างไรครับ?

เจ้าของร้านน้ำตาไหลริน ทอดตัวลงตรง หน้าเด็กชายและกอดเขาไว้ด้วยความประทับใจ พลางกล่าวขอโทษขอโพย ในสิ่งที่ตนได้ทำผิดพลาดไป

เขาบอกว่าไม่ขัดข้อง ที่จะให้เด็ก ชายผ่อนค่าตัวของลูกสุนัขตัวนี้ และกล่าวว่าถ้าสุนัขทุกตัวมีเจ้านาย ที่จิตใจอย่างเด็กชาย พวกมันก็คงจะมีชีวิตที่เป็นสุขอย่างมาก นิทานเรื่อง นี้สอนให้รู้ว่า “อย่าตัดสินคุณค่า จากรูปลักษณ์ภายนอก”

★★★★★★★★★★★★★★★★



คนที่มีความสุข ที่สุดในโลก

คนที่มีความสุข ที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย

คนที่มีความสุขที่ สุดในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ

แต่คนที่มีความสุขที่ สุดในโลกคือ คนที่มีความสบายใจเท่านั้นเอง และความหมายของ
ความสบายใจ คือ

- หนึ่ง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าคุณมีดี คุณน่าคบหา และคุณทำได้
- สอง รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมจะปรับปรุงเสมอ
- สาม ไม่ถือดี ถึงแม้ว่าวันวานคุณเคยทำผิดพลาด คุณก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น
- สี่ เห็นค่าของตัวเอง คุณไม่คิดว่าตัวเองช่างไร้ค่า คุณจึงมีความสุขในใจเสมอ
- ห้า วิตกกังวลน้อย เมื่อรู้ตัวว่าตกลงไปในความทุกข์ คุณก็รีบหาทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน
- หก กล้าหาญเสมอ คุณกล้าเปลี่ยนแปลงและกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่ หรือปัญหาต่างๆ
- เจ็ด มีความฝัน เมื่อชีวิตมีจุดหมาย คุณก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง ไม่เลิกลอย
- แปด มีน้ำใจอาทร คุณพบความสุขในใจเสมอถ้าเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
- เก้า นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง
- สิบ เติบโตขึ้น สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของคุณและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย

ความสุข คือความพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเอง และวางแผนของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทำให้คุณพึงพอใจและยกระดับฐานะของคุณ เท่านั้น เป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอก และมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป เพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง

ความสุข ที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเรา และถ้าจิตใจของคุณไม่ว่าง เต็มไปด้วย อารมณ์อันตรายต่าง ๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลาง ความสงบเสมอ

ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก คุณสามารถหาความสุขให้ตัวเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้อง มุ่งหวังยามแก่เฒ่า ค่อยอยู่อย่างสงบสุขอย่างที่หลายคนเชื่อกัน เชื่อกะไร เราจะสามารถมีความสุข ที่สุดในโลกได้ ในตอนนี้ ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง !!!



อิฐ 2 ก้อน

อาจารย์พรหม หรือ พระวิสุทธิสังวรเถร เป็นชาวอังกฤษเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ชา (เกจิอาจารย์ที่ท่านอาจารย์กรมหลวงวชิรญาณวงศ์นับถือเป็นอย่างมาก)

ก่อนจะไปก่อตั้งวัดป่าโพธิญาณใกล้เมืองเพชร ที่ออสเตรเลีย

ช่วงก่อตั้งวัดป่าโพธิญาณเมื่อปี 2526 พระอาจารย์พรหม เล่าว่า

หลังจากซื้อที่ดินแล้วเงินก็แทบไม่เหลือ ต้องสร้างวัดด้วยมือของตัวเอง ตั้งแต่ผสมปูนจนถึงการก่อกำแพงอิฐ

ท่านเล่าว่า ตอนที่ลงมือทำก็รู้สึกว่าได้ทำอย่างประณีตที่สุดจนกระทั่งกำแพงอิฐเสร็จสิ้น

แต่พอถอยออกมาขึ้นดู ก็พบว่า ก่ออิฐพลาดไป 2 ก้อน!!

อิฐกำแพงเรียงเรียบสวย แต่มีอยู่ 2 ก้อนที่เอียง ๆ

พระอาจารย์พรหมขอเจ้าอาวาสทุบกกำแพงทิ้งเพื่อก่อใหม่

แต่เจ้าอาวาสไม่ยอม

จากนั้นเป็นต้นมา ทุกครั้งที่พระอาจารย์พรหมพาแขกเยี่ยมวัดท่านจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่พาแขกเดินผ่านกำแพงบริเวณนี้ เพราะอายุที่ก่ออิฐผิดพลาดไป 2 ก้อน

จนกระทั่งวันหนึ่ง พระอาจารย์พรหมกำลังเดินกับผู้มาเยี่ยมวัดคนหนึ่ง

เขาเห็นกำแพงอิฐนี้แล้วก็เปรยขึ้นมาว่า "กำแพงนี้สวยดี"

พระอาจารย์พรหมถามด้วยอารมณ์ขันว่า

"คุณลืมแว่นสายตาไว้ที่รถหรือเปล่า คุณไม่เห็นหรือว่า มีอิฐ 2 ก้อนที่ก่อผิดพลาดจนกำแพงดูไม่ดี"

แต่แล้ว ผู้มาเยี่ยมชมคนนี้ก็เอ่ยประโยคที่ทำให้

พระอาจารย์พรหมเปลี่ยนแปลงทัศนคติทั้งหมดที่เคยมีต่อกำแพงนี้ พร้อมกับเปลี่ยนแง่มุมที่มีต่อชีวิต

ผู้เยี่ยมชมคนนั้นบอกว่า "ผมเห็นอิฐที่วางไม่ดีสองก้อนนั้น

แต่ผมก็ได้เห็นด้วยว่า มีอิฐอีก 998 ก้อนที่ก่อไว้อย่างสวยงาม"

"นับเป็นครั้งแรกในรอบ 3 เดือน ที่อาตมาสามารถมองเห็นอิฐก้อนอื่น ๆ บน

กำแพงนั้น นอกเหนือจากเจ้า 2 ก้อนที่เป็นปัญหาไม่ว่าจะเป็นอิฐที่อยู่ด้านบน ด้านล่าง ด้านซ้าย และด้านขวาของเจ้าอิฐ 2 ก้อนนั้นล้วนแต่เป็นอิฐที่ก่อไว้อย่างดีไม่มีที่ติ

ยิ่งไปกว่านั้นจำนวนอิฐที่ดี มีมากกว่าเจ้าอิฐไม่ดี 2 ก้อนนั้น"

ช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สายตาของพระอาจารย์พรหมเฝ้ามองแต่อิฐ 2 ก้อน
ท่านยอมรับว่าสายตาของท่านมีขอบต่อสิ่งอื่น ๆ

ท่านอยากทลายกำแพง เพราะมองเห็นแต่อิฐ 2 ก้อนที่ผิดพลาด!!

แต่ทันทีที่ความรู้สึกเปิดกว้าง มองเห็นอิฐก้อนดี ๆ จำนวนมากบนกำแพงนี้
กำแพงเดิมที่อยากทลาย ก็กลับงดงามขึ้นมาทันที

"ใช่ ... กำแพงนี้สวยดี"

พระอาจารย์พรหมหันไปบอกกับผู้มาเยี่ยมชมคนนั้นจนถึงวันนี้
พระอาจารย์พรหมก็นึกไม่ออกแล้วว่า "อิฐก้อนที่ผิดพลาด 2 ก้อนนั้นอยู่ตรงไหนของกำแพง"

"ทัศนคติ" ในการมองโลกที่เปลี่ยนแปลงทำให้อิฐ 2 ก้อนนั้นเลื่อนหายจาก
ความทรงจำ

พระอาจารย์พรหมเปรียบเปรยว่า คู่ชีวิตที่ตัดสัมพันธ์ หรือหย่าร้างกันก็เพราะ
ทั้งคู่เฝ้ามองแต่ "อิฐที่ไม่ดี 2 ก้อน"

ในตัวคู่ชีวิตของเขา คนที่คิดท้อแท้ อยากฆ่าตัวตายก็เพราะเรามองเห็นแต่
"อิฐ 2 ก้อน" ในตัวเราเอง

ทั้งที่ในความเป็นจริง นอกจาก "อิฐ 2 ก้อน" ที่ผิดพลาดแล้ว
ยังมี "อิฐก้อนที่ดี" และ "อิฐก้อนที่ดีจนไม่มีที่ดี" มากมายอยู่ในตัวเราเพียงแต่เรา
มองไม่เห็นเท่านั้น

ท่านอาจารย์พรหมเตือนสติว่า อย่าให้ความผิดพลาดของ "อิฐที่ไม่ดี" เพียง
"2 ก้อน" ทำให้เราต้องทำลายกำแพงดี ๆ จนพัง

★★★★★★★★★★★★★★★★

ถึงน้ำสร้างสรรค์

มีชายจีนคนหนึ่งเขาต้องแบกน้ำจากริมธารไว้ใช้ อาบกินระหว่างทางที่ต้องแบกน้ำจากลำธารไปถึงบ้านของเขานั้นนับว่าไกลพอสมควรเขาต้องใช้ถึงน้ำ 2 ใบบรรจุน้ำและแบกไปมาบ้านและลำธารทุกวัน จนถึงใบหนึ่งเริ่มแตกเพราะด้วยอายุของการใช้งานที่ยาวนาน แต่โชคดีที่ชำรุดแค่ใบเดียวอีกใบหนึ่งยังมีสภาพปกติไม่มีรอยร้าวรอยแตกใดๆ

ด้วยสภาพของถังที่ไม่เหมือนกันทำให้เขาแบกน้ำไปใช้ได้ไม่เต็มที่เพราะระหว่างทางน้ำก็รั่วไหลไปเรื่อยๆ ยิ่งนานวันก็ยิ่งรั่วมากขึ้นไหนเดินช้าก็จะเหลือน้ำกลับบ้านน้อย แต่ถ้าเดินเร็วก็จะมีน้ำเหลือไว้ใช้มากหน่อย เขาแบกน้ำมาใช้อยู่จนถึง 2 ปีเต็ม

แน่นอนที่สุดถึงน้ำที่ไม่มีตำหนิก็รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานเป็นอย่างยิ่ง

แต่ขณะเดียวกัน...ถึงที่มีรอยแตกรอยร้าว ก็มีความรู้สึกอับอายต่อความบกพร่องในตนเอง มันรู้สึก โศกเศร้ากับการที่มันไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างเต็มที่ผิดจากวัตถุประสงค์ที่มันถูกสร้างขึ้น

หลังจากเวลา 2 ปี...ที่ถังน้ำรอยแตกมองว่าเป็นความล้มเหลวอันขมขื่น

วันหนึ่งที่ข้างลำธาร มันได้แอบรำพึงรำพันกับเจ้าของถังน้ำว่า “ ข้ารู้สึกอับอายตัวเองเหลือเกินที่มีรอยแตกที่ด้านข้างของตัวข้า ซึ่งทำให้น้ำที่ท่านบรรจุมานั้นรั่วไหลออกไปตลอดเส้นทางที่จะกลับไปยังบ้านของท่าน”

ชายผู้นั้น หัวเราะเล็กน้อย ก่อนตอบกับมันอย่างอารมณ์ดีว่า “ เจ้าเคยสังเกตไหมว่าริมทางที่ข้าแบกน้ำกลับบ้านนั้นตอนนี้มีดอกไม้สวยๆขึ้นงดงามเต็มไปหมดเลย”

ท่านคงสงสัยใช่ไหมว่าเป็นเพราะเหตุใด

ก็เพราะว่าข้าเองรู้ว่าท่านมีรอยแตก ข้าจึงก็ได้หว่านเมล็ดพันธุ์ไม้ดอกลงข้างทางเดินของเจ้า ดังนั้นเมื่อเวลาเดินกลับบ้านทุกวันเจ้าก็ได้รับน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์เหล่านั้น จวบจนวันนี้ ท่านก็เห็นความงดงามระหว่างทาง ข้าเองก็ได้นำดอกไม้ไปถวายพระพุทธรูปที่บ้าน นอกจากนั้นยังได้ใช้ประดับตกแต่งบ้านได้อย่างสวยงาม อีกด้วย

เมื่อได้ฟังเช่นนั้น ถังน้ำใบที่มีรอยแตกจึงได้กระหึ่มยิ้มอย่างด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

ข้อบกพร่องที่มีในแต่ละท่านนั้นอาจช่วยให้การอยู่ร่วมกันของพวกเราน่าสนใจและกลายเป็นบทแห่งรางวัลของชีวิตได้.... สิ่งที่เราควรจะทำคือการยอมรับความเป็นตัวตนของทุกท่าน...และมองหาข้อดีที่สุดของเขาให้พบเพื่อเสริมสร้างความลงตัวในสังคม...

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัส.....

อยากเผยความในใจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมวันนี้

.....
.....
.....

ความประทับใจในกิจกรรม.....ตอนที่.....

.....
.....
.....

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....
.....
.....



อนุทิน



ฉันเอง

อายุ.....ปี

สังกัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมวันนี้

.....

.....

.....

ความประทับใจในกิจกรรม.....คาบที่.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมวันนี้

.....

.....

.....

ความประทับใจในกิจกรรม.....คาบที่.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....



**แบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
โดยการชี้นำตนและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง**

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การเข้าร่วมกิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง” ดังนั้นจึง**ไม่มีคำตอบใดผิด** แต่ขอให้ท่านตอบตรงตามความเป็นจริง/ ตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบคำถามให้ **ครบทุกข้อ**

❁ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามครั้งนี้จะถือเป็น **ความลับ** เพื่อใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์คำตอบเท่านั้น

❁ แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง”

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง”

ตอนที่ 4 การเปลี่ยนแปลง “ความรู้ด้านหัตถศาสตร์”

❁ ผู้วิจัย **ขอกราบขอบคุณทุกท่าน** ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรด ☒ เครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หน้าข้อที่เลือกหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด ☐ ระดับ ม.ต้น ☐ ระดับ ม.ปลาย / ปวช./ปวส.
☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่า ปริญญาตรี
4. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง
5. ครอบครัว ☐ มีบุตร ☐ ไม่มีบุตร ☐ มีบุตรบุญธรรม
6. รายได้เฉลี่ยในแต่ละเดือน ☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท ☐ ต่ำกว่า 30,000 บาท ☐ สูงกว่า 30,000 บาท
7. เป้าหมายในการทำงานหลังเกษียณอายุราชการ.....
8. สิ่งทีภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง”

คำชี้แจง โปรด ☒ เครื่องหมาย ☒ ลงในช่องที่ตรงกับ ความเป็นจริง ของตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	แทบจะ ไม่เคย เป็น เช่นนี้	เป็นจริง บ้างไม่ บ่อยนัก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ครึ่งต่อ ครึ่ง	เกินครึ่ง มักเป็น เช่นนี้	ส่วนใหญ่ เป็นเช่นนี้
1. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้อยู่เสมอตราบชั่วชีวิต					
2. ข้าพเจ้าทราบว่าข้าพเจ้าต้องการเรียนอะไร					
3. เมื่อประสบกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงไปจากสิ่งนั้น					
4. ถ้าข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้สิ่งใด ข้าพเจ้าจะ หาทางเรียนรู้ให้ได้					
5. ข้าพเจ้ารักที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ					
6. ข้าพเจ้าต้องการใช้เวลาพอสมควรในการเริ่ม ศึกษาเรื่องใหม่ๆ					
7. ในการอบรมครั้งนี้ข้าพเจ้าหวังที่จะให้วิทยากร บอกผู้เข้าอบรมทั้งหมดอย่างชัดเจนว่าต้องทำ อะไรบ้างอยู่ตลอดเวลา					
8. ข้าพเจ้าเชื่อว่า การคิดเสมอว่า ตัวเราเป็นใคร และอยู่ที่ไหนและจะทำอะไรเป็นหลักสำคัญของ การศึกษาของทุกคน					
9. ข้าพเจ้าทำงานด้วยตนเองได้ไม่ด้นัก					
10. ถ้าต้องการข้อมูลบางอย่างที่ยังไม่มีข้าพเจ้า ทราบดีว่าจะไปหาได้ที่ไหน					
11. ข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้ ดีกว่าคนส่วนมาก					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	แทบจะไม่เคยเป็นเช่นนี้	เป็นจริงบ้างไม่บ่อยนัก	จริงบ้างไม่จริงบ้างครั้งต่อครั้ง	เกินครึ่งมักเป็นเช่นนี้	ส่วนใหญ่เป็นเช่นนี้
12. แม้ข้าพเจ้าจะมีความคิดที่ดีแต่ดูเหมือนไม่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้					
13. ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าควรเรียนอะไรและจะเรียนอย่างไร					
14. ข้าพเจ้าไม่เคยทอดทิ้งการเรียนสิ่งที่ยากถ้าเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าสนใจ					
15. ไม่มีใครอื่นนอกจากตัวข้าพเจ้าที่จะต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ข้าพเจ้าเลือกเรียน					
16. ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าข้าพเจ้าเรียนสิ่งใดได้ดีหรือไม่					
17. สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ได้มากมายจนข้าพเจ้าอยากให้แต่ละวันมีมากกว่า 24 ชั่วโมง					
18. ถ้าตัดสินใจที่จะเรียนรู้อะไรก็ตาม ข้าพเจ้าสามารถจะจัดเวลาที่จะเรียนรู้สิ่งนั้นได้ไม่ว่าจะมีภารกิจมากมายเพียงใดก็ตาม					
19. ข้าพเจ้ามีปัญหาในการทำความเข้าใจกับเรื่องที่อ่าน					
20. ถ้าข้าพเจ้าไม่เรียนก็ไม่ใช้ความผิดของข้าพเจ้า					
21. ข้าพเจ้าทราบว่า เมื่อไรที่ข้าพเจ้าต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้มากขึ้น					
22. ขอให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจพอที่จะทำข้อสอบได้คะแนนสูง ก็พอใจแล้วแม้ว่าจะยังไม่เข้าใจเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ก็ตามที					
23. ข้าพเจ้าคิดว่า ห้องสมุดเป็นสถานที่ที่น่าเบื่อ					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	แทบจะ ไม่เคย เป็น เช่นนี้	เป็นจริง บ้างไม่ บ่อยนัก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ครึ่งต่อ ครึ่ง	เกินครึ่ง มักเป็น เช่นนี้	ส่วนใหญ่ เป็นเช่นนี้
24. ข้าพเจ้าชื่นชอบผู้ที่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ					
25. ข้าพเจ้าสามารถคิดค้นวิธีการต่างๆ ได้หลาย แบบสำหรับการเรียนรู้หัวข้อใหม่ๆ					
26. ข้าพเจ้าพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับ เป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้					
27. ข้าพเจ้ามีความสามารถเรียนรู้ในเกือบทุกเรื่อง ที่ข้าพเจ้าต้องการจะรู้					
28. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการค้นหาคำตอบ สำหรับคำถามต่างๆ					
29. ข้าพเจ้าไม่ชอบคำถามที่มีคำตอบถูกต้อง มากกว่าหนึ่งคำตอบ					
30. ข้าพเจ้ามีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย					
31. ข้าพเจ้าจะดีใจมาก หากการเรียนรู้ของข้าพเจ้า ได้สิ้นสุดลง					
32. ข้าพเจ้าไม่ได้สนใจการเรียนรู้เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น					
33. ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นใน การศึกษาขั้นคว่าได้แก่ ทักษะการฟัง อ่าน เขียน และจำ					
34. ข้าพเจ้าชอบทดลองสิ่งใหม่ๆ แม้ไม่แน่ใจว่า ผลนั้นจะออกมาอย่างไร					
35. ข้าพเจ้าไม่ชอบ เมื่อมีคนชี้ให้เห็นถึง ข้อผิดพลาดในสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	แทบจะ ไม่เคย เป็น เช่นนี้	เป็นจริง บ้างไม่ บ่อยนัก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ครึ่งต่อ ครึ่ง	เกินครึ่ง มักเป็น เช่นนี้	ส่วนใหญ่ เป็นเช่นนี้
36. ข้าพเจ้ามีความสามารถในการคิดค้น หาวิธีแปลก ๆ ที่จะทำสิ่งต่างๆ					
37. ข้าพเจ้าชอบคิดถึงอนาคต					
38. ข้าพเจ้ามีความพยายามค้นหาคำตอบในสิ่งที่ ต้องการรู้ได้ดีเมื่อเทียบกับผู้อื่น					
39. ข้าพเจ้าเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายไม่ใช่ สัญญาณให้หยุดทำ					
40. ข้าพเจ้าสามารถบังคับตนเองให้กระทำการที่คิด ว่าควรกระทำ					
41. ข้าพเจ้าชอบวิธีการของข้าพเจ้าในการสำรวจ ตรวจสอบปัญหาต่าง ๆ					
42. ข้าพเจ้ามักเป็นผู้นำกลุ่มในการเรียนรู้					
43. ข้าพเจ้าสนุกที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ ผู้อื่น					
44. ข้าพเจ้าไม่ชอบสถานการณ์การเรียนรู้ที่ท้าทาย					
45. ข้าพเจ้ามีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					
46. ยิ่งได้เรียนรู้มากข้าพเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่าการเรียน นี้คุ้มค่า					
47. การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุก					
48. การยึดการเรียนรู้ที่ใช้ได้ผลมาแล้วดีกว่า การลองใช้วิธีใหม่ๆ					

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น				
	แทบจะ ไม่เคย เป็น เช่นนี้	เป็นจริง บ้างไม่ บ่อยนัก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ครึ่งต่อ ครึ่ง	เกินครึ่ง มักเป็น เช่นนี้	ส่วนใหญ่ เป็นเช่นนี้
49. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ให้มากยิ่งขึ้นเพื่อจะได้เป็นคนที่มี ความเจริญก้าวหน้า					
50. ข้าพเจ้าเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของข้าพเจ้าเองไม่มีใครมารับผิดชอบแทนได้					
51. การเรียนรู้ถึงวิธีการเรียน เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับข้าพเจ้า					
52. ข้าพเจ้าไม่มีวันที่จะแก่เกินไปในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
53. การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย					
54. การเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต					
55. ในแต่ละปีข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆหลายๆอย่างด้วยตนเอง					
56. การเรียนรู้ไม่ได้ทำให้ชีวิตของข้าพเจ้าแตกต่างไปจากเดิม					
57. ข้าพเจ้าเป็นผู้เข้าอบรมที่มีประสิทธิภาพทั้งในช่วงของการฝึกอบรมและการเรียนรู้ด้วยตนเอง					
58 ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ใฝ่เรียนรู้คือผู้นำ					

ตอนที่ 3 แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง”

คำชี้แจง โปรด ✗ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความเป็นจริง ของตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. กล่าวโดยรวมแล้วข้าพเจ้าพึงพอใจในตนเอง				
2. ในบางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าตนไม่มีอะไรดีเลย				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง				
4. ข้าพเจ้าสามารถกระทำการต่างๆ ได้ดี เท่าๆ กับคนอื่น				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนไม่ค่อยมีอะไรเป็นที่น่า ภาคภูมิใจมากนัก				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบางครั้งตนเป็นคน ไม่ค่อยมีประโยชน์				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า อย่างน้อยก็พอๆ กับผู้อื่น				
8. ข้าพเจ้าคิดว่าตนยังนับถือตนเองไม่พอ				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักจะประสบความ ล้มเหลวในทุกอย่าง				
10. ข้าพเจ้าคิดถึงตนเองในทางบวก				

ตอนที่ 4 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับ “หัตถศาสตร์”

❶ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับหัตถศาสตร์ โดยวิธีปรนัย (เลือกตอบ)

คำชี้แจง โปรด ✗ เครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. เนินใดที่บ่งบอกถึงความสุขในชีวิตของเจ้าของมือ

☐ ก. เนินจันทร์	☐ ข. เนินอังคาร
☐ ค. เนินศุกร์	☐ ง. เนินอาทิตย์
2. เนินบนมือของเรามีทั้งหมดกี่เนิน

☐ ก. 5 เนิน	☐ ข. 7 เนิน
☐ ค. 8 เนิน	☐ ง. 9 เนิน
3. เนินใดที่มีอิทธิพลทางสังคมต่อเจ้าของลายมือ

☐ ก. เนินพฤหัสบดี	☐ ข. เนินเสาร์
☐ ค. เนินอาทิตย์	☐ ง. เนินเกตุ
4. เนินใดที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของเจ้าของลายมือ

☐ ก. เนินอังคาร	☐ ข. เนินพุธ
☐ ค. เนินศุกร์	☐ ง. เนินจันทร์
5. อิทธิพลสำคัญที่อ่านได้จากเนินเสาร์ คือด้านใด

☐ ก. ด้านสติปัญญา	☐ ข. ด้านอำนาจ วาสนา
☐ ค. ด้านความรัก	☐ ง. ด้านครอบครัว
6. รูปลักษณ์ของมือมีกี่ประเภท

☐ ก. 3 รูปลักษณ์	☐ ข. 4 รูปลักษณ์
☐ ค. 5 รูปลักษณ์	☐ ง. 6 รูปลักษณ์
7. เนินใดเปรียบได้กับเนินอัจฉริยะเพราะหากผู้ใดมีเนินที่อ้อมสวยงามก็มักจะส่งผลทางวิชาการแก่ผู้นั้น

☐ ก. เนินพฤหัสบดี	☐ ข. เนินอังคารสูง
☐ ค. เนินเกตุ	☐ ง. เนินอาทิตย์
8. มือรูปทรงใดมีอิทธิพลและเหมาะสมที่จะเป็นนักจิตวิทยา หรือนักปรัชญามากที่สุด

☐ ก. รูปมือทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส	☐ ข. รูปมือทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า
☐ ค. รูปมือทรงกรวย	☐ ง. รูปมือทรงสามเหลี่ยม

9. เมื่อรูปทรงใดมีอิทธิพลทางด้านศิลปะความละเอียดอ่อน รักสวยรักงาม วาจาอ่อนหวานมากที่สุด

- ☐ ก. รูปมือทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ☐ ข. รูปมือทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า
- ☐ ค. รูปมือทรงกรวย ☐ ง. รูปมือทรงสามเหลี่ยม

10. เมื่อรูปทรงใดมีอิทธิพลในการทำงานได้รวดเร็ว รักความเป็นอิสระไม่ชอบการบังคับมากที่สุด

- ☐ ก. รูปมือทรงประสม ☐ ข. รูปมือทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า
- ☐ ค. รูปมือทรงกรวย ☐ ง. รูปมือทรงสามเหลี่ยม

11. เส้นชีวิตมักจะบอกเรื่องราวใดของเจ้าของลายมือได้มากที่สุด

- ☐ ก. ความยั่งยืนของชีวิต ☐ ข. ชีวิตทั้งในอดีตและอนาคต
- ☐ ค. ฐานะความเป็นอยู่ของเจ้าของมือ ☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

12. เส้นที่สามารถบอกถึงความมีไหวพริบ ความมานะพยายามการเอาตัวรอดได้มากที่สุด

- ☐ ก. เส้นชีวิต ☐ ข. เส้นใจ
- ☐ ค. เส้นสมอง ☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

13. เส้นที่มีอิทธิพลในการเสริมสร้างบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย การเข้าสังคมได้มากที่สุด

- ☐ ก. เส้นชีวิต ☐ ข. เส้นใจ
- ☐ ค. เส้นสมอง ☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

14. เส้นที่เริ่มอยู่ระหว่างกลางฝ่ามือโดยเริ่มต้นจากอุ้งมือขึ้นไปสู่ปลายมือเราเรียกว่า เส้นอะไร

- ☐ ก. เส้นชีวิต ☐ ข. เส้นใจ
- ☐ ค. เส้นสมอง ☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

15. เส้นใดของบางคนที่อาจเชื่อมต่อเป็นเส้นเดียวกันได้

- ☐ ก. เส้นสมอง ☐ ข. เส้นใจ
- ☐ ค. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ข ☐ ง. เส้นชีวิต

16. เส้นที่มีความสำคัญและต้องทำนายเป็นอันดับแรกคือเส้นใด

- ☐ ก. เส้นใจ ☐ ข. เส้นชีวิต
- ☐ ค. เส้นสมอง ☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

17. เส้นที่มักปรากฏบนฝ่ามือของนักศิลปินคือเส้นใด

- ☐ ก. เส้นชีวิต ☐ ข. เส้นใจ
- ☐ ค. เส้นสมอง ☐ ง. เส้นศุภร์

18. หากเส้นจิตใจยาวจากฐานพฤษไปจรดได้นี้วก็อยแสดงว่าบุคคลนั้นเป็นคนประเภทใด

☐ ก. มีเสน่ห์

☐ ข. ช่างเจรจา

☐ ค. เข้ากับคนได้ง่าย

☐ ง. ถูกต้องทุกข้อ

19. หากเส้นใจขาดเป็นช่วงๆ มีเส้นแตกเป็นฝอยๆ แสดงว่าผู้นั้นเป็นเช่นใด

☐ ก. กำลังประสบปัญหา

☐ ข. กำลังจะได้ลาภ

☐ ค. กำลังจะได้ตำแหน่ง

☐ ง. ไม่มีข้อใดถูก

20. การทำนายลายมือนั้นตามหลักการโดยทั่วไปพิจารณาอย่างไร

☐ ก. ผู้หญิงทำนายมือซ้ายชายดูมือขวา ☐ ข. มือซ้ายทำนายอดีตขวาทำนายปัจจุบัน
และอนาคต ☐ ค. ต้องทำนายควบคู่กันทั้ง 2 มือ ☐ ง. ถูกทั้ง ข้อ ข และ ข้อ ค

② ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่าน
ที่เสียสละเวลาตอบแบบสอบถามครั้งนี้
สุริวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล
นิสิตปริญญาเอก ภาควิชาอาชีวศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์





ข่าวกระทรวงศึกษาธิการ
กลุ่มสารพิเศษ สำนักข่าวการศึกษา
สำนักข่าวนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ

สยามรัฐ

ปีที่ : 63 ฉบับที่ : 21926

วันที่ : พ. 8 พ.ศ. 56

เรียนหลังเกษียณ...หลักสูตรบูรณาการ



กศน.เพื่อนเรียนรู้

edusiamrath@gmail.com

ชีวิตภายหลังเกษียณ หลายท่านมีโอกาสนั่งใช้ชีวิตส่วนตัวและใช้เวลาว่างครอบครัวมากขึ้น แต่อีกหลายท่านก็เลือกที่จะเรียนรู้ ค้นหาสิ่งใหม่ที่น่าสนใจจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา

สำนักงานส่งเสริมการศึกษา
นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้เกษียณอายุราชการ จึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อสร้างความตระหนักในการมองเห็นคุณค่าของตนเองโดยมอบหมายให้ สำนักงาน กศน.เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร จัดอบรมหลักสูตร "หลักสูตรบูรณาการ" ภายใต้โครงการจัดการศึกษาต่อเนื่องเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน ตามแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คุณสุวิทย์ ลิ้มพิพัฒนกุล นักวิชาการศึกษาระดับปริญญาโทพิเศษ กลุ่มพัฒนาการศึกษาในโรงเรียน สำนักงาน กศน. ผู้พัฒนาหลักสูตรหลักสูตรนี้กล่าวว่า หลักสูตรนี้มุ่งเน้นการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ โดยคาดหวังว่าจะช่วยพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างพลังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักในคุณค่าของตนเอง ตลอดจนคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง สร้างสรรค์สังคม และครอบครัวให้มีความสุข ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย ช่วยลดปัญหาของครอบครัว สามารถช่วยเหลือครอบครัว ลดภาระการพึ่งพิง อีกทั้งยังสามารถสร้างความสุขให้กับเพื่อน

ผู้เกษียณ ยังมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา



ครอบครัว และคนใกล้ชิดได้

ด้าน ผอ.ดาวิณี นันทารักษ์ ศูนย์ กศน.เขตวังทองหลาง กล่าวว่า จากการสำรวจความสนใจของผู้สูงอายุในชุมชนพบว่าส่วนใหญ่สนใจที่จะเข้ารับการอบรมหลักสูตรหลักสูตรนี้ ดังนั้น เพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน จึงได้เชิญผู้เชี่ยวชาญการพัฒนาระบบแผนอาชีวศึกษา มาเป็นวิทยากรสอนวิชาหลักสูตร โดยมุ่งให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ด้านหลักสูตรระดับพื้นฐาน สามารถบอกรูปลักษณ์ของมืออ่านลายมือหลักบอกความหมายของเนินต่างๆ และทำนายทายทักแบบง่ายๆ ได้ และที่สำคัญยิ่งคือผู้อบรมจะสามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปพัฒนาตนเองและครอบครัวเพื่อนำไปใช้ในการเป็นผู้มีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

คุณลุง วัย 73 ปี หนึ่งในผู้เข้า

ร่วมกิจกรรม กล่าวว่า ได้เรียนเกี่ยวกับโหราศาสตร์มาก่อนหน้านี้แล้ว และทราบว่าจะมีการเปิดอบรมหลักสูตรหลักสูตรนี้ จึงเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเนื้อหาวิชาจะละเอียดที่น่าสนใจ อย่างยิ่งอย่างมีเหตุผล มีหลักสถิติและเชื่อมโยงกับพุทธศาสนาสอนนำไปใช้ได้จริง

รศ.สุวรรณี อุคผล วัย 66 ปี อีกหนึ่งผู้เข้าร่วม กล่าวถึงหลักสูตรของ กศน.ว่า มีเนื้อหาที่เข้าใจง่าย ตรงกับความต้องการและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง จึงต้องการให้เปิดหลักสูตรที่หลากหลาย โดยเฉพาะด้านโหราศาสตร์

สำหรับ กศน.แล้ว การเรียนรู้ตลอดชีวิตถือเป็นหัวใจสำคัญของงานด้านการศึกษา การเปิดอบรมในครั้งนี้ทำให้เห็นถึงศักยภาพของผู้เกษียณที่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา

❁ คุณลักษณะของคนที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ Guglielmino (อ้างถึงใน ชัยฤทธิ์โพธิสุวรรณ, 2544: 61-62) ได้กล่าวไว้ว่าต้องมีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 8 ประการ คือ

1. การเปิดโอกาสในการเรียนรู้ (openness to learning opportunities)
2. การรับรู้ตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (self-concept as an effective)
3. ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ (initiative and independence in learning)
4. การมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง (informed acceptance of responsibility for one's own learning)
5. รักการเรียนรู้ (love of learning)



6. ความสร้างสรรค์ (creativity)
7. การมองอนาคตในแง่ดี (positive orientation to the future)
8. ความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้ และทักษะการแก้ปัญหา (ability to use basic study skill and problem-solving)

❁ กระบวนการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง Knowles (1975)

1. เกิดจากความริเริ่มในตัวของบุคคลโดยจะมีความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือไม่ก็ตาม
2. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
3. คิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมาย
4. เลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้
5. เลือกและดำเนินการตามวิธีการและยุทธศาสตร์ในการเรียนรู้
6. ทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้



เอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรบ

กิจกรรมทัศนศึกษา
เพื่อเสริมสร้างความพร้อม
ในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้เกษียณอายุราชการ
โดย
สุวิทย์ ลัมพิพัฒน์กุล
นิสิตปริญญาเอก
ภาควิชาอาชีวศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

❁ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง : (Hiemstra and Brockett, 1994: 5-13) ให้ความหมายว่า คุณลักษณะที่มีในตัวบุคคล และได้รับการพัฒนาจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ขึ้น ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน แต่มีในระดับไม่เท่ากันอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า บุคคลที่มีความพร้อมมากจะสามารถเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมากกว่าบุคคลที่มีความพร้อมน้อย



❁ คุณลักษณะของผู้เรียนที่มีแบบการเรียนรู้ (Learning Style) ที่แตกต่างกันด้วยวิธีการเรียนที่แตกต่างกัน และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนที่มีนิสัยในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ถาวร โดยใช้เวลาและเห็นคุณค่าของการจัดการเวลา กับการเสาะแสวงหาความรู้ โดยมีอิสระในตนเองสูง ความเป็นตัวของตัวเองและมีความสามารถในการเลือกทรัพยากรการเรียนรู้



❁ ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของบุคคล มีรากฐานมาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม ซึ่งการที่บุคคลแสดงออกโดยพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกลึกภายในตัวผู้เรียนนั้น ผู้เรียนเข้าใจสถานการณ์และสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิต มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์สิ่งแวดล้อมนั้นได้

8. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น โดย ตรงจาก
บุคคลอื่น (Feedback) ทำให้เกิดกำลังใจและสร้าง
ความภาคภูมิใจ



9. ส่งเสริมให้เกิดความเพียรพยายามในการสร้าง
ความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น โดยคงไว้ในสิ่งที่ตนเอง
ภาคภูมิใจ

10. ตั้งเป้าหมายในวันข้างหน้า และให้รางวัล
ตนเองเมื่อไปสู่เป้าหมายทำให้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

11. ลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำลายการเห็นคุณค่า
ในตนเอง โดยไม่ได้ตั้งใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น
ที่ทำให้รู้สึกท้อแท้ใจ

12. มีขั้นตอนดำเนินการแก้ไขปัญหาย่าง
เป็นระบบ



เอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรม

กิจกรรมตัดทาสตร
เพื่อเสริมสร้างความพร้อม
ในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง
และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้เกษียณอายุราชการ

โดย
สุริวัลย์ ลิ้มพิพัฒน์กุล

การเห็นคุณค่า ในตนเอง

“คุณค่าในตนเอง Self-esteem”

หมายถึง ความรู้สึกของแต่ละคนที่มี
ต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ
มีความสำเร็จ มีความนับถือตนเอง เชื่อมมั่นใน
ตนเอง เคารพตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง
การมองเห็นคุณค่าในตนเองสำคัญอย่างไร?

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-
esteem) มีความสำคัญเพราะ

- ☞ จะช่วยให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
- ☞ สร้างสรรค์ความคิด หรือการ
กระทำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ☞ พัฒนาค้นให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์

พัฒนาอย่างไรจึงมองเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถ
เปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดได้ ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง โดยนึก
ถึง ความสำเร็จของชีวิตในวันข้างหน้าจาก
ความสามารถของตนเอง
2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง ในสิ่งของที่มี
ความหมายต่อตนเอง ช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดี
ต่อตนเอง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ



4. ใช้ภาษาเชิงบวก เป็นการเสริมแรงภาพลักษณ์ของ
ความเป็นตนเอง



5. ยอมรับคำยกย่องชมเชย โดยแสดงการยอมรับ
กล่าวขอบคุณ ช่วยให้บุคคลประทับใจและมอง
ตนเองทางบวก
6. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
(Assertive Training) ทำให้มีพฤติกรรมทางบวก
ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีอยู่โดย
ตระหนักต่อการวิจารณ์ของบุคคลอื่นถ้าผิดจริง

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	นางสุริวัลย์ ลีพิมพ์พัฒนกุล
วัน เดือน ปี ที่เกิด	17 ธันวาคม 2501
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย) วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา นิเทศศาสตรบัณฑิต (การประชาสัมพันธ์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นักรวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
ตำแหน่งปัจจุบัน	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก แขวงวังจันทน์เกษม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300