

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมใน
การเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ
Learning Activity on Palmistry for Enhancing the Self-Directed
Learning Readiness and the Self-Esteem of the Retirees

สุริวัลย์ ลัมพัตตนกุล*
Sureewan Limpipattanakul*
จุฬารัตน์ วัฒนนะ**
Jularat Wattana**
ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ***
Chairit Photisuvan***

*นักศึกษาปริญญาเอก สาขาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

*PhD. candidate, Department of Vocational Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkokhaen Campus.

*Email: catareeya1@hotmail.com

**หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

**Head of Department of Vocational Education, Faculty of Education

Kasetsart University, Bangkokhaen Campus.

***รองหัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

***Vice Head of Department of Vocational Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkokhaen Campus

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยทดลองเบื้องต้นแบบ One Group Pretest-Posttest Design กลุ่มที่ศึกษาคือ ข้าราชการเกษียณอายุ ของกระทรวงศึกษาธิการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ถึง ปี พ.ศ. 2555 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดการเปลี่ยนแปลงความรู้ 2) แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง 3) แบบวัดความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ ที่บูรณาการองค์ความรู้ ด้านการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านหัตถศาสตร์ ซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวีแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอิฐสองก้อนกิจกรรมถักน้ำสร้างสรรค์ โดยจัดในรูปแบบของการฝึกอบรม ระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง 2) ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ส่งผลให้ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ด้านหัตถศาสตร์ ภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้ ความพร้อมในการเรียนรู้ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง
การชี้นำตนเอง หัตถศาสตร์

Abstract

The purposes of this research were to 1) develop learning activity on palmistry for enhancing the self - directed learning readiness and the self – esteem of the retired government officers of the Ministry of Education and 2) study the results of the use of the developed learning activity.

One group pretest - posttest design was employed in this research. The groups study comprised 33 retired government officers of the Ministry of Education from 2002 to 2012 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. Mean and standard deviation were statistics used for analyzing data.

The result found that 1) learning activity on Palmistry for enhancing the self-directed learning readiness and the 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 activity on palmistry were higher than before training.

Keywords: Learning activity, Learning readiness, Self-esteem, Self - directed, Palmistry

บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประชากรโลกด้วยอัตราการเกิดและการตายที่ลดลงส่งผลให้ “ภาวะประชากรสูงอายุ” มีจำนวนสูงขึ้นทั่วประเทศและคาดว่าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aging Society) อย่างสมบูรณ์ในปี 2570 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552) ผู้สูงอายุ นับเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าเนื่องจากได้ผ่านการดำเนินชีวิตมายาวนาน มีโอกาสสั่งสมประสบการณ์ในด้านต่างๆ ไว้อย่างมากมายทั้งในด้านวัฒนธรรมประเพณีและประวัติศาสตร์ ผู้สูงอายุคือผู้เชื่อมโยงอดีตกับปัจจุบันเข้าด้วยกัน เป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ในสังคมอดีตให้แก่คนรุ่นปัจจุบันได้ศึกษาสืบต่อไป อีกทั้งบทบาททางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีผูกพันกับอาชีพ ที่มีการทำงานเป็นระบบองค์กร ทำให้ต้องมีการเกษียณอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ผู้สูงอายุจึงต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและในเชิงวิชาการพบว่ามีหลายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ Robert Havighurst (1963) แต่ที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมาตราที่ 11 ข้อที่ 4 ซึ่งระบุว่า “การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2548) นั้น มี 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง คือ

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) และทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy Theory) นอกจากนี้ในปีเดียวกัน Robert Havighurst ได้ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตของผู้ใหญ่วัย 50-90 ปี ที่เมืองแคนซัส ซิตี้ พบว่าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมอยู่เสมอ มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง และมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม

ขณะเดียวกัน Knowles (1978) และชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2552) ก็เชื่อว่าผู้ใหญ่มีอัตมโนทัศน์ที่รับรู้ว่าคุณสามารถขึ้นนำตนเองในการเรียนรู้ได้ (Self-direction in learning) ซึ่งการเรียนรู้โดยการขึ้นนำตนเอง (self-directed learning) เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุยุคโลกาภิวัตน์ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่นการรู้จักตั้งคำถาม สามารถคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ รู้จักแก้ปัญหา แสวงหาคำตอบเชื่อมโยงความรู้กับการทำงาน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง Sabbaghain (1980) ยังได้กล่าวว่าผู้ใหญ่ที่มีการเรียนรู้โดยการขึ้นนำตนเองสูงจะมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) สูงด้วย ซึ่งการมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุอย่างมาก เพราะจะช่วยเสริมพลังอำนาจภายในให้เขากล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้ อีกทั้งเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่น และมีความหวัง สามารถดำรงชีวิตได้ตามปรารถนา

จากปัญหาสภาพเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตที่กำลังรุมเร้าคนไทยอย่างหนัก ในแง่มุมหนึ่งของสังคมไทย (รัตนะ ปัญญาภา. ม.ป.ป.) กล่าวว่า มีผู้คนทุกชนชั้นต้องหันหน้าเข้าหาโหราศาสตร์เพื่อยึดเป็นที่พึ่งทางจิตใจ โหราศาสตร์ในมุมมองที่สร้างสรรค์จึงน่าจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ใน

ฐานะเครื่องส่งเสริมกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือชี้แนะให้มนุษย์ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท และน้อมนำตนเข้าสู่วิถีแห่งการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในความยุติธรรมของกฎแห่งกรรม โหราศาสตร์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนยังให้ความสนใจและใช้บริการอย่างต่อเนื่องยากที่จะตายไปจากสังคมไทย ศาสตร์นี้จึงเป็นสิ่งที่ประชาชนยังใช้อยู่เนืองนิจจิตใจตลอดมา โหราศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หัตถศาสตร์ (Palmistry) จึงเป็นศาสตร์ที่มีเสน่ห์ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโหราศาสตร์ โดยประโยชน์ที่เด่นชัดก็คือจะช่วยให้ในการทำสมาธิเข้าใจปณิธานและศักยภาพของตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนเพื่อการพัฒนาให้ดีขึ้นและถูกทิศทาง ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเป็นอุปกรณ์ช่วยในการให้การศึกษา และช่วยให้เข้าใจธรรมชาติมากขึ้น (พิไลรัตน์ ฐิติวิชัยกุล, 2524)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจในการนำองค์ความรู้และกิจกรรมหัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มาบูรณาการเพื่อจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เกษียณอายุราชการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ
- 2) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการ

มองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ

นิยามศัพท์

กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Learning Activity on Palmistry for Enhancing the Self-directed Learning Readiness and the Self-Esteem) หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการองค์ความรู้ ด้านการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านหัตถศาสตร์ เข้าด้วยกันซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวีแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอิฐสองก้อน กิจกรรมถักน้ำสร้างสรรค์ โดยจัดในรูปแบบของการฝึกอบรม ระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง

ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์ (The result of learning activities on Palmistry) หมายถึง ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ โดยคาดหวังว่าภายหลังการอบรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านคือ ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้หัตถศาสตร์ ที่เพิ่มขึ้น

ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-Directed Learning Readiness) หมายถึง ความคิดเห็นหรือการรับรู้ตนเองในด้านเจตคติ ความสามารถ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 8 ด้าน คือ

1) การเปิดโอกาสในการเรียนรู้ 2) มโนภาพต่อตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ 3) ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ 4) การมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง 5) รักการเรียนรู้ 6) ความคิดสร้างสรรค์ 7) การมองอนาคตในแง่ดี 8) ความสามารถใช้ทักษะศึกษาหาความรู้ และทักษะการแก้ปัญหา

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

หัตถศาสตร์ (Palmistry) หมายถึง ศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของการดูลายฝ่ามือ โดยใช้วิธีการดูลายมือ ฝ่ามือ เครื่องหมาย และสัญลักษณ์บนฝ่ามือ ประกอบเพื่อทำนายโชคชะตา

ผู้เกษียณอายุราชการ (elderly) หมายถึง ข้าราชการที่พ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญพ.ศ. 2494 มาตรา 19 ซึ่งบัญญัติไว้ว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการนั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์”

แนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1995) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2546 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2548) ได้ให้นิยาม “ผู้สูงอายุ” เหมือนกันว่า คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิงซึ่งมีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทิน ทั้งนี้ประเทศไทยยังได้ใช้เกณฑ์ดังกล่าวกำหนดอายุเริ่ม

ต้นในการได้รับสวัสดิการ และผลประโยชน์ต่างๆ จากทางราชการด้วย (รศรินทร์ เกรย และคณะ, 2556) เรียกว่าผู้เกษียณอายุราชการ

Robert Havighurst (1963) นักการศึกษาในกลุ่มสังคมวิทยาได้พัฒนา ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ขึ้น โดยเชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีชีวิตเป็นสุข ภายหลังเกษียณได้ควรมีกิจกรรมทางสังคม หรือมีกิจกรรมตามบทบาทของตนเอง เช่น การมีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มสมาคม

Knowles (1978) มีความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ Andragogy ว่าต่างจากเด็กโดยการรับรู้ตนเองเปลี่ยนแปลงไป (Changes in self-concepts) จากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้นำตนเอง (self-directedness) เพิ่มขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม ควรเป็นแนววิธีที่ผู้ใหญ่วิเคราะห์ตนเองในการเรียนรู้ (Self-direction In learning)

2. แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง

Guglielmino (1977) กล่าวว่า ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง (SDLR) หมายถึงระดับ (degree) ที่บุคคลรับรู้ (Perceive) ตนเองว่ามีทักษะและเจตคติ (attitude) เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งหมายถึง การที่ผู้เรียนจะด้วยการช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากภายนอกตัวผู้เรียนหรือไม่ก็ตาม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดความพร้อม ในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง นั้นว่า Self-Directed Learning Readiness Scale (SDLRS) ใช้ Likert Scale โดย Guglielmino มองระดับของการมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 8 ด้าน ดังนี้

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

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้แนะตนเองหรือไม่นั้น สามารถวัดระดับ (Degree) ของการรับรู้ ด้านทักษะ และเจตคติ (Attitude) ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ได้โดยใช้เครื่องมือวัดแบบ Likert Scale ของ Guglielmino เรียกว่า Self Directed Learning Readiness Scale (SDLRS)

3. แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)

Rosenberg (1979) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเองในทางบวกหรือลบ การที่บุคคลหนึ่งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง เขามีความเคารพตนเอง ยอมรับตนเอง คิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่า ตระหนักในข้อผิดพลาดของตน ซึ่งคาดหวัง

ว่าจะแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ในขณะที่บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะขาดความเคารพตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่มีความเพียงพอหรือขาดบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น Maslow (1970) กล่าวต่ออย่างน่าสนใจว่า บุคคลจะรับรู้คุณค่าในตนเองได้โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าดีหรือเลวกว่ากัน และการรับรู้คุณค่าในตนเองจะเป็นผลมาจากการประเมินตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการประเมินโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมารวมทั้งเป็นการตัดสินใจจากคนอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น Coopersmith (1984) กล่าวว่าจะต้องมีการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มักจะมีความรู้สึกการว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่พึงพอใจในชีวิต ขาดการปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ขาดการเอาใจใส่ดูแล และขาดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้เกิดการแยกตัวตัวเองออกจากสังคมไปสู่สภาพปัญหาด้านจิตใจตามมา ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงออกในศักยภาพ ความรู้ ความสามารถที่เขา มีอยู่ก็อาจจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวลงได้

4. แนวคิดเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการพยากรณ์

หัตถศาสตร์ เป็นแขนงหนึ่งของ

โหราศาสตร์ที่พยากรณ์จากเส้นลายมือ การเรียนรู้ศาสตร์แห่งการพยากรณ์ นอกจากจะช่วยให้เรามีอาชีพแล้วยังช่วยให้เรารู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นศาสตร์ที่จะช่วยในการให้คำปรึกษาและช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ประโยชน์ส่วนใหญ่ที่ผู้คนที่ต้องการจากโหราศาสตร์ คือการรู้อนาคต และต้องการรู้เรื่องนอกตัวหรือเรื่องภายนอก เช่น เรื่องคู่ครอง เรื่องอาชีพ เรื่องการศึกษา เรื่องสุขภาพ เป็นต้น (ณัชชา ชินธิป, 2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โหราศาสตร์กับการตัดสินใจทางธุรกิจ”

ศุภยวิชัยกรไทย (2552) ได้คาดการณ์ธุรกิจหมอดูปี 2552 ว่าปัจจุบันธุรกิจการพยากรณ์ (หมอดู) แม้ว่าจะเติบโตอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ด้วยแรงกดดันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะความกังวลในเรื่องของความไม่แน่นอนในรายได้ และความมั่นคงของหน้าที่การงานก็ตาม แต่คาดว่าบรรดาลูกค้าหมอดูจะปรับพฤติกรรม โดยบางส่วนจะหันไปพึ่งบริการหมอดูที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือลดความถี่ในการใช้บริการหมอดู

จากข้อมูลดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่าคนไทยยังมีความเชื่อในศาสตร์แห่งการพยากรณ์อยู่ อีกทั้งสื่อต่างๆ ก็สามารถให้บริการพยากรณ์แก่ประชาชนอย่างหลากหลายช่องทาง การพยากรณ์จึงเป็นศาสตร์ที่ยังอยู่ในความสนใจของคนไทยอยู่เสมอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภรัตน์ แจ่มแจ้งและคณะ (2547) ได้ศึกษาผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักต่อความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

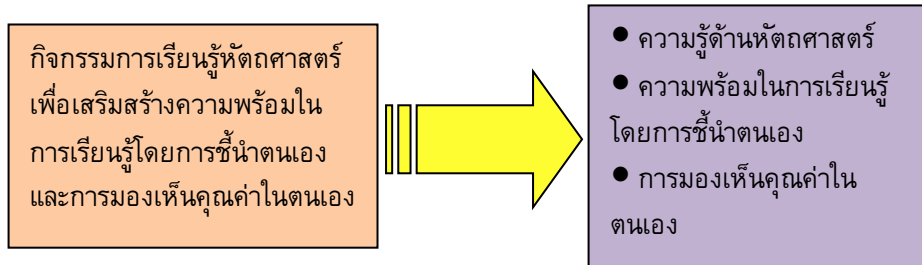
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส ผลการวิจัยพบว่าความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาพยาบาลก่อนการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.75$) ผลการพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านเปิดโอกาสการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.06$) รองลงมาคือด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน ($\bar{X} = 3.96$) และด้านความรักในการเรียน ($\bar{X} = 3.95$)

นวลน้อย จิตธรรม (2550) ได้ศึกษาความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษ หลังจากที่ทำกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงานและเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองก่อนและหลังที่ได้ทำกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงาน กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่1 แผนกบัญชี โรงเรียนเทคโนโลยีหมู่บ้านครู จังหวัดลำพูน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะพัฒนาการสื่อสารภาษาอังกฤษ จำนวน 26 คน ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองด้านการเขียนของนักศึกษาสูงขึ้นหลังจากที่ทำกิจกรรมมุ่งปฏิบัติงาน

Kasworm (1992) ศึกษาการพัฒนาการหาความรู้โดยการชี้นำตนเอง (self-directed knowledge) โดยดูจากพฤติกรรมของการมีส่วนร่วมในวิชา “วิธีการและเทคนิคในการศึกษาผู้ใหญ่” ที่ใช้สัญญาการเรียนในการเรียนในวิชานี้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาปริญญาโท จำนวน 33 คน ซึ่งถูกคาดหวังว่าเป็นผู้มีระดับของการชี้นำตนเองสูง โดยใช้แบบวัด SDLRS ตอนเริ่มเรียนและหลังเรียนวิชานั้น นอกจากนี้ยังได้เก็บข้อมูลจากการสังเกตทั้งผู้สอนและนักศึกษาอีก 2 ครั้งต่อวันระหว่างเรียน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนที่ได้จากแบบวัด SDLRS ครั้งหลังมีระดับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากผลการสังเกต พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่แสดงออกถึงการเรียนรู้โดยการ

ชั้นนำตนเองในทางบวก และบ่งบอกถึงความ
ต้องการที่จะเปิดโอกาสในการเป็นผู้ที่จะชั้นนำ
ตนเองในอนาคตอีกด้วย

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบ เป็นการวิจัยทดลองเบื้องต้นแบบ One Group Pretest-Posttest Design
กลุ่มที่ศึกษา คือผู้ที่เกษียณอายุราชการ
ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ
และการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) ที่
สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ จำนวน 33 คน

เครื่องมือที่ใช้ ในการอบรม กิจกรรมการ
เรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการ
เรียนรู้โดยการชั้นนำตนเอง และการมองเห็นคุณค่า
ในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
ประกอบด้วย 1) แบบวัดความรู้หัตถศาสตร์ 2)
แบบวัดความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชั้นนำ
ตนเอง 3) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษา/วิเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎี ตำรา
และเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดกรอบเนื้อหาและแผนการจัด
กิจกรรม
3. สร้างเครื่องมือและแบบวัด ได้แก่
กิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริม

สร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการ
ชั้นนำตนเองและการมองเห็นคุณค่าใน
ตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ
กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวี
แสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มี
ความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอิฐสองก้อน
กิจกรรมถักน้ำสร้างสรรค์ และแบบวัด
ความรู้ด้านหัตถศาสตร์ แบบวัดความ
พร้อมในการเรียนรู้โดยการชั้นนำตนเอง
และแบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
นำเครื่องมือและแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านเนื้อหาตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของ
เครื่องมือและแบบวัด

- 4.
5. จัดอบรมให้แก่ผู้เกษียณอายุราชการ โดย
มีระยะเวลาในอบรม 2 วันต่อเนื่อง และ
จัดทดสอบความรู้ ด้านหัตถศาสตร์ ความ
พร้อมในการเรียนรู้โดยการชั้นนำตนเอง
และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้
เข้ารับการอบรมทั้งก่อนและภายหลังการ
อบรม

สถิติที่ใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

- จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้
1. พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทัศนศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ ที่บูรณาการองค์ความรู้ด้านการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเอง ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และ

ด้านทัศนศาสตร์มีทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวิแสนมีค่า กิจกรรมสำหรับคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอัฐสองก้อน และกิจกรรมถั่งน้ำสร้างสรรค์ โดยจัดในรูปแบบของการอบรม ระยะเวลา 2 วัน ต่อเนื่อง

2. ผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ทัศนศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ ดังปรากฏในตารางที่ 1- 3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ ก่อนและหลังการอบรม

N = 33

องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			ค่าเฉลี่ยที่เปลี่ยนแปลง
	μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
ด้าน 1 การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้	3.46	0.65	ปานกลาง	4.14	0.50	สูง	+0.68
ด้าน 2 การมีอัตโนทัศน์ต่อตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ	4.00	0.49	สูง	4.59	0.33	สูงสุด	+0.59
ด้าน 3 ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้	3.05	0.47	ปานกลาง	3.67	0.37	สูง	+0.62

องค์ประกอบที่ / ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			ค่าเฉลี่ยที่ เปลี่ยนแปลง
	μ	σ	แปลความ	μ	σ	แปลความ	
ด้าน 4 ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง	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 ความสามารถในการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา	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

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ก่อนและภายหลังการอบรมของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่าในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นไปมากกว่าก่อนการอบรม เมื่อศึกษาการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองทั้ง

8 ด้านพบว่า ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง ภายหลังการอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ 1) ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง 2) การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ 3) ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ ก่อนและหลังการอบรม
N = 33

ระดับความคิดเห็น	μ	6	ค่าเฉลี่ยที่เปลี่ยนแปลง
หลังอบรม	3.28	0.35	+0.41
ก่อนอบรม	2.87	0.39	

จากตารางที่ 2 เปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการโดยภาพรวม พบว่า ภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้หัตถศาสตร์ของผู้เกษียณอายุราชการ ก่อนและหลังการอบรม

N = 33

ระดับผลสัมฤทธิ์	μ	6	ค่าเฉลี่ยที่เปลี่ยนแปลง
หลังอบรม	15.39	1.97	+6.18
ก่อนอบรม	9.21	2.80	

จากตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้วิชาหัตถศาสตร์ของผู้เกษียณอายุราชการโดยภาพรวมพบว่า ภายหลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้วิชาหัตถศาสตร์สูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ ในสังกัดสำนักงาน กศน. กรุงเทพมหานคร เขตวังทองหลาง กระทรวงศึกษาธิการ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากภาพรวมพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการ

อบรม ($D = +0.55$) อาจเนื่องมาจากผู้เข้ารับการอบรมเชื่อว่า “การเรียนรู้” (Learning-Oriented) เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ นับว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Brockett and Hiemstra (1991) ที่กล่าวว่าการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเป็นบุคลิกลักษณะที่มีอยู่ในบุคคลทุกคน แต่จะมากน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์การเรียนรู้และสามารถพัฒนาระดับความพร้อมในการชี้นำตนเองได้เมื่อได้รับเครื่องมือการเรียนรู้ที่เหมาะสม แหล่งการเรียนรู้ ประสบการณ์ และการสนับสนุนช่วยเหลือ นอกจากนี้ Knowles (1975)

- ยังได้บอกถึงข้อดีของการเรียนรู้โดยชี้นำตนเองว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนเรียนได้มากกว่า ดีกว่าการเป็นเพียงผู้รับหรือรอให้ผู้สอนถ่ายทอดเท่านั้น ผู้ที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะเรียนอย่างตั้งใจมีจุดหมาย และมีแรงจูงใจสูงสามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ดีกว่า
2. พิจารณาภาพรวมของระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรม ภายหลังการอบรมอยู่ในระดับสูง ขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ($D = +0.41$) ซึ่งสอดคล้องกับการสรุปองค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงาน ของ Brockner (1988) ว่า ภายหลังการอบรมมีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นแสดงว่าบุคคลสามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพของตน มีจิตใจที่เปิดกว้างแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ในทัศนะของ Rosenberg (1979) กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น การที่บุคคลหนึ่งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงหมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้มีเกียรติ มีคุณค่า มีความพึงพอใจในตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำจะหมายถึงบุคคลที่ขาดการเคารพตนเอง (Self-Respect) คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความพึงพอใจในตนเองมีความรู้สึกต่ำกว่าตนเองด้อย ไม่
 3. เมื่อพิจารณาถึงระดับผลสัมฤทธิ์ของวิชา ทัศนศาสตร์ที่มีระดับคะแนนภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมนั้น อาจเป็นเพราะผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ที่สมัครเข้ารับการอบรมมาด้วยความเต็มใจ ความสนใจ และใฝ่เรียนรู้จริง จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Oddi (1987) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้เรียนว่า “ผู้เรียนที่มีการเรียนด้วยแรงขับภายใน มีลักษณะสำคัญ คือ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง มีความคิดริเริ่มและดำเนินการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเพื่อเป้าหมายในระดับสูง” หลักสูตรและกิจกรรมนับเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ซึ่งตรงกับแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ (2552) ที่ว่า ความสำคัญของอัตมโนทัศน์ของผู้ใหญ่ที่รับรู้ ว่าตนสามารถชี้นำตนเองในการเรียนรู้ได้ (self-direction in learning) และหากจัดสภาพการเรียนรู้ที่เอื้อต่อคุณลักษณะนี้ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและคงทน จากคุณลักษณะที่เด่นนี้นำไปสู่แนวทางการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (concept of self-directed learning)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมอบรมหลักสูตรการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง นั้นสามารถเสริมสร้างระดับความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้ด้านหัตถศาสตร์ ให้กับผู้เกษียณอายุราชการ กระทรวงศึกษาธิการ เพิ่มขึ้นจริง ดังนั้นในการอบรมจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละกิจกรรมที่มีลักษณะของการบูรณาการเนื้อหาและสิ่งที่ต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึก/ความคิด เห็น รวมเข้าด้วยกัน จะช่วยทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่เครียดและมีความสุขในการอบรม
2. การจัดกิจกรรมให้แกผู้เข้ารับการอบรมนั้น ควรเป็นไปตามความสมัครใจของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามความต้องการ ความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม และผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีประเด็นข้อเสนอแนะต่างๆ ดังนี้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมโดยนำศาสตร์อื่นๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กับผู้เกษียณอายุราชการ
2. ควรมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมและนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายอื่นอาจเป็นกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการหรือกลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มผู้เกษียณก่อนกำหนดในหน่วยงานอื่นทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2548). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2546*. กรุงเทพฯ: เจ.เอส.การพิมพ์.
- ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. (2552). *การศึกษานอกระบบ: การเรียนรู้และการสอนผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฏชา ชินธิป. (2548). *โหราศาสตร์กับการตัดสินใจทางธุรกิจ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ธนาคารกสิกรไทย. (2552). *คนกรุงเทพฯ กับการใช้บริการหมอ*. สืบค้น 25 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.tlcthai.com>
- นวนน้อย จิตธรรม. (2550). *กิจกรรมมุ่งปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการเขียนภาษาอังกฤษ และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาในระดับอาชีวศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพโรจน์ รุจิวิชัยกุล. (2524). *การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้มารับบริการจากหมอ: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้มารับบริการจากหมอของสมาคมโหราศาสตร์แห่งประเทศไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2551*. กรุงเทพฯ: ที่คิวพี.
- รศรินทร์ เกรย, และคณะ. (2556). *มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- รัตน์ ปัญญาภา. (ม.ป.ป.). *โหราศาสตร์ในมิติแห่งพุทธศาสตร์*. สืบค้น 15 ตุลาคม 2556, จาก <http://www.philos.ubru.ac.th>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภรัตน์ แจ่มแจ้ง. (2547). *ผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักต่อความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล (รายงานผลการวิจัย)*. ราชบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี.
- Brockett, R.G., & Hiemstra, R. (1991). *Self-direction in adult learning: Perspectives in theory, research and practice*. London: Routledge.
- Brockner, J. (1988). *Self-Esteem at work*. Lexington M.A.: Lexington Book.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Consulting psychologists press, Inc.
- Guglielmino, L. M. (1977). *Development of the Self-directed Learning Readiness Scale (Unpublished doctoral dissertation)*. Georgia: University of Georgia.

- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging*, 1, 299-320.
- Kasworm, C.E. 1992. *Proceedings of the Lifelong Learning Research Conference*. College Park, Maryland: University of Maryland
- Kasworm, C. E. (1992). *Adult learners in academic settings: Self-directed learning within the formal learning context*. In H. Long (Ed.), *Self-directed learning: Application and research* (pp. 223-244) Norman, OK: Oklahoma Research Center for Continuing Professional and Higher Education.
- Knowles, M.S. (1975). *Self-Directed learning: A Guide for learner and teacher*. Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Knowles, M.S. (1978). *The Adult learner: a neglected species (2nd ed.)*. Houston: Gulf Pub.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Brother.
- Oddi, L.F. (1987). "Perspectives on Self-Directed learning". *Adult Education Quarterly*, 38(1987), 97-107.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sabbaghian, Z. (1980). "Adult Self-directedness and Self-concept: An Exploration of relationship." *Dissertation Abstracts International*, 40(January 1990), 3701-A.
- World Health Organization. (1995). *A Picture of health: A Review and annotated of the health of young people in developing countries*. Geneva: WHO