

## หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

ชื่อหน่วยงานที่รับรอง .....ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง.....

ที่อยู่หน่วยงานที่รับรอง .....วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง 268 ถ. ป่าขาม อ. เมือง จ. ลำปาง.....

วัน เดือน ปีที่ให้การรับรอง .....1 พฤศจิกายน 2555.....

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ข้าพเจ้า.....นายบุญชู วงศ์คำมื่น..... ตำแหน่ง.....ประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง.....ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัยเรื่อง.....การจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่ม: กรณีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้ (กรุณาเลือกโดยการทำเครื่องหมาย ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และกรุณาให้รายละเอียดการใช้ประโยชน์เพิ่มเติมท้ายข้อความที่เลือก)

- ☐ การนำไปใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ (การใช้งานวิจัยให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชนในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้สุขภาพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจของประชาชน/ชุมชนดีขึ้น) .....
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย (เช่น การนำผลจากการวิจัยไปประกอบเป็นข้อมูลการประกาศใช้กฎหมาย
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ คือ ....นำไปปรับกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเพื่อนำให้สมาชิกศูนย์ได้มีทักษะการจัดการตนเอง และร่วมมือกันในการรักษาสุขภาพ

ช่วงเวลาในการใช้ประโยชน์

☐ ตั้งแต่..... 1 พฤศจิกายน 2555.....จนถึงปัจจุบัน

☐ ตั้งแต่.....จนถึง.....

โดยการใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดีหรือประโยชน์ ดังนี้

1. มีแนวทางในการจัดการสุขภาพตนเองและเกิดความร่วมมือในศูนย์มากขึ้น

ลงชื่อ.....บุญชู วงศ์คำมื่น.....

(ชื่อ-สกุล บุญชู วงศ์คำมื่น จิตันมณี)

ตำแหน่ง ประธานศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ว.บ.ร.น.ลำปาง

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

การจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่ม :

กรณีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

Self Management and Participatory to Enhance Their Quality of Life among Elderly Peoples of Aging Health

Centre: Aging Health Centre, Boromrajonani College of Nursing Nakomlampang

นางลัทธน์ พรหมดิ้งการ, ปริญญาโท ศึกษาศาสตร์

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป็นวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างคือ กรรมการบริหาร และสมาชิก จำนวน 30 ราย เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามและการเสวนากลุ่มสถิติพรรณนาวิเคราะห์ค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์เนื้อหาโดยเทคนิคการมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีโดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญสู่กับประเด็นการเป็นคนมองโลกในแง่ดีการมีส่วนร่วมด้วยการเน้นความสนิทสนมช่วยเหลือหรือสนับสนุนในทุกกิจกรรม และแนวทางการจัดการตนเองพบว่ากรรมการบริหารและสมาชิกมีการวางแผนในการทำงานแบบมีส่วนร่วม การปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ตามกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพชีวิตที่ดี ลำดับสุดท้ายมีการประเมินผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือหรือสนับสนุนในการทำงาน

คำสำคัญ : การจัดการตนเองของผู้สูงอายุ , การมีส่วนร่วม , คุณภาพชีวิต

### Abstract

The purposes of this study were to study the opinion level of self management of elderly people with group participatory mechanism and direction in self management of elderly people with group participatory mechanism in order to enhance good quality of life. This was mixed methodology research. The sampling group was managing director and 30 members. The research tools were questionnaire and group seminars with descriptive statistics to analyze mean, frequency and standard deviation and content analysis by participatory technique.

The outcomes of research revealed the opinion level on overall self management of elderly people was at good level by elderly people valued the importance of positive thinking, participating with acquaintance, assistance or supporting on every activities. The direction in self management revealed that managing director and members had work planning with participatory approach, performance as specified

<sup>1</sup> วิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง อ.เมือง จ.ลำปาง

<sup>2</sup> ผู้บังคับหมู่กองบังคับการตำรวจภูธร อ.เมือง จ.ลำปาง

objectives of good quality of life activities. The last was the solid outcome evaluation with participatory assistance or supporting on the work.

**Keywords:** Self Management of Elderly People, Participation, quality of life

## บทนำ

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทย ส่งผลให้สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้นทั้งจำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากร โดยรวมโดยมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรไทยทั้งหมด การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นและมีอายุขัยเฉลี่ยยาวขึ้นทำให้อัตราการพึ่งพา (Aging index) เพิ่มขึ้นด้วย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2551) ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยหลายประการ ทำให้การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเนื่องจาก ภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งในช่วงเวลาทำงานของผู้ดูแล ความเหงาที่ต้องอยู่คนเดียวและอายุที่มากขึ้นมีความเสี่ยงต่อความผิดปกติทางจิตกระตือรือร้นทางอารมณ์ได้เห็นถึงปัญหาดังกล่าวข้างต้นจึงมีนโยบาย ให้ทุกจังหวัดมีการส่งเสริมการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินการดูแลช่วยเหลือ ให้สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ดีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ มีประมาณ 3,487 ชมรม แต่ที่ดำเนินการต่อเนื่องมีอยู่เพียง 1,042 ชมรม คิดเป็นร้อยละ 30 นอกนั้นอาจมีแค่ชื่อชมรม แต่ไม่ได้มีกลไกดำเนินการไม่มีกิจกรรมในการขับเคลื่อน ดังนั้นจึงไม่ประสบความสำเร็จลำพังเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุจำนวนมาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางมีการส่งเสริมให้มีการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุภายใต้ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางได้ดำเนินการต่อเนื่องได้ 15 ปี โดยในระยะแรกมีการดำเนินการ โดยอาจารย์ในวิทยาลัยฯ ต่อมาในระยะหลังดำเนินการและบริหารจัดการโดยผู้สูงอายุเอง มีสมาชิกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องชมรมที่เข้มแข็งและยั่งยืน แต่ยังไม่สามารถสร้างเครือข่ายที่เป็นรูปธรรม ผู้นำที่มีอายุมากและมีความเข้มแข็งเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลงเนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพ หรือบางคนได้ลาออกจากศูนย์ และไม่มีการถ่ายทอดความรู้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางและแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางเพื่อเป็นตัวอย่างในการบริหารจัดการและส่งเสริมการดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ให้เข้มแข็งเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

## คำถามการวิจัย

- 1.การจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางเป็นอย่างไร
- 2.แนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

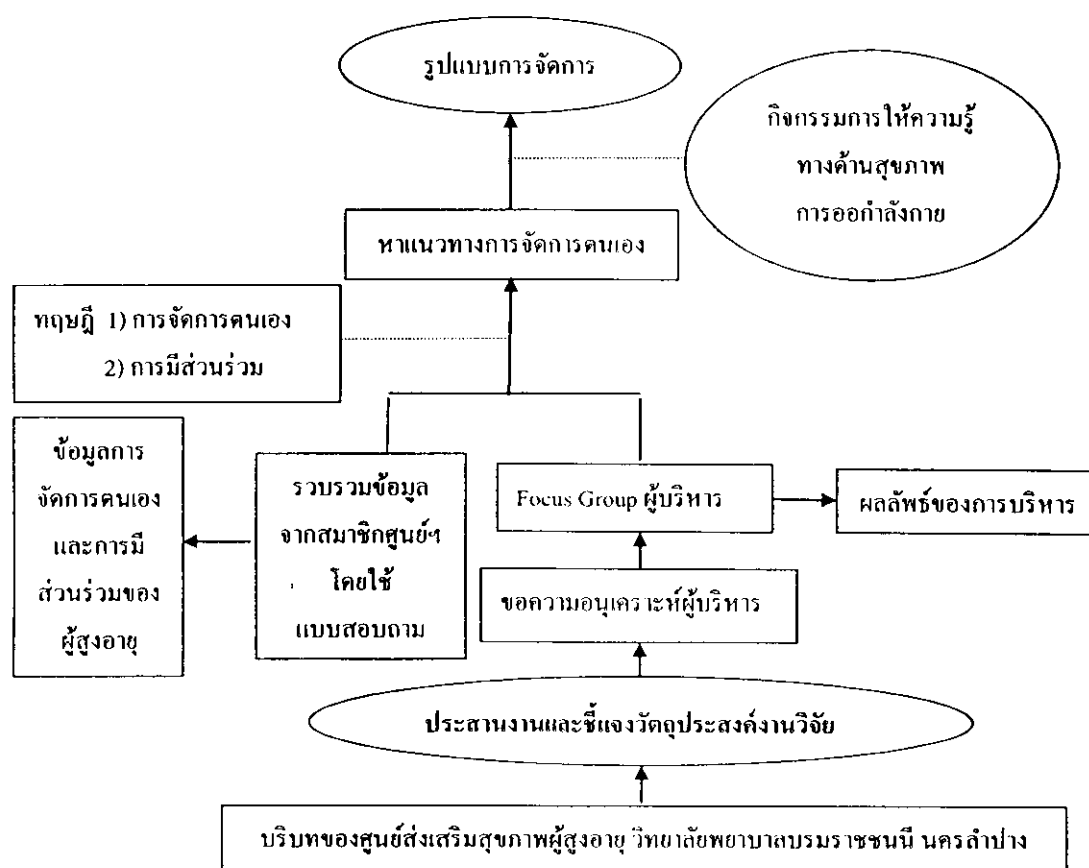
2. ศึกษาแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่ม

## ขอบเขตงานวิจัย

ขอบเขตการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพและมีขอบเขตในการศึกษา 4 ด้าน ดังนี้คือ (1) เนื้อหาเน้นการจัดการตนเอง (Self Management), การมีส่วนร่วม (2) ประชากรคือผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง (3) ในพื้นที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางและ (4) มีระยะเวลาตั้งแต่มิถุนายน – กรกฎาคม 2555

## กรอบกระบวนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพจากผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางในการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งคณะผู้วิจัยสรุปกระบวนการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบกระบวนการดำเนินงานวิจัย

## ประโยชน์ของงานวิจัย

1. ผลลัพธ์ของงานวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาการดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

2. ผลการวิจัยครั้งนี้มีผลกระทบเชิงบวกต่อระบบสังคมผู้สูงอายุ ในระดับ ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นในระยะยาว

3 ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการทำงานกับภาคีที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกชมรมการทบทวนแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คือแนวคิดการจัดการตนเองของ Curtin และ Mape (2001) และแนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วมของ David (1972) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การจัดการตนเอง (self management) เป็นแนวคิดที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยทุกกระบวนการ เป็นความสามารถของผู้ป่วยที่กระทำ หรือร่วมกระทำกับผู้อื่น แนวคิดนี้มีพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการคิดรู้ ตัดสินใจ ประเมินผลดีผลเสียของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ติดตามอาการและอาการแสดงของภาวะสุขภาพของตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมที่มีคุณค่า หรือสิ่งที่มาส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เพื่อคงไว้ซึ่งความผาสุกของชีวิต Curtin และ Mape (2001) ได้ให้ความหมายของการจัดการตนเองว่า สิ่งที่อยู่ภายใต้การกระทำหรือกระทำร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้ตนมีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อน ควบคุมอาการของโรคได้

การทำงานสุขภาพของรัฐบาล ออสเตอร์เลือกกล่าวว่าการจัดการตนเอง หมายถึง บุคลิกลักษณะส่วนบุคคลในการปฏิบัติที่จะคงไว้ซึ่งสุขภาพและความผาสุก โดยครอบคลุม 4 ปัจจัย คือ กระทำและ/หรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ , มีบุคคลใกล้ชิด ที่รู้/เกี่ยวข้องกับสุขภาพของคุณ , มีแหล่งความรู้ แหล่งสนับสนุนและความมั่นใจในการที่จัดการกับผลกระทบทางสุขภาพ ทั้งร่างกายอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, ติดตามและจัดการอาการและอาการแสดงของโรคประจำตัวและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ นอกจากนี้ Stevverink, Lindenberg & Slaets, 2005 ได้ศึกษาการเข้าใจและปรับปรุงการจัดการตนเองเพื่อความสุขของผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ดังนี้ (1)เชื่อว่าตัวเองสามารถทำอะไรก็ได้ (Self - efficacy beliefs) , (2) การคิดเชิงบวก (A positive frame of mind) , (3)ความอยากทำอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ (Taking the initiative) , (4)ความท้าทายในการลงทุน (Investment behavior) , (5) แหล่งสนับสนุนที่เข้มแข็ง (Multifunctionality of resources) , และ แหล่งสนับสนุนที่หลากหลาย Bayliss , Ellis & Steiner (2007) ได้ศึกษาอุปสรรคของการจัดการตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง พบว่าอุปสรรคของการจัดการตนเอง คือ การที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว การสนับสนุนทางสังคม แหล่งทรัพยากร ความเชื่อมั่นในตัวเอง และอาการซึมเศร้า ระดับความรู้ เป็นต้น

### ทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม (Participation Theory)

Erwin (1976) ได้มีการกล่าวถึงการมีส่วนร่วมว่าเป็นการพัฒนาแบบมีกระบวนการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนาเข้าร่วมคิดร่วมตัดสินใจร่วมแก้ปัญหาของตนเองโดยเน้นการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องอย่างแข็งขันของประชาชนเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความชำนาญของประชาชนแก้ไขปัญหา ร่วมกับการใช้วิทยาการที่เหมาะสมสนับสนุนติดตามผลการปฏิบัติงานขององค์กรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องการ

มีส่วนร่วมจึงเป็นผลมาจากการเห็นพ้องกันในเรื่องของความต้องการและทิศทางของการเปลี่ยนแปลงอาศัยความคิดริเริ่มของกิจกรรมและโครงการกระทำผ่านองค์การ (organization) ดังนั้นองค์การจะต้องเป็นเสมือนตัวนำให้บรรลุถึงความเปลี่ยนแปลงได้ (อุพาพวรุปาม, 2545) และเคิร์ธ (Keith 1972) ได้หนุนเสริมว่าการมีส่วนร่วมจะเกี่ยวข้องกับทางจิตและอารมณ์ของบุคคลหนึ่งในสถานการณ์กลุ่มซึ่งส่งผลเป็นเหตุให้การกระทำของกลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายและเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมรับผิดชอบกับกลุ่มด้วยส่วนReeder (1973) การมีส่วนร่วมเป็นการพาประสังสรรค์ทางสังคมซึ่งรวมทั้งการมีส่วนร่วมของปัจเจกบุคคลและของกลุ่ม

#### แนวคิดการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญในการที่จะพัฒนาชุมชน หรือกลุ่มให้เกิดความเข้มแข็ง การจะพัฒนากลุ่มให้เข้มแข็งนั้นจะต้อง เสริมสร้างพลังอำนาจให้กับกลุ่ม จนในที่สุดกลุ่มมีความเชื่อว่ากลุ่มสามารถทำได้ด้วยตนเองและเกิดความตระหนักที่จะพัฒนากลุ่มของตนเองให้ประสบความสำเร็จ

การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับชุมชนเป็นการเสริมสร้างชุมชนให้มีพลังความสามารถที่จะดำเนินการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้ด้วยการตัดสินใจของตนเอง การมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เป็นทั้งกระบวนการและเป้าหมายในการทำงานที่ต้องมีอยู่อย่างต่อเนื่องและถือว่าเป็นหัวใจในการทำงานกับชุมชนในทุกขั้นตอน (ปรีชาดิ วลัยเสถียร และคณะ, 2543) รวมถึงการศึกษาวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การหาทางเลือกในการพัฒนา โดยกระบวนการจัดการ ตั้งแต่การวางแผนงาน โครงการ การลงมือปฏิบัติและการติดตามผลงานและการติดตามประเมินผลการทำงาน อีกทั้งแนวคิดของ สมยศ นาวิการ (2545) ได้กล่าวว่าการบริหารแบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการที่ให้ผู้ได้บังคับบัญชามีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจ โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์และความเชี่ยวชาญของแต่ละคนในการแก้ไขปัญหา บนพื้นฐานแนวคิดของการแบ่งอำนาจ หน้าที่การบริหารให้ผู้ได้บังคับบัญชา

#### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการพัฒนาชุมชน หรือในกระบวนการของชุมชนย่อมสร้างให้เกิดการเรียนรู้ได้ ตั้งแต่เริ่มโครงการจนถึงสิ้นสุดโครงการและสร้างพลังผลักดันให้ริเริ่มโครงการหรือดำเนินงานอื่นๆ ได้อีก เพราะก่อให้เกิดความพึงพอใจในระดับสูง (Lawler, 1974) แต่อีกนัยหนึ่ง กระบวนการเข้าร่วมของประชาชนและพัฒนาการที่เกิดขึ้น ย่อมแสดงให้เห็นนัยทางการเมืองของการมีส่วนร่วม ด้วยเหตุที่ว่าการพัฒนาเป็นกิจกรรมที่ภาครัฐมีบทบาทหลักมาอย่างยาวนานและภาครัฐเป็นฝ่ายศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์ ปัญหา กำหนดเป้าหมายและยุทธศาสตร์ของการพัฒนา ตลอดจนเป็นฝ่ายจัดสรรและควบคุมการใช้ทรัพยากร ดังนั้น จึงเป็นการพัฒนาที่มาจากเบื้องบน โดยประชาชนไม่มีโอกาสเรียนรู้ และจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ตนเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วยการมีส่วนร่วมจึงเป็นทางเลือกในการพัฒนาที่มีได้มีความหมายเพียงการให้โอกาสแก่ประชาชนที่จะเข้าร่วม แต่เป็นการ คั่นสิทธิและอำนาจให้ประชาชนในการกำหนดอนาคตของตนเอง โดยพัฒนาขีดความสามารถในการจัดการและควบคุมการใช้ทรัพยากรของชุมชน คั่นสิทธิและอำนาจให้ประชาชน ในการกำหนดอนาคตของตนเอง โดยพัฒนาขีดความสามารถในการจัดการและควบคุมการใช้ทรัพยากรของชุมชน

นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมที่จะนำไปสู่การเสริมสร้างพลังการพัฒนานั้นจะต้องเป็นการมีส่วนร่วม ที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วม ครบทั้งกระบวนการ กล่าวคือ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมทำ ร่วมรับผลประโยชน์ ร่วมประเมินผล (David, 1972) เพราะการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ตั้งแต่เริ่มต้นจะเป็นการสร้างความรู้ความตระหนักในการ

เป็นเจ้าของกิจกรรมการพัฒนาและเป็นกิจกรรมที่แต่ละบุคคลได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เมื่อมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ก็ต้องมีส่วนในการรับผิดชอบต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีใครอยากทำงานล้มเหลว ดังนั้น จึงต้องช่วยกันทำให้ดีที่สุด หรือทำเต็มกำลังความสามารถและได้มีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนานั้น ชุมชนหรือกลุ่มที่ได้ผลประโยชน์จากการพัฒนาโดยตรง (Anthony, 1974) ซึ่งอาจจะเป็นในรูปแบบของสำเร็จ หรือเป็นบทเรียน และเป็นความรู้ที่จะนำมาปรับปรุง แก้ไข เพื่อเริ่มต้นทำงานใหม่ให้สำเร็จต่อไป และการทำงานโดยมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย จะก่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทร ความรัก ความสามัคคีในหมู่คนทำงาน ซึ่งในที่สุดก็จะก่อให้เกิดผู้นำที่เข้มแข็ง และทีมงานพัฒนาที่เข้มแข็งและจะขยายผล การพัฒนาให้ยั่งยืนต่อไป

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสมผสานวิธีศึกษาความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเทคนิคการเสวนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือคณะกรรมการผู้บริหารศูนย์ฯ จำนวน 15 คน สมาชิกศูนย์ฯ จำนวน 30 คน หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์เนื้อหา และใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการทบทวนแนวคิดทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกศูนย์ฯ เมื่อได้ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์ค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหารูปแบบการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

#### สรุปผลการวิจัย

บริบทของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เปิดดำเนินการได้ 15 ปี ในการดำเนินงานมีการจัดตั้งคณะกรรมการ 2 ชุด คือกรรมการที่เป็นอาจารย์ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากผู้อำนวยการวิทยาลัยฯ จำนวน 15 คน และกรรมการผู้สูงอายุซึ่งได้รับการเลือกตั้งจากสมาชิกผู้สูงอายุของศูนย์ฯ จำนวน 16 คน ในระยะหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 มีแนวคิดและหลักการคือให้ผู้สูงอายุดำเนินงานด้วยตนเอง โดยวิทยาลัยฯ เป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนภายใต้กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะกรรมการของศูนย์ ประกอบด้วย ฝ่ายทะเบียน ฝ่ายตรวจสุขภาพ ฝ่ายการเงิน ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมและนันทนาการ ฝ่ายอาหาร และฝ่ายสถานที่ สำหรับหลักการวางแผนจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพ จะใช้แนวคิดจากหลักการพยาบาล 4 มิติ คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งการพยาบาลแบบองค์รวม (Holistic Care) การจัดกิจกรรมดังกล่าวจัดให้มีทุกวันศุกร์ เวลา 8.00 – 12.00 น. มีสมาชิกผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฯ โดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 200 คนการบริหารจัดการผู้สูงอายุบริหารเอง โดยคณะกรรมการมาจากการเลือกตั้งอยู่ในวาระ 2 ปีงบประมาณการดำเนินงานผู้สูงอายุมีการจัดหารายได้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

|                        | จำนวน(คน) | ร้อยละ (%) |
|------------------------|-----------|------------|
| <b>เพศ</b>             |           |            |
| หญิง                   | 18        | 60         |
| ชาย                    | 12        | 40         |
| <b>สถานภาพ</b>         |           |            |
| โสด                    | 7         | 12         |
| สมรส                   | 12        | 40         |
| หม้าย/หย่าร้าง         | 11        | 36         |
| <b>รายได้</b>          |           |            |
| รายได้ต่ำกว่า 1,000    | 5         | 16.70      |
| รายได้ 1,001-5,000     | 15        | 50         |
| รายได้ 5,001-10,000    | 5         | 16.70      |
| รายได้ มากกว่า 10,000  | 5         | 16.70      |
| <b>อาชีพก่อนเกษียณ</b> |           |            |
| รับราชการ              | 13        | 43.30      |
| พนักงานรัฐวิสาหกิจ     | 1         | 3.30       |
| ลูกจ้างประจำ           | 2         | 6.70       |
| แม่บ้าน                | 5         | 16.70      |
| ค้าขาย                 | 2         | 6.70       |
| เกษตร                  | 1         | 3.30       |
| ครูเอกชน               | 1         | 3.30       |
| รับจ้าง                | 5         | 16.70      |
| <b>การศึกษา</b>        |           |            |
| ประถม                  | 8         | 26.70      |
| มัธยม                  | 12        | 40         |
| อนุปริญญา              | 4         | 13.30      |
| ปริญญาตรี              | 6         | 20         |
| <b>สุขภาพ</b>          |           |            |
| ดีมาก                  | 2         | 6.70       |
| มาก                    | 20        | 66.70      |
| พอใช้                  | 8         | 26.70      |

|                     | จำนวน(คน) | ร้อยละ (%) |
|---------------------|-----------|------------|
| บทบาท               |           |            |
| เป็นสมาชิก          | 27        | 90         |
| กรรมการบริหารสมาชิก | 3         | 10         |
| การมาศูนย์          |           |            |
| มาด้วยตนเอง         | 21        | 70         |
| ครอบครัวมาส่ง       | 4         | 13.30      |
| รถรับจ้าง           | 5         | 16.70      |

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส คู่ รองลงมาเป็นหม้าย/หย่าร้างตามลำดับ รายได้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,001 – 5,000 บาท ส่วนที่เหลือรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท, 5,001 – 10,000 บาท และมากกว่า 10,000 บาท อยู่ในสัดส่วนที่เท่ากัน อาชีพก่อนเกษียณส่วนใหญ่รับราชการ ผู้สูงอายุจบการศึกษาระดับมัธยมมากที่สุด ในรอบ 1 เดือน ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุคิดว่ามีสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่มีบทบาทเป็นสมาชิก และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาศูนย์ด้วยตนเอง มากที่สุด

ตารางที่ 2 ระดับความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ

| ประเด็นการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ                            | X    | S.D. | ร้อยละ | ค่าเฉลี่ยรวม |
|---------------------------------------------------------------|------|------|--------|--------------|
| ท่านมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง                              | 4.10 | 0.31 | 82.00  | 3.97         |
| ท่านรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง                          | 3.97 | 0.61 | 79.40  |              |
| ท่านสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง                     | 4.03 | 0.55 | 80.60  |              |
| ท่านเป็นคนมองโลกในแง่ดี                                       | 4.26 | 0.44 | 85.20  |              |
| ท่านรู้ว่าสิ่งที่คิดเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี                     | 4.03 | 0.61 | 80.60  |              |
| ท่านมีความรู้สึกต้องรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน       | 4.10 | 0.48 | 82.00  |              |
| ท่านรู้สึกอยากทำอะไรแปลกๆใหม่บ้าง                             | 3.93 | 0.58 | 78.60  |              |
| ท่านรู้สึกอยากลงทุน หรือหาทำไรจากทรัพย์สินที่มีอยู่           | 3.40 | 0.96 | 68.00  |              |
| เมื่อท่านคิดจะทำสิ่งใดท่านจะลงมือทำด้วย                       | 3.90 | 0.54 | 78.00  |              |
| คนที่ท่านรู้จัก/เพื่อน/ญาติสามารถช่วยท่านได้ในหลายๆเรื่อง     | 4.00 | 0.52 | 80.00  |              |
| ท่านมีแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือท่านหลากหลายที่เมื่อท่านมีปัญหา | 3.86 | 0.50 | 77.20  |              |
| ท่านทราบว่าเมื่อใดบ้างที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น        | 3.93 | 0.44 | 78.60  |              |

จากตารางที่ 2 ระดับความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับดี คือ ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.97 โดย ประเด็นที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญสูงสุดคือการเป็นคนมองโลกในแง่ดี ระดับความ

คิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 (S.D. = 0.44) คิดเป็นร้อยละ 85.20 รองลงมาเกี่ยวกับการมีรู้สึกต้องรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 (S.D. = 0.48) คิดเป็นร้อยละ 82 และระดับที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่ำที่สุดคือรู้สึกอวยกลางทุน หรือหากำไรจากทรัพย์สินที่มีอยู่ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D. = 0.96) คิดเป็นร้อยละ 68

ตารางที่ 3 ระดับความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วม

| ประเด็นการมีส่วนร่วม                           | $\bar{X}$ | S.D. | ร้อยละ | ค่าเฉลี่ยรวม |
|------------------------------------------------|-----------|------|--------|--------------|
| ท่านมีโอกาสเสนอแนะข้อคิดเห็นต่างๆ ในศูนย์      | 3.67      | 0.75 | 73.40  | 3.88         |
| ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของศูนย์ | 4.03      | 0.55 | 80.60  |              |
| สมาชิกในศูนย์ฯ สนับสนุน ช่วยเหลือหรือสนับสนุน  | 4.06      | 0.58 | 81.20  |              |
| ในการทำงานในศูนย์                              |           |      |        |              |
| ท่านได้รับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้       | 4.00      | 0.58 | 80.00  |              |
| ข้อเสนอแนะต่างๆในศูนย์กับสมาชิกคนอื่นๆ         |           |      |        |              |
| ในศูนย์มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิก | 3.66      | 0.92 | 73.20  |              |
| และผู้บริหาร                                   |           |      |        |              |

จากตารางที่ 3 ระดับความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วมในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยรวมการมีส่วนร่วมอยู่ในระดับดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.88 ประเด็นที่มีการมีส่วนร่วมสูงที่สุดคือสมาชิกในศูนย์ฯ สนับสนุน ช่วยเหลือหรือสนับสนุนในการทำงานในศูนย์ฯ ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.06 (S.D. = 0.58) การมีส่วนร่วมประเด็นที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ การมีสมาชิกในศูนย์ฯ สนับสนุน ช่วยเหลือหรือสนับสนุนในการทำงานในศูนย์ฯ ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.06 (S.D. = 0.58)

แนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อได้มาเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ พบว่าการบริหารและสมาชิกศูนย์ฯ มีการวางแผน เตรียมตัวให้พร้อมในการทำงานแบบมีส่วนร่วม การปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ตามกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพชีวิตที่ดี ลำดับสุดท้ายมีการประเมินผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือหรือสนับสนุนในการทำงานส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ อยู่ในระดับ ดี  $\bar{X} = 4.20$  S.D. = 0.61 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การจัดการตนเองในการมาเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ ผู้สูงอายุมีการจัดการตนเองในการเข้าร่วมศูนย์ฯ ทั้งก่อนมาร่วมและขณะมาร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ ดังนี้ เตรียมตัวให้พร้อมไม่ขาดการมาร่วมกิจกรรมเตรียมตัวก่อนออกจากบ้านจัดการให้ลูกหลานมาส่งจัดการภาระกิจที่บ้านก่อนดูแลคนในบ้านให้เรียบร้อยก่อนวางแผนการเดินทางวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ เป็นประจำ

วัตถุประสงค์ที่เข้ามาเข้าสู่ศูนย์ฯ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือได้เข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูง, ได้ดูแลสุขภาพ ซึ่งน้ำหนัก วัดความดัน, ได้ออกกำลังกาย, มีความสุขในการร่วมกิจกรรมและได้ความรู้

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในศูนย์ฯ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมที่หลากหลาย ดังนี้ ร่วมกิจกรรมต่างๆ ในศูนย์, จัดเตรียมสถานที่ให้ข้อคิดเห็นแสดงความคิดเห็น ชักชวนสมาชิกใหม่เข้าร่วมศูนย์ประชาสัมพันธ์งานของศูนย์ แนะนำในการดำเนินกิจกรรม วางแผนการดำเนินกิจกรรม

การสนับสนุนศูนย์ผู้สูงอายุมีการสนับสนุนศูนย์ฯ ดังนี้บริจาคเงิน ส่งของร่วมคิดร่วมทำในกิจกรรม ของชมรมเป็นวิทยากร สอนประดิษฐ์ดอกไม้ ทำบายศรีให้แก่สมาชิกและนักศึกษา ร่วมบริหาร แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมของศูนย์

ประโยชน์ในการเข้าร่วมศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง สูงอายุได้กล่าวถึงประโยชน์มากมายซึ่งรวบรวมและจัดกลุ่มดังนี้ สุขภาพจิตดีขึ้น สบายใจจิตใจดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้รับความรู้ นำความรู้ไปใช้และช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาสต่างๆ ได้ถ่ายทอดความรู้ (ภูมิปัญญา) ที่มาจากประสบการณ์ทั้งวิชาชีพและวิชาการ ดังภาพ

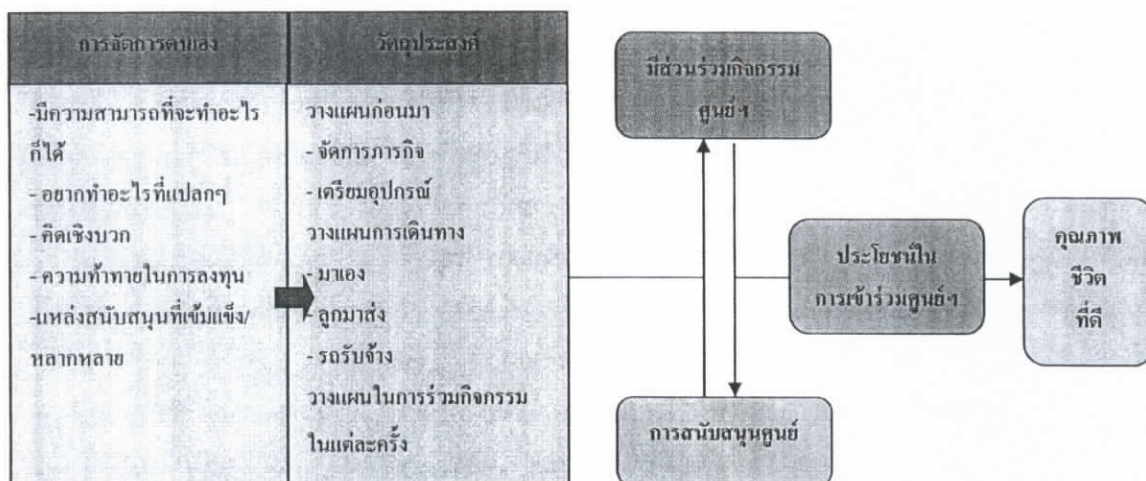


ภาพที่ 2 และ 3 แสดงการทำ Focus Group และเก็บรวบรวมข้อมูล



ภาพที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาพที่ 5 การออกกำลังกายโดยมีสมาชิกเป็นวิทยากร



ภาพที่ 6 แสดงการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 6 ผู้สูงอายุที่จะมาร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ จะมีการจัดการตนเองโดยมีวัตถุประสงค์คือ ไม่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ โดยการวางแผนก่อนมาคือจัดการภารกิจต่างๆ ให้เรียบร้อย หลังจากนั้นจะเตรียมอุปกรณ์เช่น ยา, น้ำ และบัตรสมาชิกเป็นต้น แล้วมีการจัดการเรื่องการมาศูนย์ฯ มาเอง หรือให้ลูกมาส่งหรือมารับจ้าง แล้วเมื่อมาถึงที่ศูนย์ฯ จะมีการจัดการตนเองคือจะร่วมกิจกรรมใดบ้าง เพราะถ้าบางวันรู้สึกอ่อนเพลียอาจดื่มน้ำหรือพักผ่อน หรือใช้วิธีนั่งออกกำลังกาย การเข้าร่วมศูนย์ฯ ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมในศูนย์ฯ ตั้งแต่ เสนอแนะความคิดเห็น, ช่วยเหลือสนับสนุนศูนย์ฯ, แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมบริหารศูนย์ฯ นอกจากนั้นผู้สูงอายุทั้งผู้บริหารและสมาชิกจะมีส่วนร่วมในการสนับสนุนศูนย์ฯ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม การจัดการตนเอง การมีส่วนร่วม และการสนับสนุนกิจการของศูนย์ฯ จะทำให้สมาชิกได้ประโยชน์สูงสุดและส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรสคู่ ซึ่งการมีชีวิตคู่ช่วยส่งเสริมในเรื่องแหล่งสนับสนุนที่เข้มแข็งและหลากหลาย (Bayliss, Elliss, Steiner, 2007). ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,001 – 5,000 บาท ซึ่งเป็นรายได้ที่เพียงพอเพราะผู้สูงอายุจะมีค่าใช้จ่ายส่วนตัว ทำบุญ ไม่มีภาระรับผิดชอบอื่นๆ อาชีพก่อนเกษียณส่วนใหญ่ รับราชการ ซึ่งเป็นอาชีพที่มั่นคงทำให้หลังเกษียณ มีรายได้ที่มั่นคงซึ่งจะส่งเสริมในเรื่องการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ (Steverink and Lindenberg, 2005) ระดับความคิดเห็นด้านการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับดี โดย ประเด็นที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญสูงสุดคือการเป็นคนมองโลกในแง่ดี ระดับความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วมในศูนย์ฯ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยรวมการมีส่วนร่วมอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การจัดการตนเองที่ดี ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้สม่ำเสมอ และการมีส่วนร่วมในศูนย์ฯ ก็ส่งผลคือการจัดการตนเองและส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีเช่นเดียวกัน (Steverink & Lindenberg, 2005)

## สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดการตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกลไกการมีส่วนร่วมของกลุ่มจะเห็นได้ว่าการที่ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพการจัดการตนเองที่มีประสิทธิภาพของผู้สูงอายุและเมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกด้วยกัน และระหว่างสมาชิกกับผู้บริหารก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นในศูนย์หรือชมรมผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาสมาชิกมาร่วมกิจกรรมน้อย อาจส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเรื่องการจัดการตนเอง และการมีส่วนร่วมในชมรม จะทำให้ชมรมมีการดำเนินการได้ต่อเนื่อง ยั่งยืนและเข้มแข็ง ส่วนราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเรื่องการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมาและในด้านการศึกษาก็ควรมีการศึกษาที่สนับสนุนการจัดการและการมีส่วนร่วม เพื่อประโยชน์สุดท้ายคือคุณภาพชีวิตที่ดี

## เอกสารอ้างอิง

โกวิท พวงงาม. (2545). การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน. น.ป.ท.

นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. (2546). การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิคและกรณี ตัวอย่าง. กรุงเทพมหานคร : 598 Print.

Bayliss E A., Elliss J L., Steiner J F. (2007). Barriers to Self- Management and Quality – of- Life Outcomes in Seniors With Multimorbidities. *Annals of Family Medicine*. 5(5) : 395-402.

British Columbia. (2011). *Self – Management Support : A Health Care Intervention*. BC Ministry of Health.

Queensland Health.(2006). *Framework for Self- management 2008-2015*. Queensland Government.

Schillinger D., Wang F., Handley M., & Hammer H. (2009). Effect of Self-management Support on Structure, Process, and Outcomes Among Vulnerable Patients with Diabetes. *Diabetes Care*. 32(4) : 559-566.

Steverink N. & Lindenberg S. (2005). How to understand and improve older people's self – management of wellbeing. *Eur J Ageing*. 10.1007.

<http://www.ypeer.net/self-management/>

<http://novomedlink.pro/diabetes-care/diabetes- themes/Psychosocial-Aspects-of-Diabetes>