

การถ่ายทอดความรู้เพื่อการปรับตัวจากประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง

ทวีศักดิ์ ปิ่นคำมูล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ

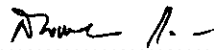
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤศจิกายน 2550

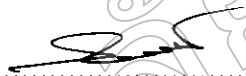
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ทวีศักดิ์ ปันคำมูล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาจากระบบ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

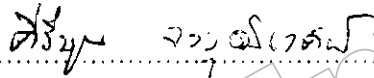


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมหมาย แจ่มกระจ่าง)

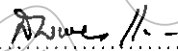


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์)



..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมหมาย แจ่มกระจ่าง)



..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)



..... กรรมการ  
(ดร.สงวน ธานี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาจากระบบ ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 5 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2550

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาการศึกษานอกระบบ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์แก่ผู้วิจัยโดยเฉพาะ รองศาสตราจารย์ ดร.สมหมาย แจ่มกระจ่าง ประธานคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา คอยดูแลให้คำแนะนำ กำกับติดตามการทำงาน ตรวจสอบแก้ไขความผิดพลาดและแนะนำวิธีการที่ถูกต้อง หรือมาให้กำลังใจอย่างดียิ่ง ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มานพ แจ่มกระจ่าง ที่ให้ความเมตตาเป็นกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คอยให้คำแนะนำตรวจสอบข้อผิดพลาด ทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวาง ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษดี รอดจากภัย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วילה สติชัยเสถียร ที่กรุณาเป็นพี่เลี้ยงช่วยหาซื้อเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและช่วยเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชลบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย และที่สำคัญยิ่ง ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า รวมถึงแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ที่อำนวยความสะดวกทุกอย่างแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.กชกร สังขชาติ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศึกษานอกระบบ พ.อ.นพ.ศายัณห์ สวัสดิ์ศรี นายแพทย์ประจำคลินิกชายวัยทอง โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และ นายแพทย์พิชัย งามพันธ์ประเสริฐ ศัลยแพทย์ทางเดินปัสสาวะ โรงพยาบาลชลบุรี ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์ ที่ให้ความกรุณาเสนอแนะวิธีการให้ข้อมูลที่เหมาะสมแก่ชายวัยทอง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

งานวิจัยนี้จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจาก ชายวัยทองที่เข้ารับการรักษาในคลินิกวัยทองของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ทุกท่านเมตตาผู้วิจัยเป็นอย่างดีและยินดีให้ข้อมูล พูดคุยกับผู้วิจัย อย่างเป็นกันเองจนได้ข้อมูลครบถ้วนตามขั้นตอนของการวิจัยทุกอย่าง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณชายวัยทองทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และน้อง ๆ ผู้ให้ความรักและให้กำลังใจ รวมทั้ง ลูกศิษย์ในชมรมยูโค โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรีทุกคนที่เป็นกำลังใจสำคัญ ทำให้ผู้วิจัยมีอุตสาหกรรมที่จะทำงานวิจัยนี้ให้สำเร็จ

สำหรับคุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ชายวัยทองผู้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อเป็นแนวทางในการใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และกลับมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังเดิมทุกท่าน

49911086: สาขาวิชา: การศึกษานอกระบบ; กศ.ม. (การศึกษานอกระบบ)

คำสำคัญ: การถ่ายทอดความรู้/ การปรับตัว/ ประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง

ทวิศศักดิ์ ปันคำมูล: การถ่ายทอดความรู้เพื่อการปรับตัวจากประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง

(INFORMING THE MIDDLE AGE MALE TO ADJUST THEMSELVES FROM THE LIFE EXPERIENCES) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สมหมาย แจ่มกระจ่าง, Ph.D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ด. 133 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ตรงของชายที่เข้าสู่ภาวะวัยทองตั้งแต่เริ่มรับรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเองจนกระทั่งเข้ารับการรักษาจากคลินิกชายวัยทอง และเสนอแนะวิธีการให้ความรู้ที่เหมาะสมแก่ชายที่เข้าสู่วัยทอง การศึกษาใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การวิเคราะห์เอกสาร และสอบถามจากบุคคลใกล้ชิด มีผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นชายวัยทองจำนวน 14 คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง จำแนกเป็น 3 ช่วง คือ

1.1 ช่วงก่อนมีการเปลี่ยนแปลง ชายวัยทองเกิดการรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง และให้ความหมายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติซึ่งเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และเข้าสู่วัยทอง การตอบสนองต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลงในขั้นต้น คือ ไม่ให้ความสนใจ และต่อมาแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

1.2 ช่วงการเปลี่ยนแปลง ชายวัยทองเกิดความคิด ความรู้สึก 2 แบบ ได้แก่ ความรู้สึกเฉย ๆ และความรู้สึกทางลบ โดยมีการตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบ 2 วิธี ได้แก่ การปลดปล่อยความกดดันพร้อมทั้งแสวงหาทางแก้ไข และการปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการทำใจยอมรับ

1.3 ช่วงการเข้ารับการรักษาจากคลินิกชายวัยทอง พบว่า ชายวัยทองเกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่กับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ การปรับตัวเพื่อเข้ารับการรักษาโดยทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและรับฟังความคิดเห็นจากผู้ใกล้ชิด และการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตหลังจากการรักษาโดยดูแลตัวเองตามคำแนะนำของแพทย์

2. แนวทางการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมจากประสบการณ์ตรงของชายวัยทอง แบ่งได้ 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านร่างกาย เช่น เกิดอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย ขี้คิดขี้ทำ หลงลืม ปัสสาวะบ่อย หรือควบคุมไม่ได้ วิธีการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม ได้แก่ การทำกิจกรรมกลุ่มโดยระดมความคิดและแลกเปลี่ยนความรู้จากประสบการณ์กับผู้อื่นที่มีปัญหาเดียวกัน การใช้สื่อให้ความรู้ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการให้แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

2.2 ด้านอารมณ์ เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่ อารมณ์เสียบ่อย การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ทางเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ชายวัยทองรู้สึกวิตกกังวลมากที่สุด วิธีการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม ได้แก่ การให้คำปรึกษาจากผู้มีความรู้หรือแพทย์ การฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้แก่ชายวัยทอง และการศึกษากรณีศึกษาตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้อื่น

2.3 ด้านสังคม เช่น เกิดความกลัวถูกซ้ำเติมจากครอบครัว กลัวคนใกล้ชิดตีตัวออกห่าง จึงเป็นสาเหตุทำให้ชายวัยทองแยกตัวออกจากสังคมที่เคยอยู่ วิธีการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม ได้แก่ วิธีการเพื่อนสอนเพื่อนในกลุ่มของชายวัยทอง การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ

49911086: MAJOR: NONFORMAL EDUCATION; M.ED. (NONFORMAL EDUCATION)

KEYWORDS: INFORMING THE MIDDLE AGE MALE/ TO ADJUST/ THE LIFE EXPERIENCES

THAWEESAK PHANKUMMOON: INFORMING THE MIDDLE AGE MALE TO ADJUST THEMSELVES FROM THE LIFE EXPERIENCES. ADVISORY COMMITTEE: SOMMAI JAMKRAJANG, Ph.D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed.D. 133 P. 2007.

The purpose of this study was to gather the direct experience about changes occurred among 14 middle age males. An appropriate knowledge transferring was included. The qualitative evidence based research was employed and an indepth-interview was the main focus of the study.

The results of the study were divided into three parts:

1. The life experience of the middle age males were classified into three stages as follows:

1.1 The prior stage of change: the middle ages realized the changes and acknowledge them as a natural process. However, the responses were paying no attention and look in for answers to changes.

1.2 The change stage: the middle ages had two types of feeling. They were indifferent and had a negative thought. The negative thought was relieved by using problem solving and self-acceptance approach.

1.3 The self-acceptance stage: the middle ages had learned to live with changes by going through the two stages. They adjusted themselves to medical care and adapted themselves to live after receiving medical care.

2. The guideline to give the knowledge to middle ages male are as follow:

2.1 The physical change comprised of a number symptoms such as having hot flash over the body, confusion, incontinence or uncontrollable. The knowledge informing in group activities dealt with brain storming and knowledge exchange among the similar problem group. In addition, mass media education and local wisdom should be included in the process.

2.2 The emotional change comprise of unable to have self control, having bad mood. The most serious problem that worried the middle ages was the sexual feeling. The knowledge informed should focus on consultation by the expert or the physicians plus training and case study.

2.3 The social change comprised of afraid of family negative remarks, relationship with the people near by and friends. These feelings could drive the middle ages away from their usual gathering. the knowledge informed should be a friend for friend approach, group activity and mass media education.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดในการวิจัย.....	4
คำถามของการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ภาวะวัยทองในเพศชาย.....	8
การเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	22
การศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาชีวิตบุคคล.....	26
แนวคิดการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพอนามัย.....	28
แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ลักษณะของผู้ให้ข้อมูลและการเลือกผู้ให้ข้อมูล.....	39
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	44

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	45
ภูมิหลังข้อมูลของชายวัยทอง.....	45
ประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง.....	48
ช่วงที่ 1 ก่อนมีการเปลี่ยนแปลง.....	49
ช่วงที่ 2 การเปลี่ยนแปลง.....	63
ช่วงที่ 3 การเข้ารับการรักษาในคลินิกชายวัยทอง.....	73
วิธีการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมแก่ชายวัยทอง.....	86
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	92
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผลการวิจัย.....	93
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้ความรู้ที่เหมาะสมแก่ชายวัยทอง.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	105
บรรณานุกรม.....	107
ภาคผนวก.....	114
ภาคผนวก ก.....	115
ภาคผนวก ข.....	122
ภาคผนวก ค.....	131
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	133

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของชายวัยทอง.....	45

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทองในเขตกรุงเทพมหานคร.....	44
2 กระบวนการของภาวะวัยทอง.....	49
3 ความหมายของ “วัยทอง” จากประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง.....	52
4 การตอบสนองต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลง.....	54
5 การปรับเปลี่ยนการตอบสนองต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลง.....	57
6 การปรับเปลี่ยนการแสวงหาคำตอบตามอาการที่มากขึ้น.....	58
7 คำตอบจากความช่วยเหลือของบุคคลใกล้ชิด.....	60
8 ความคิดความรู้สึกเมื่อรู้ว่าเกิดอาการของวัยทอง.....	63
9 การตอบสนองต่อความคิดความรู้สึกเมื่อเข้าสู่ภาวะวัยทอง.....	67
10 ผลลัพธ์ของการจัดการกับภาวะความคิดความรู้สึกเมื่อเข้าสู่ภาวะวัยทอง.....	72
11 ประสบการณ์ที่ชายวัยทองได้รับเมื่อพบแพทย์.....	74
12 การเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่ออยู่กับการเปลี่ยนแปลงของชายวัยทอง.....	79
13 การปรับตัวเมื่อเข้ารับการรักษา.....	79
14 การปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังจากการรักษา.....	82