

รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

Activities for promoting self-esteem among the elderly in Khlong Hae Municipality,

Hat Yai District, Songkhla Province

มาธูรี อุไรรัตน์¹ และ วันชัย ธรรมสัจจาร²

Mathuree Urairat¹ and Wanchai Dhammasaccakarn²

¹หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

²ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

¹Doctor of Philosophy in Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University Thailand

²Department of Education Foundation, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: 1mathuree.may@gmail.com

Received December 27, 2022; Revised June 14, 2023; Accepted October 4, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รูปแบบการวิจัยเป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิทเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ ชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุวัยต้นเพศหญิงจำนวน 13 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 4 ชนิด คือ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม 3) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ 4) แบบสัมภาษณ์รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาต้องการ คือ กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 7 รูปแบบ ได้แก่ 1) กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 5) กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 6) กิจกรรมที่สร้าง

การยอมรับ และ 7) กิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ซึ่งข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจต่อไป รวมถึงรู้สึกมีคุณค่าและสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; รูปแบบกิจกรรม; การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This research aimed to study activities for promoting self-esteem among the elderly in Khlong Hae Municipality Community, Hat Yai District, Songkhla Province. This qualitative research employed Cooper Smith's Self-Esteem Concept as a research framework. The research area was Khlong Hae Municipality Community, Hat Yai District, Songkhla Province. The key informants were 13 female early-aged elderly people selected by a specific method. Four types of research instruments were used: 1) Daily Activities Assessment Form (ADL), 2) Dementia Assessment Form, 3) Elderly Self-Esteem Assessment Form, and 4) Activities Promoting the Self-Esteem of the Elderly Interview Form. The qualitative data was analyzed by content analysis and then described. The results showed that the activities that the elderly in Khlong Hae Municipality Community, Hat Yai District, Songkhla Province want are various activities to promote and create self-esteem which can be summarized into 7 types: 1) fun activities, 2) activities that promote physical and mental fitness, 3) activities that generate learning and income, 4) activities that create success, 5) activities that generate benefits, 6) activities that build acceptance, and 7) activities that increase relationships. The findings of this research will be useful for relevant agencies to set guidelines for organizing activities in response to the actual needs of the elderly to promote good physical and mental health among the elderly as well as the feeling of being valued and able to live happily with the family and the community.

Keywords: The Elderly; Form of Activity; Self Esteem

บทนำ

ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้นทั่วโลกในขณะที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบโดยมีการประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไป ถึง 20 % ของประชากรทั้งหมดหรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทย จะเป็นผู้สูงอายุ (National Statistical Office, 2021) นอกจากนั้นในวัยสูงอายุได้มีการเปลี่ยนแปลงแค่ทางด้านร่างกายเท่านั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย รวมถึงการสูญเสียคนใกล้ชิด สูญเสียหน้าที่การงาน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในครอบครัว ขาดรายได้ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ (Saengtong, 2015) ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา เศร้า ว่าเหว รู้สึกไม่มีคุณค่า โดย Rosenberg (1965) พบว่าในวัยสูงอายุที่มีอายุเพิ่มขึ้นแต่ศักยภาพในการทำงานน้อยลงด้วยข้อจำกัดด้านร่างกายจึงทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นก็มีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วยไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า หรือเกี่ยวกับสุขภาพจิตอื่น ๆ และผลจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการศึกษาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมักงานวิจัยที่มุ่งเน้นไปในกลุ่มของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าเป็นส่วนใหญ่ ดังงานวิจัยของ Phuttharod and Sillapagumpised (2021) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศรารวมถึง Vilawarn and Laokhompruttajan (2022) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและส่วนป้องกันภาวะซึมเศร้าเชิงสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ในประเด็นที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุยังมีการศึกษาค้นข้าน้อยและเป็นเพียงการศึกษาในลักษณะของการหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรอื่น ๆ ดังเช่น งานวิจัยของ Kaewsaeng-on and et al (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง เขตเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนั้นยังมีการส่งเสริมในรูปแบบกิจกรรมที่เกี่ยวกับศิลปะเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ดังเช่นงานวิจัยของ Panich and Maneethong (2021) ที่ศึกษาเรื่องการสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ Na nongkai, Rattanaprapawan and Tadade (2022) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยสูงอายุยังคงมีน้อย และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นควรมีการจัดกิจกรรมด้านการยอมรับ และแนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่า และจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิจนเกิดความสุข

(Wongsri, Suriya and Yovapui, 2013) รวมถึงการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรมอาสาสมัคร หรือ จิตอาสาของผู้สูงอายุ เป็นการแสดงออกให้เห็นว่าตนเองยังมีศักยภาพ มีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจผ่านการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนซึ่งจะทำให้เกิดความสุข (Saengtong, 2015)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งในเขตเทศบาลเมืองคลองแหประกอบไปด้วยประชากรทั้งหมด 28,591 คน มีชุมชนทั้งหมด 40 ชุมชน ลักษณะของชุมชนแตกต่างกันไป มีตั้งแต่ชุมชนที่มีบริบทความเป็นเมือง และชุมชนที่มีบริบทความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท โดยพื้นที่บริบทความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทเป็นพื้นที่ที่น่าสนใจ ประกอบกับการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนในลักษณะชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทค่อนข้างน้อย และจากการที่ผู้วิจัยสำรวจเบื้องต้นด้วยการใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนที่เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุวัยต้น (60–69 ปี) ยังมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและสูง รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ที่หน่วยงานจัดให้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายโดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ การตรวจสุขภาพ ซึ่งมีได้ครอบคลุมในทุกมิติของการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้จะเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60–69 ปี) โดยจะเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะเจาะจงคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีผลการประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ โดยจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่อย่างแท้จริง เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุต่อไป ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ทำให้ทราบถึงความต้องการเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่ชุมชนกึ่งเมืองอย่างแท้จริง โดยจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเองและต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่หรือหน่วยงานอื่นๆ ที่จะนำผลการศึกษาที่ได้ไปปรับใช้ในการดำเนินการจัดโครงการหรือรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา

การทบทวนวรรณกรรม

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลประเมินตนเองตามความรู้สึกและเจตคติเพื่อเป็นการบ่งบอกถึงการยอมรับนับถือหรือการไม่ยอมรับนับถือตนเอง เป็นการแสดงทัศนคติเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านของการมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีความสามารถ การมีคุณความดี (Coopersmith, 1984) นอกจากนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากภายในตัวบุคคลในการยอมรับนับถือตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การประเมินความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบในการให้ความสำคัญ ความเชื่อมั่น การยอมรับ การมีคุณค่าและประโยชน์ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม (Rosenberg, 1965) นอกจากนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยความสามารถของตนเอง และการนับถือตนเอง (Branden, 1985) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยผู้สูงอายุ นั้นถือว่ามีค่าสำคัญเป็นอย่างมากในการสร้างให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกที่ดี ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงตัวผู้สูงอายุเองสามารถที่จะปรับตัวทั้งด้านอารมณ์ ด้านสังคม ทำให้สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ผิดหวังหรือท้อแท้ (Connie, 2001) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี มาเป็นกรอบในการวิจัย

นอกจากนั้นการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งความต้องการของผู้สูงอายุประกอบไปด้วย ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทางสังคม ความต้องการทางเศรษฐกิจ ความต้องการการเรียนรู้ และความต้องการลดการพึ่งพาจากบุคคลอื่น (Samamorn, 2013) และการศึกษาของ Thewalertsakul et al (2016) พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านร่างกาย คือต้องการศูนย์สุขภาพ และการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ต้องการด้านการพัฒนาความรู้ คือต้องการการอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ ต้องการด้านรายได้และสวัสดิการสังคม คือต้องการรายได้จากเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และต้องการด้านครอบครัวและสังคม คือต้องการให้ลูกหลานเอาใจใส่ตนเองอย่างใกล้ชิดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในส่วนของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ Department of Mental Health (2012) ได้แนะนำกิจกรรม 3 กิจกรรม เพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) กิจกรรมเสริมพลัง ซึ่งจากการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การสร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี การผ่อนคลายและไม่เครียด 2) กิจกรรม

ทางสังคมหรือชุมชน พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน จะมีอายุยืนกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ตลอดจนจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีสุขภาพดี ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ และมีส่วนช่วยรักษาการทำงานของสมองให้ยาวนาน ป้องกันโรคสมองเสื่อม และ 3) กิจกรรมทางศาสนา พบว่า ศาสนาเข้ามามีส่วนในการดูแลสุขภาพจิตในด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติที่มีจิตใจและการนำคำสอนทางศาสนามาใช้ในการดูแลสุขภาพจิต ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ นำศาสนาที่นับถือมายึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย แจ่มใส นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรมะยังเป็นปัจจัยแห่งความสุขที่สำคัญของผู้สูงอายุอย่างมาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60–69 ปี เพศหญิง ในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งมีกรอบแนวคิดดังภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60–69 ปี เพศหญิง จำนวน 13 คน เนื่องจากผลการสำรวจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุของ National Statistical Office (2021) พบว่าเพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง ประกอบกับผู้สูงอายุวัยต้นยังเป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายไม่มากนักจึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้สูงอายุวัยกลางหรือวัยปลายที่มีข้อจำกัดด้านสภาพร่างกาย ดังนั้นจึงเลือกผู้สูงอายุเพศหญิงวัยต้นเป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ให้ผู้สูงอายุประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) และเลือกผู้สูงอายุที่ได้คะแนน 12 คะแนน ขึ้นไป 2) ให้ผู้สูงอายุประเมินภาวะสมองเสื่อมและเลือกผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะสมองเสื่อม 3) ให้ผู้สูงอายุประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและเลือกผู้สูงอายุที่อยู่ในค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา

4)เลือกผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 4 ชนิด ได้แก่ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม 3) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 4) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาตีความ จัดเป็นประเด็นแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนต้องการรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 7 รูปแบบกิจกรรม ได้แก่

1) รูปแบบกิจกรรมประเภทที่สร้างความสนุกสนาน ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนชอบกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง เพลิดเพลินใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการสร้างเสียงหัวเราะ ดังคำพูดของยายสา (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...กิจกรรมแบบสนุก ๆ ชอบมันเพลินๆดี ได้ทำกันหลายคน ได้หัวเราะมัน มันบายใจนิยายว่า...” นอกจากนี้กิจกรรมประเภทนี้ยังเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย ดังคำพูดของยายเจียบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...ชอบแบบบันเทิงสนุก ๆ ได้เดินไต่บันไดนั่นแหละ ถือว่าได้ออกกำลังกายไปในตัว...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังคงมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่มีเสียงเพลงได้ช่วยร่างกายถือเป็นการออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียดและสร้างเสียงหัวเราะกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน

2) รูปแบบกิจกรรมที่สามารถช่วยสร้างหรือส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ช่วยสร้างหรือส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่ทางหน่วยงานมีการจัดให้ ดังคำพูดของยายเจียบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...แบบที่อนามัยกับเทศบาล เค้มาจัดให้ยายกะชอบนะเค้สอนวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่าต้องออกกำลังกายแบบไหนมั่ง...” นอกจากนี้การได้ฝึกหรือพัฒนาด้านจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ลดความกังวลหรือความตึงเครียดก็เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการ ดังคำพูดของยายนวล (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...คนแก่ ๆ มันชอบคิดมาก คิดไปเรื่อย หลาย ๆ เรื่อง ถ้าได้แบบสอนให้ ไม่เครียด ไม่คิดมาก วิธีทำใจให้สงบก็ดีนะ...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ต้องเผชิญกับความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำให้สภาพร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเช่นเดิมส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะทำให้ช้าลง รวมถึงเกี่ยวกับความจำด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีความต้องการกิจกรรมที่ได้ทำแบบเพลิน ๆ เป็นกิจกรรมที่ไม่ยากจนเกินไปสำหรับวัยสูงอายุ รวมถึงสามารถสร้างรายได้

เล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับตัวผู้สูงอายุได้ ดังคำพูดของยายนิก (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...อยากได้กิจกรรมที่ไม่ยาก ทำง่าย ๆ ทำแบบเรื่อย ๆ ได้ ไม่ต้องเขบ และก็ได้เบียดวัย ได้เบียดไม่ต้องมากมายกะได้มันก็ทำให้ภูมิใจแล้ว...” และคำพูดของยายตุ๊ก (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...สำหรับยายคนสูงอายุอย่างเรารายได้ไม่มี น่าจะมีกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ทำให้คนสูงอายุได้ทำแบบเพลินๆ และมีรายได้ด้วยนิดๆ หน่อยๆ มันกะบายใจ...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนยังต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่สอดคล้องเหมาะสมกับวัยสามารถทำได้ตามศักยภาพที่มีรวมถึงเป็นการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุอันจะนำมาสู่ความภาคภูมิใจและความสุขที่สามารถช่วยลดการพึ่งพาผู้อื่นได้แม้ว่ารายได้นั้นจะเป็นจำนวนเงินที่ไม่มากนัก

4) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกดีอึดใจที่ได้ช่วยเหลือครอบครัวด้วยการช่วยงานต่าง ๆ และการได้ช่วยงานบุญที่วัด ดังคำพูดของยายเงียบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...สำหรับยายหนะเหมือนในบ้าน ถ้าทำโหรให้ลูกได้ช่วยลูกได้ก็อยากทำให้ ถ้าข้างนอกบ้างก็ชอบไปช่วยงานที่วัดถือว่า ได้บุญด้วยบายใจด้วย...” นอกจากนั้นการได้ช่วยเหลือผู้อื่นยังถือเป็นการทำตนเองให้มีประโยชน์มีคุณค่า ดังคำพูดของยายนุ้ย (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...ยายชอบไปช่วยงานที่วัด เวลาเค้ามีงานบุญหรือทำบุญโหรพินนี้แหละได้พบเพื่อนพบคนอื่นมั่ง ชอบกิจกรรมที่ได้ช่วยคนอื่น ถือว่าอยู่ไม่เปล่ามีประโยชน์มั่ง...” รวมถึงการได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นก็จะนำมาสู่ความรู้สึกสบายใจและภาคภูมิใจในตนเอง ดังคำกล่าวของยายสงบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...คนแก่ทำอะไรไม่ค่อยได้ไม่มีแรงแต่ถ้าให้ความรู้แบบนั้นมันก็ดีนะ เขาได้เอาความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อใครมาถามไม่เคยหวง บางทีก็สอนให้เค้ามันบายใจที่เค้ามาถามเราเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่เราทำเป็น...” ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายทอดความรู้ตามศักยภาพที่ผู้สูงอายุมีหรือการใช้กำลังร่างกายในการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคมหรือชุมชนจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่าเช่นกัน

5) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่สร้างได้เป็นชิ้นงาน เพื่อบ่งบอกถึงความสำเร็จ ว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จเช่นเดียวกันกับบุคคลอื่น ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงานไม่ว่าชิ้นงานจะเป็นอย่างไร ดังคำพูดของยายจิบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...ชอบกิจกรรมที่ได้ทำแล้วเห็นเป็นรูปเป็นร่างว่าเราทำได้เหมือนเพื่อนเค้ากัน มันสุขใจดี เรื่องสวยไม่สวยดีไม่ดีนั้นไม่รู้แต่รู้ว่าทำเสร็จทำได้กะพอแล้ว...” และคำพูดของยายสา (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...ชอบแบบที่ทำชิ้นงานเสร็จแบบเป็นวันๆไป มันไม่นานเกิน ได้เป็นชิ้นแล้ว ได้เอาไปโชว์ให้ลูกหลานแล้วยายทำเอง มันภูมิใจลูก...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการได้ทำกิจกรรมด้วยตนเองและสามารถทำได้ประสบความสำเร็จตามชิ้นงานของผู้สูงอายุนั้นจะสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

6) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนจะรู้สึกดีหากตนเองได้เป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่นโดยผ่านกิจกรรมของชุมชน ดังคำพูดของยายสงบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...ช่วงสงกรานต์เค้ากะเชิญยายไป มันบายใจรู้สึกดีนิ ไปเจอคนโน้นคนนี้เค้ากะยกมือไหว้...” นอกจากนั้น

ผู้สูงอายุในชุมชนจะเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นอีกด้วย ดังคำพูดของยายเจียบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...พ่อท่านเค้าชอบเชิญยายไปพับใบเตยให้เค้าดู ไปเป็นวิทยากรนั่น ยายว่าเค้าคงคิดว่ายายพับสวยแหละพ่อท่านเลยพาไปพับใบเตยโชว์ตามงาน...” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่นด้วยการถ่ายทอดความรู้จะนำมาซึ่งความภูมิใจของผู้สูงอายุในชุมชน

7) รูปแบบของกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์ สร้างความสนุกสนาน ทำให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยแลกเปลี่ยนรวมถึงถือเป็นการได้พบปะกันกับเพื่อนในวัยเดียวกันอีกด้วย ดังคำกล่าวพูดของยายนุ้ย (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...สำหรับยายอยากได้กิจกรรมที่แบบได้ทำกันหลาย ๆ คนมันสนุก ๆ ดี ได้แหล่งได้หลัก ๆ กันมั่ง เราคนแก่ ๆ นาน ๆ หวงอีได้มาพบกันซะทีนี่...” และคำพูดของยายสา (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “...อยากได้กิจกรรมแบบไหนกะได้ที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมั่ง คนแก่อะไร ๆ มันก็เปลี่ยนไปหมดถ้าได้คุยแลกเปลี่ยนกับคนรุ่นเดียวกันมันก็ดี...” ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์นั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันเป็นการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารความคิดเห็นร่วมกันอันจะนำมาสู่ความสุขทางใจของผู้สูงอายุในชุมชน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองหลากหลายประกอบด้วย 7 รูปแบบกิจกรรม อันประกอบด้วย

1) กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผู้สูงอายุในชุมชนชอบกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง เพลิดเพลินใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการสร้างเสียงหัวเราะ กิจกรรมที่มีเสียงเพลงได้ขยับร่างกายถือเป็นการออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียดและสร้างเสียงหัวเราะกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน สำหรับวัยสูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การได้ทำกิจกรรมประเภทที่สร้างความสนุกสนานจะช่วยให้ผู้สูงอายุบรรเทาความตึงเครียด ความวิตกกังวล คลายความเหงา เศร้า และว่าเหว่งได้

2) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ช่วยสร้างหรือส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่ทางหน่วยงานมีการจัดให้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ต้องเผชิญกับความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำให้สภาพร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเช่นเดิมส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะได้ช้าลง รวมถึงเกี่ยวกับความจำด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Department of Mental Health (2012) ที่พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

ในระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต การสร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดีให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Cheandon et al. (2011) ที่ได้เสนอให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเน้นการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมสุขภาพโดยให้มีการดูแลตนเอง เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว

3) กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีความต้องการกิจกรรมที่ได้ทำแบบเพลิน ๆ เป็นกิจกรรมที่ทำได้ไม่ยากเกินไปสำหรับวัยสูงอายุ รวมถึงสามารถสร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับตัวผู้สูงอายุได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนยังคงต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่สอดคล้องเหมาะสมกับวัยสามารถทำได้ตามศักยภาพที่มีรวมถึงเป็นการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุอันจะนำมาสู่ความภาคภูมิใจและความสุขที่สามารถช่วยลดการพึ่งพาผู้อื่นได้แม้ว่ารายได้นั้นจะเป็นจำนวนเงินที่ไม่มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับ Thewalertsakul et al. (2016) ที่พบว่าผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการรายได้และสวัสดิการสังคม คือต้องการรายได้และเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต รวมถึงต้องการด้านการพัฒนาความรู้ คือ ต้องการการอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ

4) กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกดีอึดอ้อมใจที่ได้ช่วยเหลือครอบครัวด้วยการช่วยงานต่าง ๆ และการได้ช่วยงานบุญที่วัด นอกจากนี้การได้ช่วยเหลือผู้อื่นยังถือเป็นการทำตนเองให้มีประโยชน์มีคุณค่า รวมถึงการได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นก็จะนำมาสู่ความรู้สึกสบายใจและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายทอดความรู้ตามศักยภาพที่ผู้สูงอายุมีหรือการใช้กำลังแรงกายในการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคมหรือชุมชนจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเช่นกัน สอดคล้องกับ Thepsittha (2006) ที่พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสนใจที่จะดูแลตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุยังเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ แก่สังคม เพราะการได้ช่วยเหลือเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพ ใช้ความรู้ความสามารถออกมาสร้างคุณค่าแก่ผู้อื่น จึงช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง (Saengtong, 2015)

5) กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่สร้างได้เป็นชิ้นงาน เพื่อแบ่งบอกถึงความสำเร็จว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จเช่นเดียวกันกับบุคคลอื่น ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงานไม่ว่าชิ้นงานจะเป็นอย่างไร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการได้ทำกิจกรรมด้วยตนเองและสามารถทำได้ประสบความสำเร็จตามชิ้นงานของผู้สูงอายุนั้นจะสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่ง Wongsri, Suriya and Yovapui (2013) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมการทำความคิด การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ เป็นการพัฒนาความมีคุณค่าและจิตวิญญาณของวัยสูงอายุ ทำให้เกิดความสุข เกิดความว่างจากตน ว่างจากความเห็นแก่

ตัวไม่รู้สึกลดเดี๋ยว มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและเตรียมพร้อมทำ ความเข้าใจกับชีวิตที่ผ่านมาและเข้าใจความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

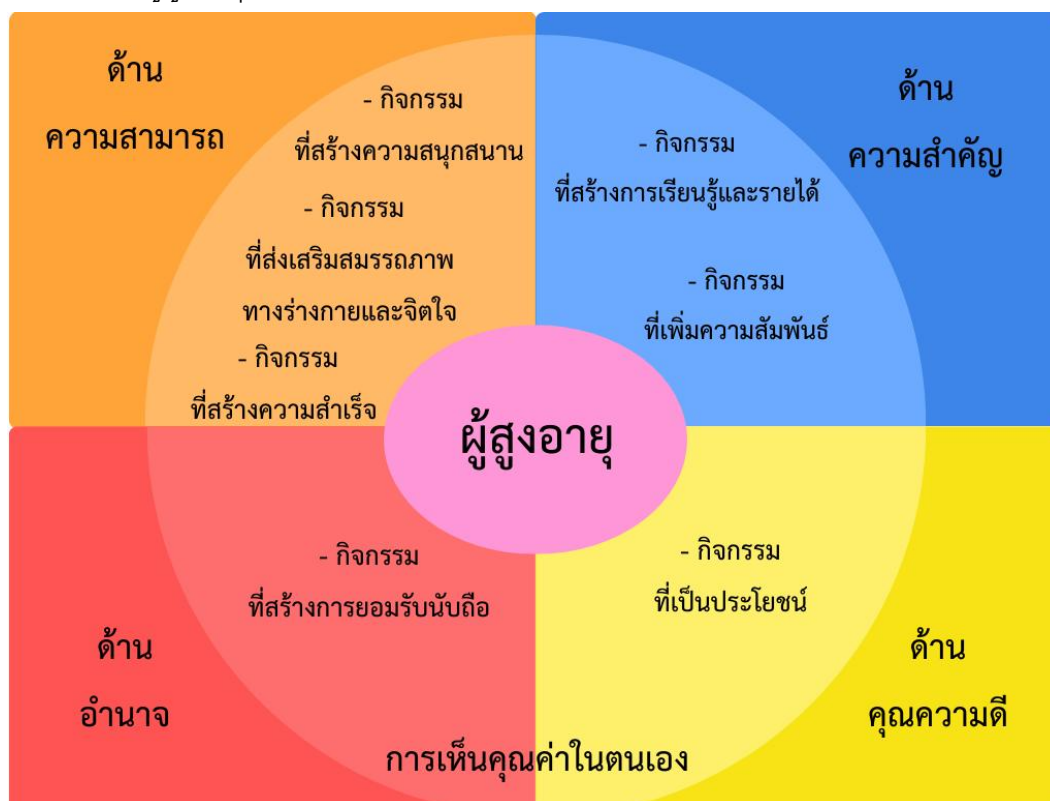
6) กิจกรรมที่สร้างการยอมรับ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนจะรู้สึกดีหากตนเองได้เป็นที่ยอมรับนับถือของ บุคคลอื่นโดยผ่านกิจกรรมของชุมชน นอกจากนั้นผู้สูงอายุในชุมชนจะเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ถ่ายทอด ความรู้ให้กับผู้อื่นอีกด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่นด้วยการถ่ายทอดความรู้จะ นำมาซึ่งความภูมิใจของผู้สูงอายุในชุมชน สอดคล้องกับ Putthinoi (2004) ที่พบว่า ความต้องการของ ผู้สูงอายุ คือต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากสังคมตลอดจนการทำตนเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นและ กิจกรรมใดก็ตามหากจัดขึ้นตามความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุเกิด แรงจูงใจที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นและรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ

7) กิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์ สร้างความสนุกสนาน ทำให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยแลกเปลี่ยนรวมถึงถือ เป็นการได้พบปะกันกับเพื่อนในวัยเดียวกันอีกด้วย ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์นั้นจะช่วยให้ ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันเป็นการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารความ คิดเห็นร่วมกันอันจะนำมาสู่ความสุขทางใจของผู้สูงอายุในชุมชน และการให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกัน นั้นจะช่วยพัฒนาผู้สูงอายุในด้านจิตใจ เพราะกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถเปิด ใจยอมรับจุดด้อย-จุดเด่นของตนเองได้ รวมถึงเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Krajangpho et al, 2018) ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข หากมีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นยัง สามารถขยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่บุคคลอื่นๆ ทั้งครอบครัวและชุมชน หากให้ผู้สูงอายุทำ กิจกรรมต่อเนื่อง จะช่วยชะลอความเครียดทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรม สม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกันมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็นซึ่งกันและ กัน จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุกลุ่ม นั้นจะมีสภาพจิตใจที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Choeysonbut et al, 2017)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่องรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการเห็นคุณค่า ในตนเองสำหรับวัยสูงอายุนั้นประกอบไปด้วยการรับรู้และประเมินตนเองใน 4 ด้าน อันได้แก่ การเห็น คุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้าน อำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ซึ่งสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลานั้นผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบของกิจกรรมในการส่งเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 5) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 6) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ และ 7) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ โดยลักษณะของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ เป็นการที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองผ่านการทำกิจกรรมหรือชิ้นงานต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมก็จะประกอบไปด้วย กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ เป็นการที่ผู้สูงอายุได้ประเมินตนเองและรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ๆ ให้ความเคารพนับถือในตัวตนและศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมก็จะประกอบด้วย กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ เป็นการที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการมีอำนาจหรือมีบทบาทในการโน้มน้าวบุคคลอื่นหรือเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ

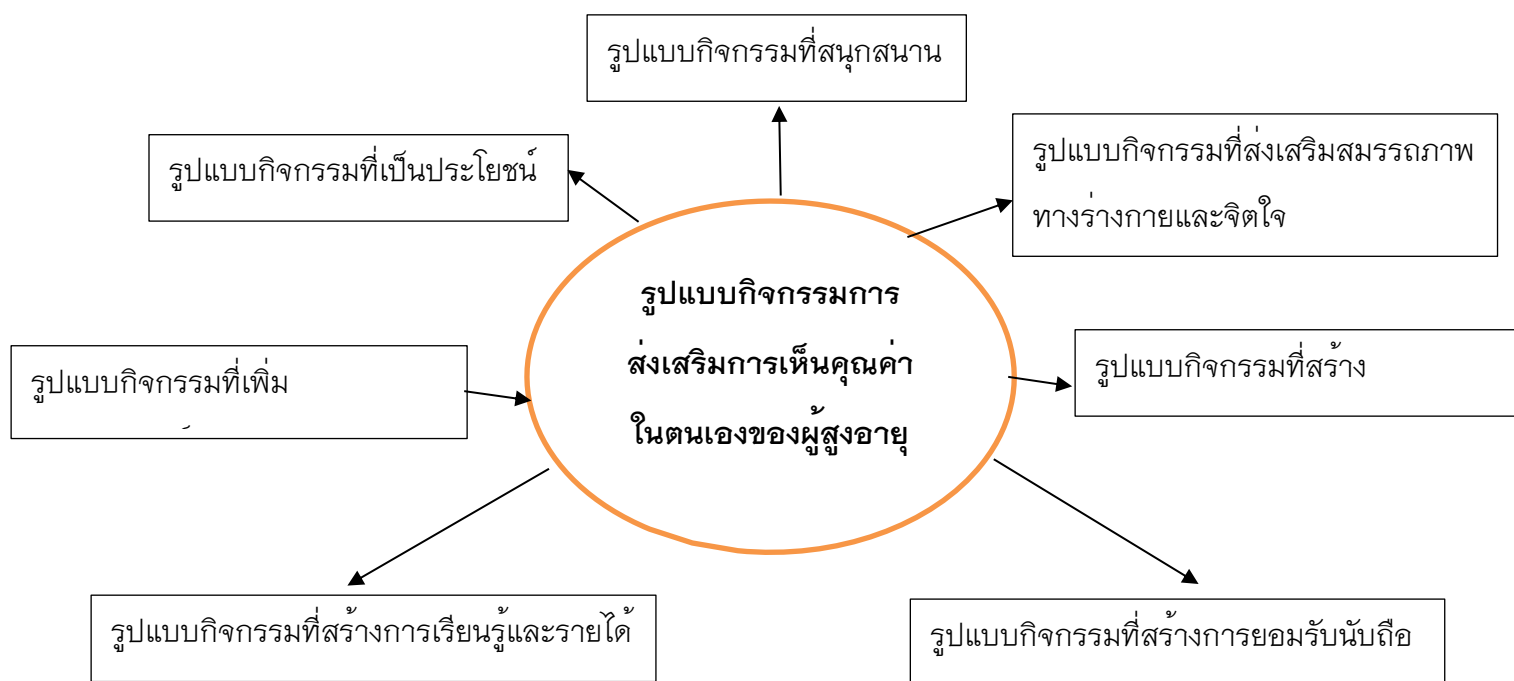
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี เป็นการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นการทำความดีที่เป็นคุณประโยชน์ให้กับบุคคลอื่น ๆ และชุมชน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

สรุป

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุวัยต้น เพศหญิง จำนวน 13 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา

เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ พบว่า รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา นั้น ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการรูปแบบลักษณะกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยลักษณะรูปแบบกิจกรรมจะประกอบได้ด้วย

1. รูปแบบกิจกรรมที่สนุกสนาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีเสียงหัวเราะและสร้างความเพลิดเพลินทางใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ
2. รูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายได้ขยับร่างกายอันจะส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี
3. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำงานแต่ละชิ้นจนประสบความสำเร็จอันจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ
4. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์หรือสร้างให้เกิดการยอมรับนับถือ
5. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัย รวมถึงนำมาสู่การสร้างรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ
6. รูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และได้พบปะซึ่งกันและกัน
7. รูปแบบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ และชุมชน ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3 สรุปผลการวิจัย

ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมศักยภาพด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ควรคำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุและนำมาออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้

1. ในการจัดกิจกรรมควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศ ศาสนา วัยและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ
2. การจัดกิจกรรมควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นมีการรวมกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นก็จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ

3. กิจกรรมควรที่จัดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุควรมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อลดความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งกิจกรรมอาจจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ กิจกรรมที่สร้างสมรรถภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมที่สร้างการยอมรับ ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไป

4. ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรยึดหลักของการให้มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปัน แสดงความคิดเห็น ให้มีการถ่ายทอดความรู้ศักยภาพ มีการสนับสนุนในการเข้าร่วมหรือทำกิจกรรม และมีการให้กำลังใจหรือชื่นชม เมื่อสามารถทำสิ่งต่างๆได้ประสบผลสำเร็จ

References

- Branden, N. (1985). *Honoring the Self: Self-esteem and Personal Transformation*. New York: Bantam Books.
- Brocker, J. (1988). *Self-Esteem at Work: Research, Theory and Practice*. D.C. Heath & Co, Lexington.
- Cheandon, C., Suwannapong, N., Boonshuyar, C. and Howteerakul, N. (2011). The quality of the elderly in rural areas. Wang Nam Khiao District Nakhon Ratchasima Province. *Thai Journal of Public Health*, 41(3), 229–239.
- Choeysoambut, M., Wattana, J. and Khemthong, P. (2017). Recreational Activities in Arts and Crafts for Strengthening Self-Esteem of the Elderly in Tadcha Villa Community, Bangkok. *Dusit Thani College Journal*, 11(3), 257–258.
- Connie, P. (2001). *Self-Esteem and The 6 Second Secret*. Corwin Press, Inc .
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. 2nd ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. 2nd ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Department of Mental Health. (2012). *A guide to 5 dimensions of happiness for the elderly*. Beyond Publishing Co., Ltd.
- Kaewsaeng-on, W., Dulyakasem, U., Rodkantuk, J. and Hemtanon, P. (2021). The Relationship among Self-esteem, Depression and Quality of life of the Elderly with chronic diseases in urban areas Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 8(11), 127–139.

- Krajangpho, S., Patphol, M., Wongyai, W. and Dusadeemetha, C. (2018). Development of a model for enhancing self-esteem of the elderly using activities as a base. *Royal Thai Navy Medical Journal*, 45(2), 349–376.
- Na nongkai, N., Rattanaprapawan, S. and Tadade, C. (2022). Appropriate design to Promote Self-Esteem in Elderly population. *RMUTK Journal of Liberal Arts*, 4(1), 59–70.
- National Statistical Office. (2021). *Survey of the Elderly in Thailand*, Year 2021. National Statistical Office.
- Panich, R. and Maneethong, P. (2021). The Enhancing Aesthetics for building Self-esteem in Elderly People. *Humanities and Social Sciences Review*, 9(3), 28–39.
- Phuttharod, P. and Sillapagumpised, K. (2021). The Effect of a Resilience enhancement Program on Self-esteem and Depression of the Elderly with a Depressive Disorder. *NRRU Community Research Journal*, 15(1), 70–82.
- Putthinoi, S. (2004). *Relationship between relationships with others and life satisfaction of the elderly living in nursing homes* [Master's Thesis, Chiang Mai University].
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Illinois: Bennep Publishing Co.
- Saengtong, J. (2015). Aging Society (Complete): Quality of old age. *Rusamilae Journal*, 38(1), 6–28.
- Thepsittha, S. (2006). *Sufficiency Economy under the Royal Initiative*. Bangkok: Young Buddhists Association of Thailand.
- Thewalertsakul, N. et al. (2016). The Development of the Elderly as a Burden to Power: Case Study of Rangsit City Municipality. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(1), 529–545.
- Vilawarn, J. and Laokhompruttajan, J. (2022). The Effect of Socio-Cultural Program for Promoting Quality of Life and Depressive Prevention in the Elderly, Na Fai Sub District, Mueang Chaiyaphum District, Chaiyaphum Province. *Research and Development Health System Journal*, 15(1), 181–195.
- Wongsri, P., Suriya, N. and Yovapui, P. (2013). *Empowering the Elderly*. Srimahasarakham Nursing College.