



กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา  
The Process of Self-Esteem Development of The Elderly  
in Songkhla Province

มาธูรี อุไรรัตน์  
Mathuree Urairat

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Doctor of Philosophy in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา  
The Process of Self-Esteem Development of The Elderly  
in Songkhla Province

มาตุรี อุไรรัตน์  
Mathuree Urairat

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Doctor of Philosophy in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์      กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา  
 ผู้เขียน              นางสาวมาธูรี อูไรรัตน์  
 สาขาวิชา            พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	คณะกรรมการสอบ
..... (รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสัจการ)	.....ประธานกรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์)
	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสัจการ)
	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิมา)
	.....กรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กานดา จันทร์แย้ม)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกกิง วงศ์ศิริโชติ)  
 รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยมาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(นางสาวมาตุรี อุไรรัตน์)

นักศึกษา



ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวมาธวี อุไรรัตน์)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	มาธูรี อุไรรัตน์
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ 3) ประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้ร่วมกระบวนการวิจัยได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห จำนวน 13 คน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาล และเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสัมภาษณ์ และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยายและสถิติทดสอบ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า 1) ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีโรคประจำวันตัวแค่เพียง 1 โรคเท่านั้น และยังคงปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี ไม่มีภาวะสมองเสื่อม สภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองเป็นประจำ ( $\bar{X} = 4.40$ ) และรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ( $\bar{X} = 4.30$ ) อยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 3.36$ ) และคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้ ( $\bar{X} = 3.38$ ) อยู่ในระดับปานกลาง 2) กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีชื่อว่า “3S1C” ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้ 1) S = Share การแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 2) S = Show การได้แสดงศักยภาพที่มี 3) S = Support การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และ 4) C = Cheer การได้รับกำลังใจจากบุคคลอื่น 3) ผลของกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการ ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจต่อไป รวมถึงรู้สึกมีคุณค่าและสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ

<b>Thesis Title</b>	The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province
<b>Author</b>	Mathuree Urairat
<b>Major Program</b>	Human and Social Development
<b>Academic Year</b>	2022

### ABSTRACT

This action research aimed to: 1) study health problems and self-esteem status of the elderly, 2) examine the process of developing self-esteem in the elderly, and 3) evaluate the process of developing self-esteem in the elderly. Participants were a group of 13 youngest-old females living in the community in Khlong Hae Municipality, the leader of the community, municipal officials, and village health volunteer staff. Research instruments were daily activities assessment form, dementia assessment form, self-esteem assessment form, interview form, and self-esteem program. Quantitative data were analyzed by descriptive statistics and test statistics, while content analysis was used to analyze qualitative data.

The results of the research were 1) most of the elderly in the community had only one disease and still performed their daily activities well with no dementia. In terms of the state of their self-esteem, the elderly regret their actions on a regular basis ( $\bar{X} = 4.40$ ) and feel discouraged ( $\bar{X} = 4.30$ ) at a high level. In addition, the elderly feel that they still gain respect from others ( $\bar{X} = 3.36$ ) and think that they cannot be dependent on by others ( $\bar{X} = 3.38$ ) at a moderate level; 2) The process of developing self-esteem, "3S1C", consists of 4 steps as follows: 1) Share (S) which refers to sharing knowledge and opinions of each other, 2) Show (S) which stands for showing potentials, 3) Support (S) which means receiving support from the family, and 4) Cheer (C) which refers to receiving encouragement from other people; and 3) The results of the process of developing self-esteem in the elderly showed that their self-esteem level was higher

than before participating in the process. The findings of this research will be useful for relevant agencies 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 :** Self-esteem, The elderly

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกตากรุณาและความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสัจจาร และอดีตอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลี สบายยิ่ง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิภาญจน์ คงสุวรรณ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ช่วยตรวจสอบและเสนอแนวคิดที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับงานวิจัย

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ที่ดูแลนักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย ทั้งหลักสูตรปริญญาโทและปริญญาเอกทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการทำเอกสารต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห ประธานชุมชน ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุข และผู้สูงอายุทุก ๆ ท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการให้ข้อมูล ให้ความร่วมมือตลอดจนมิตรไมตรีอันดียิ่ง จนกระทั่งการวิจัยสำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นปริญญาเอกทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้อง ที่คอยสอบถาม คอยช่วยเหลือ รวมถึงบางท่านที่สละเวลามาเป็นวิทยากรให้ รวมถึงให้คำปรึกษาและให้กำลังใจดี ๆ แก่ข้าพเจ้าเสมอมา

ขอบคุณนางสาวที่คอยช่วยเหลือ ติดตาม เสียสละเวลาไปช่วยไปเป็นเพื่อนในการเก็บข้อมูล การซื้อของที่ใช้ในโครงการ ช่วยจัดสถานที่ในการทำกิจกรรม ช่วยถ่ายภาพในทุก ๆ ครั้ง ตลอดการทำวิจัย

ขอบคุณพ่อและแม่ที่ช่วยสนับสนุนทุนการศึกษาและเสียสละเวลาในการช่วยดูแลลูกน้อยของข้าพเจ้า และขอบคุณน้อง ๆ ทั้งน้ำทิและน้ำกาญของหลาน ๆ ที่คอยช่วยเหลือพี่สาวคนนี้ในการค้นหาข้อมูล ปรินเอกสาร รวมถึงช่วยดูแลหลาน ๆ ในบางช่วงเวลาในขณะที่พี่คนนี้ไม่ว่าง ขอขอบคุณน้องเดียร์ที่เป็นผู้ช่วยสำคัญในการพิมพ์เอกสาร หาข้อมูล และช่วยจัดเรียงรูปเล่ม สุดท้ายนี้ก็ขอบคุณครอบครัว (สามี และลูก ๆ พี่สาววัยสี่และน้องไล่ออน) ที่ช่วยสนับสนุนทุนการศึกษา อดทนและเป็นกำลังใจที่ดีให้กับแม่เสมอมา รวมทั้งขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้ด้วย ขอขอบพระคุณจริง ๆ ค่ะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(6)
Abstract	(7)
กิตติกรรมประกาศ	(9)
สารบัญ	(10)
รายการตาราง	(13)
รายการภาพประกอบ	(15)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
คำถามในการวิจัย	5
ประโยชน์ของการวิจัย	5
ขอบเขตในการวิจัย	6
ขอบเขตด้านเนื้อหา	6
ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย	6
ขอบเขตด้านพื้นที่	7
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	8
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>10</b>
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	10
ความหมายของผู้สูงอายุ	10
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	12
ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม	15
ความต้องการของผู้สูงอายุ	17
แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	20
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	21
องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	25
รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	28
แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	34
ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	34
ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติ	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	37
กรอบแนวคิดในการวิจัย	41
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	<b>42</b>
เครื่องมือในการวิจัย	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	44
ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุและ สภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา	44
ระยะที่ 2 การศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา	46
กลุ่มเป้าหมาย	46
กระบวนการวิจัย	46
ขั้นตอนที่ 1 ขั้นวางแผน (Planning)	47
ขั้นตอนที่ 2 ขั้นปฏิบัติการ (Acting)	47
กรอบการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการ	48
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนผล (Reflecting)	48
การสังเกต (Observe)	49
เครื่องมือวิจัย	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
ระยะที่ 3 การประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็น	50
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา	
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	<b>53</b>
สภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของ	53
ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา	
ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	53
สภาพปัญหาปัญหาทางสุขภาพและสภาพการ	60
เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	
กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	62
ขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ	70
ผู้สูงอายุด้วยหลัก “3S1C”	
ข้อจำกัดของการวิจัย	86
ข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้อง	86
การประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	86
<b>บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย</b>	<b>91</b>
ข้อเสนอแนะ	95
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>98</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>108</b>
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>205</b>



### รายการตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	21
2	สรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	24
3	แสดงจำนวนและร้อยละช่วงอายุของผู้สูงอายุ	53
4	แสดงจำนวนและร้อยละสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ	54
5	แสดงจำนวนและร้อยละจำนวนบุตรของผู้สูงอายุ	54
6	แสดงจำนวนและร้อยละระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ	55
7	แสดงจำนวนและร้อยละของระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนของผู้สูงอายุ	55
8	แสดงการเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย	56
9	แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	56
10	แสดงจำนวนและร้อยละของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัวของผู้สูงอายุ	57
11	แสดงจำนวนและร้อยละของการประกอบอาชีพหลักของครอบครัวในอดีตของผู้สูงอายุ	57
12	แสดงจำนวนและร้อยละการประกอบอาชีพหลักในปัจจุบันของผู้สูงอายุ	58
13	แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้โดยเฉลี่ยของผู้สูงอายุ	58
14	แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้หลักปัจจุบันภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ	59
15	แสดงจำนวนและร้อยละของหนี้สินของผู้สูงอายุ	59
16	แสดงจำนวนและร้อยละของแหล่งที่มาของหนี้สินในปัจจุบันของผู้สูงอายุ	59
17	แสดงจำนวนและร้อยละการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	60
18	แสดงจำนวนและร้อยละบุคคลดูแลหลักในช่วงระยะเวลาการเจ็บป่วย	60
19	แสดงสภาพการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ	61
20	แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	61

### รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
21	แสดงคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	64
22	แสดงกิจกรรมย่อยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน	68
23	กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	76
24	แสดงคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	84
25	แสดงจำนวนและร้อยละของเพศของผู้สูงอายุ	86
26	แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ	87
27	แสดงจำนวนและร้อยละของระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ	87
28	แสดงจำนวนและร้อยละการอยู่อาศัย	88
29	แสดงจำนวนและร้อยละการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ	88
30	แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้หลักของผู้สูงอายุ	89
31	แสดงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง	89

## รายการภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
1	สรุปองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	28
2	สรุปรูปแบบกิจกรรมการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	33
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	52
4	สรุปกรอบการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเอง	62
5	กระบวนการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	63
6	ความต้องการรูปแบบกิจกรรมการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน	67

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ทำให้อัตราการตายน้อยลง ส่งผลให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมากในช่วงเวลา 50 ปีที่ผ่านมา อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทยซึ่งอยู่ที่ประมาณ 58 ปี และได้เพิ่มขึ้นเป็น 75 ปี ในปี พ.ศ. 2557 และเมื่ออายุ 60 ปีแล้วคนไทยจะมีอายุคาดเฉลี่ยต่อไปอีกประมาณ 22 ปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557) จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564 พบว่า ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69ปี) มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมา คือวัยกลาง (70-79ปี) คิดเป็นร้อยละ 29.5 และวัยปลาย (80ปีขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 13.3 และแนวโน้มผู้สูงอายุในประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยเพิ่มจากร้อยละ 6.8 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 19.6 ในปี 2564 นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (Active ageing) เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะอยู่ร่วมกันและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยมีการนิยามความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีที่จะต้องประกอบไปด้วย การมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วมและการมีหลักประกันที่มั่นคงและในการพัฒนาผู้สูงอายุนั้นจะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษา มีสุขภาพกาย-ใจที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รวมถึงการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์พร้อม (WHO, 2002) นอกจากนี้ประเทศไทยได้มีการกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งเป็นแผนระยะยาวที่ต่อเนื่องมาจากแผนแรกแต่มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดจากการมองงานผู้สูงอายุแยกในแต่ละด้าน มาเป็นองค์รวมกล่าวคือ พิจารณาวางงานทุกด้านที่กำหนดไว้ในแผนฉบับแรกมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และมีผลต่อแต่ละยุทธศาสตร์ โดยไม่สามารถแยกส่วนกันได้ ซึ่งวิสัยทัศน์ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 นี้เน้นผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคมโดยมุ่งให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้นานที่สุดและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม

วัยสูงอายุคือวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ มากมายทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม รวมถึงด้านสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีทั้งการเปลี่ยนแปลงที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนทางด้านกายภาพ และการเปลี่ยนแปลงภายในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งเป็นผลมาจาก

1. การสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุพบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สภาพจิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพกาย และเมื่อมีปัญหาสุขภาพกายแล้วย่อมกระทบต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ดังนั้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มในการเผชิญปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าบุคคลวัยอื่น (เกสร มัยจีน, 2558)

2. การสูญเสียบุคคลคนใกล้ชิด ถือเป็นสาเหตุที่สำคัญอันส่งผลทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหวไปด้วย ซึ่งผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า เหงา และว่าเหว

3. การสูญเสียบทบาทและหน้าที่การงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนในอดีต ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุทั้งความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายรวมถึงการพึ่งพาบุคคลอื่น

4. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำหรือมีบทบาทหลักในครอบครัวกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ผู้สูงอายุจะต้องลดบทบาทลง จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญเหมือนก่อน และขาดการยอมรับนับถือจากบุคคลภายในครอบครัว

5. ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน นอกจากนี้ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพได้ไม่มีรายได้เป็นของตนเองเป็นภาระกับบุตรหลาน (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

จากการศึกษาของ โรเซนเบิร์ก Rosenberg (1965) พบว่า ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ ด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นแต่ศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลงเพราะข้อจำกัดทางร่างกาย หรือผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกษียณอายุราชการ นอกจากนั้นความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วซึ่งการปรับตัวในวัยสูงอายุอาจทำได้ยากกว่าวัยอื่น ๆ จึงเป็นเหตุผลสำคัญทำให้ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทและหน้าที่ลง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการใช้คุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ และสิ่งสำคัญของการพัฒนาผู้สูงอายุ คือ การทำให้ผู้สูงอายุเข้มแข็ง มีสุขภาพที่ดี ได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มีรวมถึงได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม ซึ่งหากทำได้จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นประโยชน์ให้กับสังคมได้มากกว่าประชากรในวัยอื่น ๆ (ทักษิภา ชีวรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์, 2560)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาโดยใช้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งในการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ และเป็นงานวิจัยในเชิงปริมาณที่ใช้รูปแบบของการทดลองศึกษาหาความสัมพันธ์ ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพหรือศึกษาด้วยการใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการยังมีน้อย ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นหากจะให้เกิดประสิทธิภาพเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงขึ้นนั้นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นทางเลือก

หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ร่วมกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันจะทำให้ประโยชน์สูงสุดต่อตัวผู้ร่วมกระบวนการ ซึ่งจากการสังเคราะห์งานวิจัยพบว่าการสร้างกิจกรรมมากมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มของผู้สูงอายุ ได้แก่ โปรแกรมเกี่ยวกับศิลปะบำบัด โปรแกรมเกี่ยวกับนันทนาการบำบัด โปรแกรมเกี่ยวกับการสร้างและปรับทัศนคติเชิงบวก โปรแกรมเกี่ยวกับทางศาสนา และกิจกรรมประเภทที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการสร้างอาชีพและรายได้ กิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อบุคคลอื่นและสังคม

เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกบตันใหญ่ จังหวัดสงขลา ตั้งอยู่ในหมู่ที่ 7 ตำบลคลองแห อำเภอกบตันใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งอยู่ห่างจากจังหวัดสงขลาตามเส้นทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 414 (ถนนลพบุรีราเมศวร์) โดยมีระยะทาง 35 กิโลเมตร และห่างจากที่ว่าการอำเภอกบตันใหญ่ประมาณ 10 กิโลเมตร เทศบาลเมืองคลองแหมีเนื้อที่ 24.50 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 15,312 ไร่ มีลักษณะทั่วไปเป็นที่ราบลุ่ม เป็นทุ่งนาสลับกับสวนยางพารา ซึ่งเป็นพื้นที่ในการทำเกษตรกรรม มีลำคลองตัดผ่าน 2 สาย ได้แก่ คลองแห และคลองอู่ตะเภา ประชาชนที่ตั้งถิ่นฐานเดิมในพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมได้แก่ ทำสวน ทำไร่ ทำนา เลี้ยงสัตว์ และค้าขาย หลังจากนั้นเมื่อมีการขยายความเป็นเมืองเข้ามาในเขตพื้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิ์ในการถือครองที่ดิน ที่ดินส่วนใหญ่มีการก่อตั้งบ้านเรือน และการประกอบกิจการทางพาณิชย์กรรม และการอุตสาหกรรม อีกทั้งมีการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาเกิดหมู่บ้านจัดสรรหลากหลายโครงการ รวมถึงร้านค้า ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าขนาดเล็ก เช่น โลตัสเอ็กซ์เพส เคแอนเค และรีสอร์ตต่าง ๆ เดิมตำบลคลองแห ประกอบด้วย 11 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านท่าไทร หมู่ 2 บ้านหนองบัว หมู่ 3 บ้านคลองแห หมู่ 4 วัดคลองแห หมู่ 5 บ้านปากัน หมู่ 6 บ้านหนองนายขุย หมู่ 7 บ้านทุ่งปาบ หมู่ 8 บ้านท่าช้าง หมู่ 9 บ้านทุ่งน้ำ หมู่ 10 บ้านหนองทราย และ หมู่ 11 บ้านเกาะหมี่ ต่อมาได้ยกฐานะเป็นเทศบาลเมืองคลองแห ทำให้มีการแบ่งเขตพื้นที่เป็นชุมชนต่าง ๆ ทั้งหมด 39 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนชุมชนท่าไทร ชุมชนสะพานดำ ชุมชนปายาง ชุมชนสำราญสุข ชุมชนสังจุล ชุมชนคลองลาน ชุมชนแก้วสว่าง ชุมชนหนองบัว ชุมชนมุสลิมหนองบัว ชุมชนเมืองใหม่ 6 นรินทร์ธร ชุมชนปรีดีเปรม-ศิริวรรณ ชุมชนบ้านคลองแห ชุมชนบ้านคลองแห 2 ชุมชนอัมพวัน ชุมชนสุขโขทัย ชุมชนหลังบึงซี ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนเมืองใหม่ ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนวัดคลองแห ชุมชนบ้านเอื้ออาทร (คลองแห) ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง ชุมชนเพลินจิต-เมืองใหม่ 5 ชุมชนบางม่วง ชุมชนคลองเปล ชุมชนปากัน ชุมชนหลากำนัน ชุมชนหนองนายขุยออก ชุมชนหนองนายขุยตก ชุมชนทุ่งปาบ ชุมชนทรายทอง ชุมชนท่าช้าง ชุมชนทุ่งน้ำ ชุมชนหนองทราย ชุมชนบ้านเก่า ชุมชนศิลาทอง ชุมชนเกาะหมี่ ชุมชนมัสยิดเกาะหมี่ และชุมชนคลองควาย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกชุมชนในเขต เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกบตันใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึงซี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห ซึ่งชุมชนเหล่านี้เป็นชุมชนที่มีบริบทพื้นที่ใกล้เคียง

กันคือเป็นลักษณะชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทซึ่งมีการผสมผสานระหว่างความเป็นเมืองแต่ยังคงอยู่ของความเป็นชนบทเข้าด้วยกันที่จะเห็นได้จากวัฒนธรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันของคนในพื้นที่ดั้งเดิม และลักษณะความสัมพันธ์ที่ยังคงเป็นความสัมพันธ์เชิงเครือญาติ รวมถึงการตั้งอยู่ของบ้านเรือนที่อยู่อาศัยระหว่างเครือญาติไม่ห่างไกลกันมากนัก อีกทั้งชุมชนเหล่านี้ยังมีวัดคลองแหเป็นศูนย์กลางร่วมกันในเขตพื้นที่ ด้วยลักษณะของพื้นที่ที่มีความเป็นชุมชนกึ่งเมืองทำให้ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวภายใต้สภาพบริบทพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายใต้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นกับหน่วยงานงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนเกี่ยวกับการดำเนินการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าในส่วนของกองสวัสดิการและสังคม เทศบาลเมืองคลองแหมีการดำเนินการโครงการซ่อมบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว โดยงบประมาณได้จากเงินบริจาค และมีโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยมีการจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพพื้นฐาน กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคประจำตัว การศึกษาดูงานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะจัดขึ้นปีละ 1 ครั้ง นอกจากนั้นยังมีการสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุได้จัดทำขึ้นด้วย การสนับสนุนด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรม ในส่วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแหพบว่ามีการจัดโครงการในการตรวจสุขภาพพื้นฐานและการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุซึ่งกิจกรรมนี้ทำร่วมกันกับเทศบาลเมืองคลองแหซึ่งจัดขึ้นปีละ 1 ครั้งเท่านั้น

จากการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 5 ชุมชนดังกล่าว ด้วยการสัมภาษณ์และสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 49 คนพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองเป็นประจำ ( $\bar{X} = 4.40$ ) และยังรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ( $\bar{X} = 4.30$ ) ซึ่งอยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับถือของบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 3.36$ ) และคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้ ( $\bar{X} = 3.38$ ) อยู่ในระดับปานกลาง อีกทั้งปัญหาสัมพันธภาพระหว่างช่วงวัยภายในครอบครัวเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุในชุมชนประสบอยู่และยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกถึงการมีคุณค่า การมีความสำคัญ การได้รับการเคารพยอมรับนับถือ และจากโครงการต่าง ๆ ที่หน่วยงานได้มีการดำเนินการนั้นยังมีได้มีการดูแลที่ครอบคลุมถึงสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ให้ความรู้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในวิถีการดำเนินชีวิตแบบสังคมเมืองท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม จึงทำให้เป็นพื้นที่ที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุประกอบกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแหซึ่งมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่จำนวนมาก ดังนั้นการศึกษานี้จึงคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่อไป เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพและการ

เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และศึกษากระบวนการและผลการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพื่อสร้างรูปแบบกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแหให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นต้นแบบในการพัฒนาผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและยังสามารถขยายผลไปยังพื้นที่บริบทชุมชนอื่น ๆ ในเขตเทศบาลเมืองคลองแหหรือพื้นที่ชุมชนอื่น ๆ ที่มีลักษณะบริบทชุมชนที่ใกล้เคียงกันต่อไป รวมถึงหน่วยงานรัฐสามารถที่จะนำผลของรูปแบบกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้ไปกำหนดแนวทาง นโยบาย หรือโครงการต่าง ๆ ในการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา
3. เพื่อประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

### คำถามในการวิจัย

1. ปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
2. กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิผลควรมีลักษณะอย่างไร
3. รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีกิจกรรมอะไรบ้าง และมีลักษณะอย่างไร
4. หลังดำเนินกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร

### ประโยชน์ของการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ทำให้ได้รูปแบบกระบวนการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงวัยต้น (อายุระหว่าง 60-69 ปี) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดจากภายในตัวผู้สูงอายุเองรวมถึงการคงอยู่ของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวในการสร้างสัมพันธภาพ และสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ



ชีวิตที่ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อชุมชนในการดิงศักยภาพที่มีอยู่ของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในชุมชนและต่อตัวของผู้สูงอายุเอง เป็นประโยชน์ต่อเทศบาลเมืองคลองแหในการนำกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลัก 3S1C (Share, Show, Support, Cheer) ที่ได้จากการวิจัยไปปรับใช้ในโครงการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ในเขตเทศบาลเมืองคลองแหต่อไป อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในการนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปปรับใช้ในการสร้างนโยบายต่าง ๆ หรือโครงการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข

### **ขอบเขตในการวิจัย**

การศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา นั้นมีขอบเขตในการวิจัยดังนี้

#### **ขอบเขตด้านเนื้อหา**

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยทำการศึกษาปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา และประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

#### **ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย**

ในการศึกษาปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มผู้สูงอายุเพศหญิงวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแหทั้ง 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนหลังบึกชี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห ซึ่งได้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 49 คน

ส่วนกลุ่มผู้ร่วมกระบวนการในการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 เป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งใช้ดัชนีจุฬา เอดีแอล โดยต้องได้คะแนนรวม 12 คะแนนขึ้นไป ไม่มีภาวะสมองเสื่อมซึ่งใช้แบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อมของกรมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ รวมถึงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ และยินดีในการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน

### ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกชุมชนในเขต เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึกซี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแหซึ่งเป็นการเลือกแบบเจาะจง ด้วยเหตุผลดังนี้คือ ด้วยความที่มีการยกฐานะเป็นเทศบาลเมืองซึ่งทำให้มีจำนวนประชากรมาก และมีจำนวนผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่จำนวนมากด้วย โดยมีจำนวนประชากรรวมในพื้นที่ตามฐานทะเบียนราษฎร จำนวน 35,725 คนแบ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้น จำนวน 2,276 คน ผู้สูงอายุวัยกลาง จำนวน 1,030 คน ผู้สูงอายุวัยปลาย จำนวน 456 คน (เทศบาลเมืองคลองแห, 2555) อีกทั้งลักษณะทางกายภาพทางด้านภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มทุ่งนา สลับสวนยางพารา ซึ่งเป็นพื้นที่ในการทำเกษตรกรรม มีลำคลองตัดผ่าน 2 สาย ได้แก่ คลองแห และคลองอู่ตะเภา ประชาชนที่ตั้งถิ่นฐานเดิมในพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวน ทำไร่ ทำนา เลี้ยงสัตว์ และค้าขาย หลังจากนั้นเมื่อมีการขยายความเป็นเมืองเข้ามาในเขตพื้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิ์ในการถือครองที่ดิน การใช้ที่ดินส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการก่อสร้างบ้านเรือน และการประกอบกิจการทางพาณิชย์กรรม และการอุตสาหกรรม อีกทั้งมีการอพยพย้ายถิ่นเข้ามา และทำให้เกิดหมู่บ้านจัดสรรเกิดขึ้นมากมายหลากหลายโครงการ รวมถึงร้านค้า ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าขนาดเล็ก เช่น โลตัสเอ็กซ์เพส เคแอนเค และรีสอร์ทต่าง ๆ โดยชุมชนที่เลือกในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึกซี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห ซึ่งชุมชนเหล่านี้เป็นชุมชนที่มีบริบทพื้นที่ใกล้เคียงกันคือเป็นลักษณะชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทซึ่งมีการผสมผสานระหว่างความเป็นเมืองแต่ยังคงอยู่ของความเป็นชนบทเข้าด้วยกันที่จะเห็นได้จากวัฒนธรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันของคนในพื้นที่ดั้งเดิม และลักษณะความสัมพันธ์ที่ยังคงเป็นความสัมพันธ์เชิงเครือญาติ รวมถึงการตั้งอยู่ของบ้านเรือนที่อยู่อาศัยระหว่างเครือญาติไม่ห่างไกลกันมากนัก อีกทั้งชุมชนเหล่านี้ยังมีวัดคลองแหเป็นศูนย์กลางร่วมกันในเขตพื้นที่ ด้วยลักษณะของพื้นที่ที่มีความเป็นชุมชนกึ่งเมืองทำให้ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวภายใต้สภาพบริบทพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายใต้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการลงพื้นที่ที่ชุมชนและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนเบื้องต้นพบว่าในอดีตมีลักษณะสังคมแบบเกษตรกรรมคนในชุมชนประกอบอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ทำสวนยางพารา และเลี้ยงสัตว์ บุตรหลานยังคงรับช่วงต่อในการประกอบอาชีพเกษตรกรรมเช่นเดียวกันซึ่งทำให้หลังจากเสร็จกิจกรรมจากการประกอบอาชีพแล้วก็จะมีการพูดคุยกัน มีการรับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

มีการแสดงถึงความเคารพนับถือและให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุ เน้นในเรื่องของความกตัญญูทศเวทในการตอบแทนบุญคุณ และผู้สูงอายุก็จะทำหน้าที่ในการอบรมสั่งสอน การถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาให้กับบุคคลวัยอื่น ๆ จึงทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลต่างวัย และผู้สูงอายุยังคงมีความภาคภูมิใจในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง แต่ต่อมาประมาณในช่วงปี พ.ศ. 2551 สภาพชุมชนเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดการกลายเป็นเมืองมากขึ้นโดยเริ่มมีการจัดสรรพื้นที่ในการก่อสร้างโครงสร้างต่าง ๆ มากมาย มีการเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิ์การถือครองที่ดินภายในชุมชน รวมถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาชีพเกษตรกรรมไม่เป็นที่นิยมในคนรุ่นหลัง โดยถูกปลูกฝังจากค่านิยมที่จะต้องเรียนสูง ๆ เพื่อที่จะได้มีหน้าที่การงานที่ดีและจะไม่ลำบากในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุทำให้บุตรหลานของผู้สูงอายุมีการโยกย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นไม่ว่าจะเป็นต่างอำเภอหรือต่างจังหวัด ทำให้อัตราการพบปะพูดคุยหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน การรับประทานอาหารร่วมกันมีน้อยเนื่องจากจะต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว ทำให้มีความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวลดลง ความแตกต่างระหว่างช่วงวัย ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัวโดยเฉพาะกับบุตร ซึ่งจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นพบว่าผู้สูงอายุในทุกบ้านมักจะประสบปัญหาในเรื่องของสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับบุตรในบ้านมากกว่าบุตรที่อยู่นอกบ้าน

จากสภาพปัญหาดังกล่าวพบว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างช่วงวัยภายในครอบครัวเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุในชุมชนประสบอยู่และยังเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนประสบอยู่และยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกถึงการมีคุณค่า การมีความสำคัญ การได้รับการเคารพยอมรับนับถือ และจากโครงการต่าง ๆ ที่หน่วยงานได้มีการดำเนินการนั้นมิได้มีการดูแลที่ครอบคลุมถึงสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ให้มีความรู้สึกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในวิถีการดำเนินชีวิตแบบสังคมเมืองท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม จึงทำให้เป็นพื้นที่ที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และหากได้มีการศึกษาชุมชนและสร้างรูปแบบกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นได้นั้นก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและยังสามารถขยายผลไปยังพื้นที่บริบทชุมชนอื่น ๆ ในเขตเทศบาลเมืองคลองแหที่มีลักษณะบริบทชุมชนที่ใกล้เคียงกันได้อีกด้วย

### นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เพศหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ไม่มีภาวะสมองเสื่อมและยังมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การเข้าห้องน้ำได้ด้วยตัวเอง เป็นต้น อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึงซี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับการมีคุณค่าประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านมีความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ และมีคุณความดี ซึ่ง คูเปอร์สมิท Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเกิดจากการตัดสินใจความสำเร็จของบุคคลประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

การมีความสามารถ หมายถึง ความสำเร็จหรือการกระทำต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ตามค่านิยมและความปรารถนาที่มุ่งหวังในการดำรงชีวิต เป็นการแสดงออกถึงการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการหาวิธีในการแก้ไขปัญหาและสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีและประสบผลสำเร็จ

การมีความสำคัญ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงการได้รับความสนใจความห่วงใยความเอาใจใส่ การแสดงออกถึงความรักและเป็นที่ยอมรับใคร่ของบุคคลอื่นตามสภาพที่เป็นอยู่รวมถึงได้รับการสนับสนุนเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

การมีอำนาจ หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุที่มีอิทธิพลในการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น แสดงถึงความคิดเห็นและสิทธิของตน ได้รับการยอมรับและได้รับการนับถือจากบุคคล มีการโน้มน้าวหรือสามารถชักจูงให้บุคคลอื่นยอมรับหรือทำตามความคิดเห็นของตนเองได้ และมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองคิด

การมีคุณความดี หมายถึง การที่ผู้สูงอายุยึดมั่นในหลักศีลธรรม จริยธรรม ศาสนา และค่านิยมของสังคม ส่งผลให้เป็นที่ยอมรับของบุคคล มีทัศนคติต่อตนเองในความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ได้มีการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม

ความต้องการของผู้สูงอายุ

#### แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

#### แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ความหมายของการเชิงปฏิบัติการ

ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (2525) ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยาม นับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก (2559) ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมี เหตุผลว่าประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยาม ตามอายุเกิด ตามสังคม วัฒนธรรม และสภาพร่างกาย นอกจากนั้น องค์การอนามัยโลก ได้

นิยามว่าผู้สูงอายุในประเทศที่กำลังพัฒนา หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้ว นิยามผู้สูงอายุว่าหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (World Health Organization, 2016) อีกทั้งยังมีการจำแนกผู้สูงอายุตามวัย โดยมีการแบ่งกลุ่มอายุผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น คือ ช่วงอายุ 60-69 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง คือช่วงอายุ 70-79 ปี และผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) รวมถึงมีการจำแนกผู้สูงอายุตามระดับการพึ่งพา แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังพึ่งพาตนเองได้หรือติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ยังคงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นโรคเรื้อรัง 1-2 โรคที่ยังควบคุมได้ 2) กลุ่มผู้สูงอายุที่พึ่งพาปานกลางหรือกลุ่มติดบ้าน คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นบางส่วน ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านด้วยตนเองได้ มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้ ทำให้ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในบ้าน ส่งผลต่อการรู้คิดและการตัดสินใจ และ 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากหรือติดเตียง ซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองหรือช่วยเหลือตนเองได้ เป็นผู้ป่วยที่นอนติดเตียง ซึ่งต้องได้รับการให้การพยาบาลรวมถึงการช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล รวมถึงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม (อัญชิษฐา ศิริคำเพ็ง และภักดี โพธิ์สิงห์, 2560)

ดังนั้นสรุปแล้วผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยแบ่งตามภาวะสุขภาพเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น ผู้สูงอายุวัยกลาง และผู้สูงอายุวัยปลาย โดยในงานวิจัยนี้ได้เลือกศึกษากลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุ 60-69 ปี สาเหตุที่เลือกผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเนื่องจากมีผลการวิจัยระบุว่าเมื่อมีอายุสูงขึ้นผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มในการมีปัญหาทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตมากขึ้นและส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นจึงเลือกที่จะศึกษากลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นเนื่องจากเป็นระยะแรกของการเริ่มต้นเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเพื่อจะพัฒนาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะคัดเลือกผู้สูงอายุเพศหญิงเนื่องจากมีผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ซึ่งจากการสำรวจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) พบว่า เพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง และผู้สูงอายุชายมีส่วนทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุหญิงในทุกกิจกรรม และจะต้องเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งใช้ดัชนีจุฬา เอดีแอลโดยได้คะแนนรวม 12 คะแนนขึ้นไป รวมถึงไม่มีภาวะสมองเสื่อม โดยใช้แบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อม MMSE THAI 2002 ของสถาบันเวชศาสตร์กรมการแพทย์รับรองแล้ว ซึ่งมีทั้งหมด 11 ด้าน และมีการแบ่งตามระดับการศึกษาในการให้ค่าคะแนน และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และยินดีในการเข้าร่วม

กระบวนการการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึงชี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห โดยชุมชนเหล่านี้มีสภาพบริบทพื้นที่และบริบทชุมชนที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุก็จะช่วยให้เข้าใจผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้นด้วย

### การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในทุกด้านทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

#### การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านสรีระ ซึ่งมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. ระบบผิวหนัง ในวัยสูงอายุผิวหนังจะบางลง และไขมันใต้ผิวหนังจะลดลงทำให้ผิวหนังหย่อนคล้อยขาดความเต่งตึง เซลล์ผิวหนังทำงานลดลงทำให้สีผิวของผู้สูงอายุจางลงและเกิดจุดด่างขาวดำ หรือน้ำตาลมากขึ้น อัตราการสร้างเซลล์ใหม่เพื่อทดแทนเซลล์เดิมทำงานได้ช้าลง เมื่อเกิดบาดแผลจะทำให้แผลหายช้าลง ระบบการไหลเวียนเลือดที่ผิวหนังลดลงทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นลดลงส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดแผลกดทับได้ง่ายและทนต่ออากาศหนาวเย็นได้น้อย ต่อมาเหงื่อมีขนาดเล็กและลดลงทำให้ขาดประสิทธิภาพส่งผลให้การระบายความร้อนได้ไม่ดี จึงมีโอกาสเกิดการเป็นลมได้ง่าย (สุกัญญา แก่นงูเหลือม, 2563)

2. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลงและถูกทดแทนด้วยไขมันจึงทำให้เกิดการหย่อนยานของระบบกล้ามเนื้อ ในส่วนของกระดูกมีการดูดซึมของแคลเซียมลดลงและสูญเสียแคลเซียมมากขึ้นจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการกระดูกเปราะบาง หักได้ง่าย โรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น กระดูกพรุน ข้อเสื่อม เป็นต้น (ณัฐชยาน์ สุวรรณคฤหาสน์, 2560)

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในผู้สูงอายุกล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบ มีเนื้อเยื่อผังพืด และมีคอเรสเตอรอลไปแทรกบริเวณผิวหนังของหลอดเลือดทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลง

4. ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการเหนื่อยง่าย

5. ระบบทางเดินอาหาร การผลิตเอนไซม์ และน้ำย่อยลดลง 1 ใน 3 ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลง ความรู้สึกหิวอาหารน้อยลงเนื่องจากการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง นอกจากนี้การดูดซึมอาหารประเภทแคลเซียม เหล็ก และน้ำตาลบางชนิดลดลงด้วย

6. ระบบทางเดินปัสสาวะ อัตราการกรองของไตลดลงทำให้การถ่ายปัสสาวะไม่ดี มีการขับถ่ายน้ำออกมามากทำให้ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกเนื่องจากระบบย่อยอาหารไม่ดี

7. ระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุชายลูกอัณฑะที่เยี่ยวเล็กลงทำให้มีความสามารถในการผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง รวมถึงขนาดและรูปร่างของเชื้ออสุจิเปลี่ยนแปลงไปด้วย

8. ระบบต่อมไร้ท่อ น้ำหนักของต่อมใต้สมองลดลง 20 เปอร์เซ็นต์ ทำให้มีเนื้อเยื่อเข้ามาแทนที่มากขึ้น การไหลเวียนเลือดของต่อมใต้สมองลดลง รวมถึงการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อเสื่อมลงจึงทำให้วัยสูงอายุมีปัญหาเป็นโรคเบาหวานมากขึ้นเป็นผลมาจากการทำงานของตับอ่อนที่ผลิตอินซูลินได้น้อย และไม่สามารถนำน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายได้จึงทำให้น้ำตาลเหล่านี้ถูกสะสมเป็นไขมันและเข้าไปอยู่ในกระแสเลือด

9. ระบบประสาทและประสาทสัมผัส ประสิทธิภาพการทำงานทางสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆลดลงตามไปด้วยจึงทำให้ผู้สูงอายุทำสิ่งต่าง ๆ ได้ช้าลง

10. ระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของภูมิคุ้มกันเสื่อมลงทำให้การต่อต้านทำลายสิ่งแปลกปลอมลดลง ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายและใช้ระยะเวลาในการรักษานานกว่าจะหายเป็นปกติ

ซึ่งจะเห็นได้ว่าในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมากมายทั้งในระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบหัวใจและการไหลเวียน ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาทและประสาทสัมผัส และระบบภูมิคุ้มกัน

### การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

จากข้อมูลของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2562) พบว่าปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ ประชาคมอาเซียนเป็นสังคมสูงอายุเมื่อปี พ.ศ. 2561 โดยประเทศไทยมีประชากรสูงอายุมากเป็นอันดับ 2 (ร้อยละ 17.60) และจากข้อมูลในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประชากร ผู้สูงอายุไทยเพิ่มเป็นร้อยละ 17.99 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2563) ผู้สูงอายุเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อปัญหาสุขภาพหากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และเพิ่มการพึ่งพาสมาชิกอื่นในครอบครัว (โอกาสสัมพันธ์ ปะราลี, 2559)



นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมอีกด้วย ซึ่งการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รวมถึงบุคลิกภาพของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลด้วย โดยลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นผลมาจากการสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายจึงทำให้สูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายตามวัยของผู้สูงอายุ เช่น การมีโรคประจำตัว ปัญหาการเดิน การทรงตัว สภาพความเป็นอยู่ที่ไม่เอื้อต่อการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และเกิดจากการที่ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกาย จึงเกิดปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดปัญหาการทกล้ม (อาพัทธ์ เทียวตระกูล และอาทิตยา วัจนสินธุ์, 2562) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุพบการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ สังคมและด้านสติปัญญา ส่งผลให้วัยสูงอายุเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้น และเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพกายแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มในการประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าบุคคลวัยอื่น (เกสร มัยจิ้น, 2558)

**การสูญเสียคนใกล้ชิด** คือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหว ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า เหงา และว่าเหว่ รวมถึงรู้สึกกลัวว่าตนเองจะเป็นไปในสภาพนั้นด้วย ซึ่งวัยสูงอายุพบการสูญเสียทั้งด้านร่างกาย เช่น กำลังร่างกายลดลง สูญเสียการได้ยิน การได้รับกลิ่น การชิมรส และการสัมผัสทางผิวหนังลดลง นอกจากนี้การสูญเสียคู่ชีวิต และบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนสนิท ญาติ และบุตรหลาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเหงา เศร้า และว่าเหว่ หากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดเกิดขึ้นอย่างกะทันหันจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสียได้ดีเท่ากับบุคคลวัยอื่น และถ้าไม่ได้รับการดูแลทางด้านจิตใจจากบุคคลใกล้ชิดจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างถาวร (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

นอกจากนั้นยังพบอีกว่าการสูญเสียความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เนื่องจากสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น รวมถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงได้จึงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง รวมถึงบทบาทเรื่องการให้คำปรึกษา การอบรมสั่งสอนน้อยลงตามไปด้วย ส่งผลให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวและรู้สึกถูกลดคุณค่าและความสำคัญลง

**การสูญเสียหน้าที่การงาน** ดังการศึกษาของจุฑารัตน์ แสงทอง (2560) วัยสูงอายุเป็นช่วงของการเกษียณอายุผู้สูงอายุต้องออกจากการทำงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบทางด้านการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่รู้สึกไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับและการเคารพนับถือ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมเพื่อนน้อยลง ขาดความผูกพันที่มีต่อชุมชนและสังคม รวมถึงการขาดรายได้หรือรายได้

ลดลงซึ่งถือเป็นสภาพที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญและต้องปรับตัวทั้งทางด้านสถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่สูญเสียหน้าที่การงาน สูญเสียรายได้ และไม่สามารถเข้าบริการทางสังคมที่มาจากทำงานได้อย่างเป็นธรรมชาติ ถูกตีตราจากสังคม และการตีตราของตัวผู้สูงอายุเองทำให้เกิดปฏิบัติที่แตกต่าง ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำที่จำกัดสิทธิของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงจากสังคม (เฉลิมพล แจ่มจันทร์, 2561) ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ เครียด และวิตกกังวล โดยผู้สูงอายุมักจะทุกข์เกี่ยวกับการกระทำในอดีต คิดถึงปัจจุบัน และกังวลต่ออนาคต ผู้สูงอายุจะรู้สึกโกรธและน้อยใจเมื่อถูกครอบครัวและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุมักรู้สึกไม่ได้รับความสนใจ ใส่ใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากบุคคล พฤติกรรมของผู้สูงอายุที่แสดงออกอย่างชัดเจนได้แก่ หงุดหงิด โมโห ขี้บ่น รวมถึงไม่สนใจการกระทำของบุคคลอื่น ดังงานวิจัยของขวัญสุดา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร (2560) ที่พบว่า ความทุกข์ของผู้สูงอายุสะท้อนออกมาใน 4 ลักษณะ คือ 1) ทุกข์เพราะเสาะหาเงินไม่ได้ คือ การที่ผู้สูงอายุไม่มีงานทำ บางคน ไม่มีรายได้ และต้องพึ่งพารายได้จากบุตรหรือหลาน ในขณะที่ต้องใช้จ่ายดูแลตนเอง ดูแลคนในครอบครัว และทำบุญตามความเชื่อ เป็นต้น เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ รู้สึกคับข้องใจ และทุกข์ใจได้ 2) ทุกข์เพราะครอบครัวลูกหลาน คือ ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับลูกหลานมากดังนั้นความทุกข์ยากของสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องปัญหาสุขภาพของคนในครอบครัว และความดูแลเอาใจใส่ของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความทุกข์ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 3) ทุกข์เพราะป่วยไข้ คือ สภาวะความเจ็บป่วยอันเกิดมาจากความเสื่อมของสภาพร่างกายซึ่งส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการประกอบอาชีพ การทำกิจกรรมที่ชอบ ข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ กลัวเป็นภาระ คนอื่น ด้วยลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ชอบ พึ่งพาตนเอง อาการเจ็บป่วยจึงทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้ง่าย เช่น รู้สึกตนเองเป็นภาระ ไม่มีคุณค่า รู้สึก ผิด น้อยใจ เป็นต้น และ 4) ทุกข์ไปไหน มาไหนเองไม่ได้ เกิดจากผู้สูงอายุที่อายุ มากขึ้น มีข้อจำกัดเช่นพิการ มีปัญหาการเคลื่อนไหว ที่เกิดขึ้นตามช่วงวัยที่สูงขึ้น ก่อให้เกิดอารมณ์น้อยเนื้อ ต่ำใจ รู้สึกอึดอัด คับข้องใจ และก่อให้เกิดความทุกข์ได้

สรุปแล้วการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุล้วนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ การสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย การสูญเสียคนใกล้ชิดและการสูญเสียหน้าที่การงาน

### ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม

สำหรับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson) นั้นได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล ในการพัฒนาบุคคลแต่ละขั้นนั้นจะต้องมีวิกฤตการณ์ทางสังคมเกิดขึ้น

หากไม่สามารถผ่านวิกฤตการณ์ทางสังคมแต่ละขั้นไปได้ก็จะเป็นปัญหาทำให้เกิดความพร่องทางสังคม และเกิดปัญหาสภาพจิตใจขึ้นได้ซึ่งศรีเรื่อน แก้วก้างวาล (2551) ได้สรุปทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสันไว้ดังนี้ โดยอีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมออกเป็น 8 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ระยะทารก (อายุ 0-2 ปี) ถือเป็นกาารไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ ซึ่งในระยะนี้ทารกต้องการความรัก ความอบอุ่น อ้อมกอด การดูแลเอาใจใส่ ได้รับอาหาร การได้ดูนม เมื่อได้รับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์ดังนั้นทารกจึงเรียนรู้ที่จะไว้วางใจสภาพแวดล้อมซึ่งบุคคลที่ทารกไว้วางใจก็คือแม่นั่นเอง

ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (อายุ 2-3 ปี) ถือเป็นกาารมีความเป็นอิสระกับความอับอาย ซึ่งระยะนี้เด็กจะเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวให้มีโอกาสได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ก็จะทำให้เด็กเป็นคนกล้าแสดงออกและมีความมั่นใจในตนเองสูง

ขั้นที่ 3 ระยะก่อนไปโรงเรียน (อายุ 3-6 ปี) ถือเป็นกาารมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างเต็มที่ มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากขึ้น มีความรู้สึกอยากรู้ อยากทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ตามความคิดของตนเอง หากได้รับความเข้าใจและส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัวจะทำให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าแสดงความคิดเห็น มีความมั่นใจและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 4 ระยะเข้าโรงเรียน (อายุ 6-12 ปี) ถือเป็นกาารมีความขยันกับการมีปมด้อย ซึ่งเด็กจะมีความคิดและพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากระยะนี้ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จะทำให้เด็กมีความเพียรพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (อายุ 12-20 ปี) ถือเป็นกาารเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับการสับสนในบทบาทของตนเอง ซึ่งวัยนี้จะเริ่มสนใจเรื่องเพศมีความผูกพันกับสังคม รู้สึกมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเห็นได้ชัดต้องการความมีอิสระรู้ว่าตนเองต้องการหรือไม่ต้องการอะไร

ขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (อายุ 20-40 ปี) ถือเป็นความผูกพันกับความโดดเดี่ยว ถือเป็นระยะเริ่มต้นของการมีครอบครัว มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นหากเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองก็สามารถสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 7 ระยะผู้ใหญ่ (อายุ 40-60 ปี) ถือเป็นกาารทำประโยชน์ให้บุคคลอื่นกับการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน คือเริ่มสนใจโลกภายนอกมากขึ้น คิดถึงผู้อื่น ไม่โลก ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบุคคลอื่นหรือเพื่อสังคม

ขั้นที่ 8 ระยะวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ถือเป็นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง ซึ่งวัยนี้จะเป็นวัยที่มีความสุขุมและรอบคอบมากขึ้น ยอมรับความจริงของชีวิต นึกถึงอดีตที่ผ่านมาหากในอดีตประสบความสำเร็จเป็นที่เคารพนับถือยกย่องของบุคคลอื่นจะทำให้เกิดความภูมิใจ รู้สึกมีคุณค่า และมีความมั่นคงทางจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่สูญเสียหน้าที่การงาน สูญเสียรายได้ ถูกตี

ตราจากสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงหนีจากสังคม (เฉลิมพล แจ่มจันทร์, 2562) ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ เครียด และวิตกกังวล โดยผู้สูงอายุมักจะทุกข์เกี่ยวกับการกระทำในอดีต คิดถึงปัจจุบัน และกังวลต่ออนาคต ผู้สูงอายุจะรู้สึกโกรธและน้อยใจเมื่อถูกครอบครัวและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุมักรู้สึกไม่ได้รับความสนใจ ใส่ใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากบุคคล พฤติกรรมของผู้สูงอายุที่แสดงออกมาอย่างชัดเจนได้แก่ หงุดหงิด โมโห ขี้บ่น รวมถึงไม่สนใจการกระทำของบุคคลอื่น และงานวิจัยของขวัญสุดา บุญเทศ และชนิษฐา นันทบุตร (2560) พบว่า ความทุกข์ของผู้สูงอายุสะท้อนออกมาใน 4 ลักษณะ คือ 1) ทุกข์เพราะเสาะหาเงินไม่ได้ 2) ทุกข์เพราะครอบครัวลูกหลาน 3) ทุกข์เพราะป่วยไข้ และ 4) ทุกข์ไปไหน มาไหนเองไม่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นตามช่วงวัย ก่อให้เกิดอารมณ์น้อยเนื้อ ต่ำใจ รู้สึกอึดอัด คับข้องใจ และก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้สูงอายุได้

สรุปแล้วในการศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลานั้นได้เลือกทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson) ในขั้นที่ 8 คือระยะวัยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปซึ่งเป็นวัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง อีกทั้งยังส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าและความมั่นคงทางจิตใจ

### ความต้องการของผู้สูงอายุ

ในส่วนของความต้องการของผู้สูงอายุนั้นวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ได้สรุปความต้องการของผู้สูงอายุไว้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทางสังคม ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ความต้องการการเรียนรู้ และความต้องการลดการพึ่งพาจากบุคคลอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฏฐ์ฐิตดา เทวาลีศสกุล วณิฎา ศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม (2559) ที่พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ความต้องการด้านร่างกาย คือ ต้องการมีศูนย์ดูแลสุขภาพ และการดูแลตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ 2) ความต้องการด้านการพัฒนาความรู้ คือ ต้องการอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ 3) ความต้องการด้านครอบครัวและสังคม คือ ต้องการให้ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ตนอย่างใกล้ชิดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และ 4) ความต้องการด้านรายได้และสวัสดิการสังคม คือ ต้องการรายได้จากเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต

ความต้องการทางกาย คือจะต้องได้รับการตอบสนองด้านที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่ใช้ในการดำรงชีพ เช่น การที่มีอยู่อาศัย มีอาหารที่เหมาะสมกับวัยในการรับประทาน ได้รับการรักษาหรือยารักษาโรคตามโรคประจำตัวที่เป็น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ในขั้นที่ 1 คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุได้รับปัจจัย 4 เช่น อาหารครบ 5 หมู่ ที่เหมาะสมต่อสุขภาพ มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม ได้รับการรักษาโรคตามโรค

ประจำตัวที่เป็น ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ เป็นต้นนอกจากนี้จากผลการศึกษาของลัดดา บุญเกิด (2557) ยังพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทมีความต้องการให้มีบริการรถสุขภาพเคลื่อนที่ เนื่องจาก ไม่มีโรงพยาบาลและห่างไกลจากโรงพยาบาลในอำเภอใกล้เคียงทำให้ผู้สูงอายุไม่สะดวกในการเดินทางไปพบแพทย์ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพประจำปี การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพเป็นรายบุคคล เนื่องจากโรงพยาบาลที่ค่อนข้างห่างไกลและจำนวนผู้สูงอายุในตำบลสะพลีที่มีจำนวนมากจึงมีความต้องการให้ทางโรงพยาบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องบริการให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น

ความต้องการทางจิตใจ คือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการความรักความเอาใจใส่ การได้รับการดูแลจากบุคคลในครอบครัว การได้รับการยอมรับ เคารพยกย่อง ต้องการเพื่อน ต้องการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ขั้นที่ 3 คือ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุต้องการได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น ๆ ภายในครอบครัว เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ประกอบกับการมีโรคประจำตัวต่าง ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงส่งผลให้มีความต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง (Maslow, 1970)

ความต้องการทางสังคม คือ ด้วยปัจจัยความเสื่อมถอยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุถูกจำกัดในเรื่องของบทบาทและหน้าที่ลง จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และยังคงมีความต้องการทางสังคมในการต้องการการช่วยเหลือหรือมีบทบาทในสังคมหรือชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ขั้นที่ 4 คือ ความต้องการการเคารพยกย่องและชื่อเสียงเกียรติยศ ได้แก่ ผู้สูงอายุเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นบทบาทหรือสถานภาพต่าง ๆ ถูกจำกัดหรือลดลงซึ่งส่งผลต่อการนับถือตนเอง หากมีบุคคลแสดงถึงการเคารพยกย่อง นับถือ ให้เกียรติ ก็จะมีรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมาย รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หากบุคคลแสดงถึงการไม่เห็นคุณค่า ไม่ให้เกียรติหรือมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ การเห็นคุณค่าในตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเองก็จะมีน้อยลงตามไปด้วย

นอกจากนั้นมาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้มีการแบ่งความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ความต้องการการมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นความต้องการในลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรือรับรู้ การยอมรับนับถือ รวมถึงการประเมินคุณค่าตนเองด้วยตนเอง เช่น ในเรื่องของการประสบความสำเร็จ การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีมีทรัพย์สินสมบัติ การมีสุขภาพความแข็งแรงของร่างกาย การมีลักษณะทางกายภาพที่ดี การมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ และ 2) ความต้องการการยอมรับนับถือหรือการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่น โดยให้บุคคลอื่นเป็นผู้ประเมิน

หรือตัดสินและให้คุณค่า เช่น การต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของผู้อื่น ต้องการมีผู้ให้ความสำคัญในด้านสถานภาพทางสังคม เป็นต้น

ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ คือ ผู้สูงอายุต้องการประกอบอาชีพต้องมีรายได้ คือ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงิน จากบุตรหลาน เครือญาติ และหน่วยงานของรัฐ (วิชัย อัยราและคณะ, 2564) เนื่องจากผู้สูงอายุขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง ดังนั้นจึงต้องอาศัยเงินที่เก็บออมไว้ในอดีต ซึ่งหากผู้สูงอายุไม่มีเงินออมจะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน ถือเป็นภาระของสังคมที่รัฐบาลจะต้องช่วยเหลือรวมถึงเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการมากขึ้น เพื่อบริการสังคมทางด้านสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ต่อไป (ชัยพัฒน์ พุฒซ้อน และกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน, 2561) ซึ่งผู้สูงอายุยังคงต้องการรายได้ หรือความมั่นคงทางการเงิน เพื่อเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัว และให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ นอกจากนี้ผลการศึกษาของชนิษฐา คงบรรทัด (2557) พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกำลังร่างกายมากพอที่จะทำงาน มีสายตาที่ไม่ชัดเจน เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย มีต้องการการสนับสนุนเบี้ยยังชีพมากกว่าความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องดำเนินการเกี่ยวกับการส่งเสริมอาชีพ การจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพและภูมิปัญญาผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านเรียนรู้ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการ เพื่อปรับตนเองให้ก้าวทันกับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ผู้สูงอายุส่วนมากในปัจจุบันต้องการเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติมมากขึ้น เช่น ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความรู้ด้านทักษะอาชีพ ความรู้ด้านเกษตรกรรม ความรู้ด้านกฎหมาย และการเมือง โดยผลวิจัยของสมบุรณ์ ศิริสรธริรัญ (2559) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการได้รับความรู้รวมถึงข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางการสื่อสารชนิดหลัก เช่น โทรทัศน์ สื่อวิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ เพราะเห็นว่าเป็นช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่มีความน่าเชื่อถือ รวมถึงมีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่ออินเทอร์เน็ตในประเด็นที่ผู้สูงอายุสนใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความต้องการรับทราบข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการดำรงชีพ และต้องเป็นข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่มีความทันสมัยทันต่อสถานการณ์ และน่าเชื่อถือ

ทั้งนี้สังคมไทยกำลังตื่นตัวเรื่องนวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ โดยสังเกตเห็นได้จากสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นเป็นอย่างมากเพื่อส่งเสริม ฟื้นฟู ป้องกันและอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตให้กับผู้สูงอายุ การพัฒนานวัตกรรมทางสังคมใน ทุกมิติสำหรับผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อรองรับการก้าวเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์และยกระดับการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ

ความต้องการลดการพึ่งพาจากบุคคลอื่น ด้วยสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย ผู้สูงอายุยังคงต้องการที่จะลดการพึ่งพาหรือเป็นภาระของบุคคลในครอบครัว ยังคงต้องการดำเนิน

ชีวิตอย่างอิสระโดยพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดและนานที่สุด หากแต่เมื่อใดที่ต้องการความช่วยเหลือหรือ การสนับสนุนทางสังคมก็จะเลือกที่จะขอความช่วยเหลือจากบุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิด

สรุปแล้วความต้องการของผู้สูงอายุประกอบไปด้วย ความต้องการทางด้านร่างกาย ความ ต้องการด้านจิตใจ ความต้องการด้านสังคม ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ความต้องการด้านเรียนรู้ และความต้องการลดการพึ่งพาจากบุคคลอื่น

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นคำที่นิยามความหมายในภาษาไทยไว้อย่าง หลากหลาย บางครั้งถูก เรียกว่า ความภาคภูมิใจในตน เกียรติภูมิแห่งตน การเคารพในตนเอง หรือ การเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามคำทุกคำที่กล่าวมาล้วนมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน (ปกรมภ์ เชื้อแก้วจินดา, 2559) นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้ให้ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองตามความรู้สึกและเจตคติเพื่อเป็นการบ่ง บอกถึงการยอมรับนับถือหรือการไม่ยอมรับนับถือตนเอง การแสดงทัศนคติด้วยการเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วย และความเชื่อที่บุคคลมีต่อตัวเองในด้านของการมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมี ความสามารถ และการมีคุณความดี และในความหมายที่ใกล้เคียงกัน โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากภายในตัวบุคคล ในการยอมรับนับถือตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการประเมินความรู้สึกของตนเองทั้งด้านบวก และด้านลบในด้านของการให้ความสำคัญ ความเชื่อมั่น การยอมรับ การมีคุณค่าและประโยชน์และ ได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม อีกทั้ง แบรินตัน (Branden, 1985) ได้ให้ความหมายการเห็น คุณค่าในตนเองว่าเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ความสามารถของ ตนเอง และการนับถือตนเอง

นอกจากนั้น เจมส์ (James, 1890) ให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสภาพ ร่างกาย ความสามารถ ชื่อเสียง และทรัพย์สินสมบัติ ส่วนประกอบสำคัญที่สร้างความเป็นตัวตนของ บุคคล ตามปกติแล้วบุคคลจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง หรือความรู้สึกรักตนเอง ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของความสำเร็จหรือ ความล้มเหลวของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) ตัวตนทางวัตถุ เป็นตัวตนที่แสดงผ่านทางทรัพย์สินสมบัติ หากบุคคลครอบครองสิ่งเหล่านี้จำนวนมากจะบ่งบอกถึงความ มั่งคั่ง นำมาสู่ความรู้สึก 2) ตัวตนทางสังคม เป็นตัวตนทางชื่อเสียงหรือการได้รับการยอมรับในสังคม และ 3) ตัวตนทางจิตวิญญาณ เป็นตัวตนที่อยู่ภายในสุดของบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากความคิดที่มีต่อ ตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของบุคคลซึ่งมีความผันผวน ไม่คงที่ การเปลี่ยนแปลงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลเผชิญ ซึ่ง

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากสัดส่วนของความสำเร็จกับความคาดหวังที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ขณะที่ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) อธิบายองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งจำแนกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ตัวตนที่แท้จริง เป็นตัวตนในมุมมองส่วนตัวที่ปรากฏอย่างแท้จริง เช่น ความสูง สีผิว 2) ตัวตนที่ปรารถนา เป็นตัวตนที่บุคคลต้องการที่จะเป็น เช่น อยากรับเป็นคนสวย อยากรับเป็นคนเก่ง และ 3) ตัวตนที่นำเสนอ เป็นตัวตนที่บุคคลพยายามจะนำเสนอให้กับผู้อื่นได้เห็นเพื่อให้เกิดความประทับใจ

### ตารางที่ 1 สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื้อหาสาระ	นักทฤษฎี/นักวิชาการ
บุคคลประเมินตนเองตามความรู้สึกและเจตคติและความเชื่อที่มีต่อตนเองในด้านความสำคัญ การมีอำนาจ การมีความสามารถ และมีคุณความดี	Coopersmith (1998)
ทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง ประเมินในด้านการให้ความสำคัญ ความเชื่อมั่น การยอมรับการมีคุณค่าและประโยชน์และการได้รับนับถือจากสังคม	Rosenberg (1965)
เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยความสามารถของตนเองและการนับถือตนเอง	Branden (1985)
รู้สึกเกี่ยวกับตนเองบนพื้นฐานของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ประกอบด้วย ตัวตนทางวัตถุ ตัวตนทางสังคม และตัวตนทางจิตวิญญาณ	James (1890)
เป็นการตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของบุคคล ได้แก่ ตัวตนที่แท้จริง ตัวตนที่ปรารถนา ตัวตนที่นำเสนอ	Rosenberg (1979)

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) นิยามว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างเกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะของการประเมินตนเองในประเด็นคุณค่าและความสามารถ ซึ่งลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นถือเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งทั้งด้านบวก หรือด้านลบ บุคคลใดที่มองตนเองในด้านบวกแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมองเห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง เนื่องจากบุคคลคิดว่าตนเองมีเกียรติ มีคุณค่า มีความพอใจในตนเอง ส่วนบุคคลใดที่มองตนเองในด้านลบแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมองเห็นคุณค่าของตนเองใน



ระดับต่ำ เนื่องจากขาดความเชื่อมั่น ขาดความเคารพตนเอง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าไม่ทัดเทียมคนอื่น และไม่พอใจในตนเอง โดยโรเซนเบิร์กได้ศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ ซึ่งได้แยกพิจารณาออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ด้านสัญญาณ เป็นลักษณะของการรับรู้และเข้าใจที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง ที่เกิดจากการที่ตนเองเป็นเจ้าของในตำแหน่งหรือสถานภาพนั้น ภายใต้โครงสร้างสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยหรือเป็นเจ้าของอยู่ ซึ่งจากอัตมโนทัศน์ด้านสัญญาณนี้ทำให้ผู้สูงอายุนับว่าตนเองเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร การรับรู้ดังกล่าวก็จะนำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล

2. อัตมโนทัศน์ด้านการประเมิน เป็นการประเมินตนเองของผู้สูงอายุที่ได้รับอิทธิพลมาจากการบุคคลอื่นหรือสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุนับว่าตนเองเป็นอย่างไร และมีคุณค่าในระดับใดซึ่งนำไปสู่การเกิดพฤติกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 3 หลักด้วยกัน ได้แก่

1) หลักการประเมินสะท้อนกลับ เป็นการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ซึ่งได้มาจากการรับรู้และตอบสนองจากบุคคลอื่นผ่านการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำ จึงทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ต่อตนเองและแสดงพฤติกรรมตอบสนองกลับไป

2) หลักการเปรียบเทียบทางสังคม เป็นลักษณะของการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นหรือกลุ่มคน ซึ่งผลของการเปรียบเทียบนั้นจะนำมาสู่การประเมินตนเองซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3) หลักการคุณสมบัติของบุคคล เป็นการวิเคราะห์ตนเองของว่าตนเองเป็นอย่างไร โดยประเมินจากการกระทำในอดีต เช่น ในเรื่องที่ประสบความสำเร็จ การเป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือ ถ้าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สะท้อนสิ่งที่ดีก็จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ซึ่งนอกจากนั้นผลการศึกษาของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) พบว่า ได้แยกพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เป็น 2 บริบท ดังนี้

1) การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติที่บุคคลพิจารณาตนเองโดยภาพรวมในลักษณะคนหนึ่ง โดยไม่แยกพิจารณาในด้านใดด้านหนึ่ง

2) การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่ง ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมองตนเองในภาพรวมว่ามีคุณค่า

นอกจากนั้นแล้ว คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ยังได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นในขอบเขตของความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการมีความสามารถ 2) การมีความสำคัญ 3) การมีอำนาจ และ 4) การมีคุณความดี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการมีความสามารถ เป็นการที่ผู้สูงอายุสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวและ

ป้องกันตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ รวมถึงการมีความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการเลือกอย่างมีเหตุผล และความสามารถในการเข้าใจผลของการกระทำที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง ดังนั้นความสามารถถือเป็นการตัดสินใจความสามารถของผู้สูงอายุน่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองโดยมีการพิจารณาจาก ความรู้สึก ความคิด การจูงใจ และพฤติกรรม (Bandura, 1997)

2. ด้านการมีความสำคัญ เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคล รวมถึงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม จากการศึกษาของสายฝน อินศรีชื่น พันธุ์ทิพย์ วรราช และ โชคชัย พนมขวัญ (2563) พบว่า สิ่งที่สูงอายุต้องการ คือ กำลังใจ ความรัก ความเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจจากบุคคลในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อความสุขของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่จะช่วยหล่อเลี้ยงความรู้สึกมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรีต่อตัวของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของวิชาริณี บุญสนอง ทศพร คำผลศิริ และโรจน์ จินตนาวัฒน์ (2564) ผู้สูงอายุตอนต้นและยังมีสติปัญญาที่เป็นปกติ สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ไม่เป็นภาระได้รับการยอมรับจากลูกหลาน ลูกหลานให้ความไว้วางใจเห็นความสำคัญเพื่อตัดสินใจสิ่งสำคัญภายในครอบครัว เชื่อฟังคำแนะนำและนำไปปฏิบัติ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติความรู้สึกและมุมมองที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เมื่อเป็นที่ยอมรับของบุคคลในครอบครัวและชุมชน จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถสำเร็จได้ ถ้าที่จะเสนอความคิดเห็นของตนเอง และเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางชุมชนจัดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่แยกตัวออกจากสังคม การมีเงินติดตัวสำหรับผู้สูงอายุส่งผลถึงความรู้สึกถึงความมั่นคงในชีวิต การได้ออมเงินหรือร่วมบริจาคในกิจกรรมทางสังคมและในชุมชน การร่วมทำบุญ และการได้ให้เงินบุตรหลานส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และเป็นที่รักมากยิ่งขึ้น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

3. ด้านการมีอำนาจ เป็นการที่บุคคลมีอิทธิพลต่อตนเอง ผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองและสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่ต้องการได้ การศึกษาของวิชาริณี บุญสนอง ทศพร คำผลศิริ และโรจน์ จินตนาวัฒน์ (2564) พบว่า ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัว เนื่องจากได้รับการยอมรับจากลูกหลานและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเคารพ ยอมรับในตัวผู้สูงอายุและไว้วางใจที่จะเข้ามาขอคำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา และเป็นผู้ที่รับฟังเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติ ความรู้สึกและมุมมองที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เมื่อเป็นที่ยอมรับของบุคคลในครอบครัวและชุมชนจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถสำเร็จได้ ถ้าที่จะเสนอความคิดเห็นของตนเอง

และเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่ทางชุมชนจัดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่แยกตัวออกจากสังคม

4. ด้านการมีคุณความดี เป็นการที่บุคคลปฏิบัติตนได้ดีสอดคล้องกับจริยธรรม ศีลธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีความคิดดี ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง มองโลกในแง่ดี พึงพอใจในความเป็นอยู่ และรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรธาดา อุ่นกลม (2562) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณความดีสามารถยอมรับต่อสภาพของตน ทั้งด้านทัศนคติการดำรงชีวิต ความคิด มีความรู้สึกในเชิงบวกต่อตนเอง นับถือตนเอง รู้สึกภูมิใจ เมื่อได้ทำประโยชน์หรือสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลดีเป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมถึงยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกาย สถานภาพทางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ที่ผู้สูงอายุนับรู้คุณค่าของตนเองในระดับสูงมักกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งท้าทาย มองโลกในแง่บวก สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตด้านความมั่นคงและอดทนสามารถยอมรับและเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้หลักศาสนาช่วยบรรเทาผ่อนคลายด้านจิตใจ ส่งผลให้มีการรับรู้ระดับอารมณ์เชิงบวก ประพฤติตนเป็นคนดีและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน สามารถปรับตัวเข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ซึ่งผู้สูงอายุที่รับรู้คุณค่าตนเองในระดับสูงนั้น จะเป็นบุคคลที่มีความสุขประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต รวมถึงมีความพึงพอใจในชีวิต

#### ตารางที่ 2 สรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื้อหาสาระ	นักทฤษฎี/นักวิชาการ
ศึกษาอัตมโนทัศน์และแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1.อัตมโนทัศน์ ด้านสัญญาณ และ2.อัตมโนทัศน์ ด้านการประเมิน ซึ่งแบ่งเป็นการประเมินแบบสะท้อนกลับ การเปรียบเทียบทางสังคม และหลักการคุณสมบัติของบุคคล และพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน	Rosenberg (1979)
แบ่งความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสามารถ ด้านการมีความสำคัญ ด้านการมีอำนาจ และการมีคุณความดี	Coopersmith (1981)

### องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยสามารถแบ่งองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็น ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา สถานะทางเศรษฐกิจ เขตพื้นที่ในการอยู่อาศัย และการมีโรคประจำตัว

1. เพศ จากการสำรวจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) พบว่า เพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง และผู้สูงอายุชายมีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุหญิงในทุกกิจกรรม

2. อายุ สัดส่วนของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นสามารถที่จะดูแลตนเองได้สูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลาย และกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นมีผู้ดูแลช่วยเหลือต่ำกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางและวัย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) และจากการศึกษาของกุลวรรณ ศิรินาม (2564) พบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชนแออัดอยู่ในช่วงอายุ 60 – 70 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเปลี่ยนแปลงไม่มาก สามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ส่วนหนึ่งยังคงทำงานเลี้ยงชีพได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสัมพันธ์ไปในทางบวกสำหรับผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นความเสื่อม ตามวัยจะมีเพิ่มมากขึ้น การรับรู้การเปลี่ยนแปลงและข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกหมดความสามารถ หมดอำนาจ มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเนื่องจากไม่สามารถการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3. สถานภาพ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังจะประสบปัญหาทางด้านจิตใจง่ายกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน เช่น เหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล หมดหวัง และไม่มีความสุข แต่ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังบางรายก็จะได้รับการดูแลจากลูกหลานที่อยู่ห่างออกไป โดยได้รับการสนับสนุนทางการเงิน การมาเยี่ยมเยียน (ประภาพร มโนรัตน์, 2556)

4. ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาระดับอุดมศึกษามีคะแนนสุขภาพจิตดีที่สุดและมีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไปอีกทั้งระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อความมั่นคงในตนเองและจากการศึกษาของพระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ และคณะ (2562) พบว่า ผู้สูงอายุที่จบสูงกว่าระดับปริญญาตรีจะมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าผู้สูงอายุที่จบระดับการศึกษาต่ำกว่า แสดงให้เห็นว่าการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้มากขึ้นและมีวิวัฒนาการทางความคิดในการสื่อสารมีการแสดงความเป็นตัวตนของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งการศึกษายังส่งผลให้บุคคลมีสถานภาพทางสังคม อาชีพการงาน ซึ่งสถานภาพทางสังคมที่สูงส่งผลให้บุคคลมีความมั่นใจในการสื่อสารความคิด สื่อสารความเชื่อและค่านิยมของตนเองไปสู่บุคคลอื่นอีกด้วย

5. สถานะทางเศรษฐกิจ แหล่งรายได้ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุมาจากสมาชิกในครอบครัวและเครือญาติรองลงมาเป็นรายได้จาก สวัสดิการ การออมและอื่น ๆ (ปวีณา ลีตระกูล, 2562) การศึกษา

ของสมชาย ชัยจันทร์ (2562) พบว่า แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุมาจากการทำงานของผู้สูงอายุเองและส่วนหนึ่งมาจากบุตรแต่เมื่ออายุมากขึ้นรายได้จากการทำงานก็จะลดลงบุตรจึงเป็นแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ (อภิญา เพ็ญพสุกุล, 2561)

6. เขตพื้นที่ในการอยู่อาศัย จากการสำรวจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) พบว่า ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีการเยี่ยมเยียนกับบุตรสูงกว่าในเขตเทศบาลและผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดีมากกว่า และปานกลางสูงกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) นอกจากนี้จากการศึกษาของมนตรีรา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์ (2561) พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลมีความสุขกว่าผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาล เนื่องจากผู้สูงอายุการอาศัยอยู่ในเขตชนบทเป็นผู้มีงานทำและมีรายได้ที่ต่ำกว่าอยู่ในเขตเทศบาล โดยมีการส่งเสริมการมีความพึงพอใจในชีวิตและเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตการคิดบวกต่อผู้อื่นและการรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต สรุปได้ว่า การที่ผู้สูงอายุมีความสุขที่แตกต่างกันอาจเกิดจากการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ต่างกัน ลักษณะทางกายภาพ รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนจากครอบครัว และ วัฒนธรรมที่ต่างกัน จึงทำให้ลักษณะการดำรงชีวิตมีความต่างกัน

7. ลักษณะทางกายภาพ คือ ลักษณะที่สามารถมองเห็นได้จากตัวของบุคคลแต่ละคนที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น เช่น รูปร่างหน้าตา ความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสมส่วน ความแข็งแรง การแต่งกาย เป็นต้น

8. บุคลิกภาพ เป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาทางด้านกริยาท่าทาง พฤติกรรมการกระทำต่าง ๆ หรือผ่านทาง การแต่งกาย อุปนิสัยใจคอ ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ก็กล้าแสดงออก แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีความวิตกกังวล เครียด หวาดระแวง หรือกลัวการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในเหตุการณ์ชีวิตได้

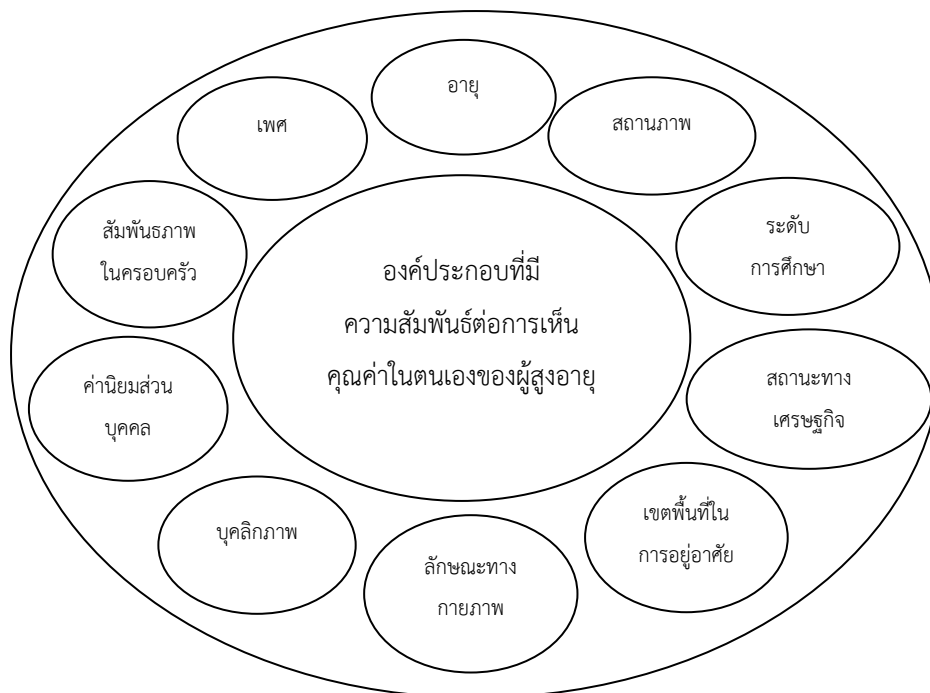
9. ค่านิยมส่วนบุคคล ค่านิยมส่วนบุคคลเป็นความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับตัวตนภายในและมุมมองชีวิตของบุคคล บุคคลจะมีความสุขเมื่อเกิดความพอใจในสิ่งที่มีที่เป็นอยู่และไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นอย่างไร รวมถึงการมองโลกในแง่ดี การให้อภัยผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอและการใส่ใจในสุขภาพของตนเอง (สิทธิพร สุนทร, 2561) นอกจากนี้การศึกษาของภารดี นานาศิลป์ (2558) พบว่า สังคมไทยฉายภาพผู้สูงอายุว่ามีบทบาทเป็นผู้ไกล่เกลี่ย เป็นร่มโพธิ์ร่มไทย เปี่ยมไปด้วย

ประสบการณ์ แต่เมื่อมีการพิจารณาในภาพรวมแล้วสังคมไทยมักจะมองคำว่าผู้สูงอายุที่จะผูกติดกับค่านิยมในเชิงลบมากกว่าค่านิยมในเชิงบวก

10. สัมพันธภาพในครอบครัว จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) พบว่าผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียวโดยลำพังเพิ่มขึ้นและมีบางส่วนที่อาศัยอยู่กับคู่สมรสตามลำพัง ปัญหาที่มักพบคือผู้สูงอายุรู้สึกเหงา รongลงมาคือไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเอง มีปัญหาทางการเงิน ไม่มีคนช่วยทำงานบ้าน และผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวจะมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตร เพราะการได้อยู่ร่วมกับครอบครัว บุตรหลานก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย นอกจากนั้นจากการศึกษาของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2558) ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ถือเป็นความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญที่สุดในบรรดาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ดีที่ราบรื่นในครอบครัวเป็นส่วนช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคง มีความเข้มแข็งและมีความสุขตลอดจนเป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ซึ่งจากแนวโน้มของภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่มีการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงมีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวลดลงขาดการให้ความรักและความอบอุ่นโอกาสที่ผู้สูงอายุจะขาดที่พึ่งหรืออยู่กันเพียงลำพังมีมากขึ้น (ชุตีไกร ตันติชัยวานิช, 2551)

11. การสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดเป็นเครือข่ายทางสังคม และมีการช่วยเหลือสนับสนุนกัน ช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ มีการให้กำลังใจแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน มีการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ แบ่งปันข้อมูลข่าวสาร ประเมินผลพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ซึ่งทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าใน (พรพิมล เพ็ชรบุรี, 2559) นอกจากนั้นผลการศึกษาของเป็ปเลา (Peplau, 1988) การที่ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารต่าง ๆ เมื่อมีกิจกรรมจัดขึ้นในชุมชน ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น ไม่รู้สึกลำไส้ไม่แปลกแยกจากผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์กับลูกหลานและคนรอบข้าง มีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และการได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐเมื่อเกิดปัญหาทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีนั้น มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เพราะหากผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองขาดการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ผู้สูงอายุรู้สึกแปลกแยก ขาดการสนับสนุน ขาดความรักความเอาใจใส่ของคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่ความว่าเหวได้ หากผู้สูงอายุคนใดได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

สรุปแล้วองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 สรุปลองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

### รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีดูแลตนเองได้ไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ารวมถึงทำให้การปฏิบัติการใช้คำพูดของบุตรหลาน หรือคนในครอบครัวมีความสำคัญต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าการกระทำรุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อผู้สูงอายุเป็นการชี้ว่าผู้สูงอายุไม่มีคุณค่า นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามอัธยาศัย ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเองรวมถึงปัญหาสุขภาพถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อเรื่องทัศนคติการมีคุณค่าของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังมีลักษณะของโครงสร้างครัวเรือนแบบข้ามรุ่นการอยู่กันเองตามลำพังของผู้สูงอายุและการทอดทิ้งผู้สูงอายุยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุในเรื่องการมีหรือไม่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอีกด้วย จากงานวิจัยของธนัญพร พรหมจันทร์ (2556) ได้เสนอให้มีการจัดกิจกรรมด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีพลังและได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมเครือข่ายของตน ส่วนประภัสสร วงษ์ศรี และคณะ (2556) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่า และจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็น

ประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ จนเกิดความสุขเกิดความว่างจากตนว่างจากความเห็นแก่ตัวไม่รู้รู้สึกโดดเดี่ยว มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและเตรียมพร้อมทำความเข้าใจกับชีวิตที่ผ่านมา และเข้าใจกับความคิดเห็นที่แตกต่างกันสนใจในสวัสดิภาพของผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น และ จุฑารัตน์ แสงทอง (2557) ได้มีการเสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรมอาสาสมัครหรือจิตอาสาของผู้สูงอายุเป็นการแสดงออกให้เห็นว่าตนเองยังมีศักยภาพมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจผ่านการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนซึ่งจะทำให้เกิดความสุข และความสุขนี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นสุขในจิตใจตามมาด้วย นอกจากนี้ คุณเปอร์สมิท Coopersmith (1984) ได้สรุปปัจจัยที่เป็นตัวเสริมสร้างในการพัฒนาการเห็นคุณค่าของบุคคลไว้ 4 ด้านด้วยกัน คือ ด้านการได้รับการยอมรับนับถือการสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ การที่บุคคลได้รับการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ การได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง และการปกป้องและยังคงอยู่ของความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเองโดยไม่สนใจคำวิจารณ์ของบุคคลอื่น เป็นต้น อีกทั้งยังมีกิจกรรมประเภทที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่า ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการสร้างอาชีพและรายได้ กิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อบุคคลอื่นและสังคม

1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมสุขภาพอนามัย เช่น กิจกรรมในรูปแบบการออกกำลังกายง่ายๆ เช่น ลีลาศ การรำไทเก๊ก รำไม้พลอง เป็นต้น กิจกรรมเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ การให้ความรู้ในเรื่องของการการออกกำลังกาย การปฏิบัติตนจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การดูแลตนเอง กิจกรรมอาชีวบำบัด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ ช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า เย็บผ้า แกะสลัก จักสาน เป็นต้นกิจกรรมดนตรี ที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลินและมีความสุขทางใจสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาของชิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน (2563) พบว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจซึ่งในวัยสูงอายุที่มีความเสื่อมทางด้านสมรรถภาพทางกาย ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย และมีช่วยเพิ่มการทรงตัวของร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่อื่นจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทรงตัวขณะอยู่กับที่ โดยการใช้การออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ จึงมีความเหมาะสมกับผู้ที่ปัญหาเรื่องการทรงตัวหรือผู้ที่ฟื้นฟูการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ผลการศึกษาครั้งนี้ยืนยันได้ว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศสามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ในประเทศไทยมีการออกกำลังกายหลายชนิดที่สามารถส่งเสริมให้ท่าทางและการทรงตัวของ ผู้สูงอายุ เช่น การเดินถ่วงน้ำหนัก การออกกำลังกาย ด้วยยางยืด ลีลาศ การรำไม้พลองแม่บุญมี การรำตะบอง แบบชีวิตจิต การรำวงมาตรฐาน การปั่นจักรยาน การเดินเร็ว การว่ายน้ำ



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเดิน และไทชิ โดยเฉพาะไทชิเป็นการออกกำลังกายที่นิยมในกลุ่มผู้สูงอายุ (Gyllensten, 2010) นอกจากนั้นจากการศึกษาของ สิทธิพร เกษจ้อย และคณะ (2563) ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมนั้นเหมือนเป็นการได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ และผู้สูงอายุมีความเห็นว่าการประกอบอาชีพเกษตรกรรมก็คือการได้ออกกำลังกายไปในตัว ซึ่งอาจเป็นความรู้หรือความคิดเห็นที่ไม่ครอบคลุมด้านสุขภาพอนามัย

2. กิจกรรมการสร้างอาชีพและรายได้ คือให้ผู้สูงอายุมีงานทำมีอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เหมาะสมกับวัยโดยใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การจักสาน การประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้ เป็นต้น การศึกษาของกรมกิจการเด็กและเยาวชน (2559) พบว่า การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการฝึกปฏิบัติประดิษฐ์ใบตองเพื่อถวายเป็นพระพุทธรูปในวันสำคัญทางศาสนา เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขโดยก่อให้เกิดอาชีพและรายได้ โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนั้นการทำอาชีพหารายได้ลดรายจ่ายเป็นการประกอบสร้างภาพคุณค่าผู้สูงอายุคือการเป็นผู้ที่สามารถหารายได้ด้วยตนเองการไม่เป็นภาระและยังเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัวได้ด้วย เช่น การรวมกลุ่มทำกิจกรรมฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น กลุ่มอาสาสมัครผู้พิการ ชมรมผู้สูงอายุกลุ่มนวดแผนไทย อสม. กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรกลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์ กลุ่มเศรษฐกิจชุมชน กลุ่มปุ๋ย อินทรีย์กลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชน เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สามารถจัดการตนเองและยังเป็นผู้ช่วยเหลือชุมชน (นิลภา จิระรัตนวรรณ และชนิษฐา นันทบุตร, 2557) อีกทั้งผลการศึกษาของสิทธิพร เกษจ้อย และคณะ (2563) พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนยังมีความต้องการประกอบอาชีพ เช่น การทอเสื่อจากวัสดุธรรมชาติ (ต้นกก) การฝึกสานกระบุงจากสายเคเบิล และยังพบว่า ในช่วงวัย 60 ปี มีการจ้างงานน้อยลงทำให้การสร้างอาชีพหยุดลง ซึ่งสอดคล้องกับนันทนา อยู่สบาย (2556) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีความต้องการประกอบอาชีพเพราะยังสามารถประกอบอาชีพได้อยู่ ซึ่งการอบรมทักษะวิชาชีพเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องให้ความช่วยเหลือกับกลุ่มผู้สูงอายุในการเพิ่มทักษะดังกล่าว

3. กิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อบุคคลอื่นและสังคม ได้แก่ กิจกรรมวัฒนธรรมประเพณี เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น กิจกรรมด้านการเมือง ให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเลือกตั้งต่าง ๆ กิจกรรมทางศาสนา คือ การทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนา กิจกรรมการเผยแพร่ความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และ กิจกรรมการพัฒนาให้มีการทำความสะอาดวัดในโอกาสสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมการทัศนศึกษา การจัดการนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ นอกสถานที่ และกิจกรรมอื่น ๆ ให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ ประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นสามารถพัฒนาหรือสร้างให้เกิดขึ้นได้โดยอาจจะทำผ่านทางรูปแบบของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ โดยจะต้องคำนึงถึงช่วงอายุ และความแข็งแรงทางร่างกายของ

ผู้สูงอายุด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากงานวิจัยที่ผ่านมาและแบ่งประเภทของกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ กิจกรรมประเภทการบำบัด

กิจกรรมประเภทการบำบัด ได้แก่ โปรแกรมเกี่ยวกับกลุ่มบำบัด โปรแกรมเกี่ยวกับศิลปะบำบัด โปรแกรมเกี่ยวกับนันทนาการบำบัด โปรแกรมเกี่ยวกับการสร้างและปรับทัศนคติเชิงบวก และโปรแกรมเกี่ยวกับทางศาสนา

1. โปรแกรมเกี่ยวกับกลุ่มบำบัด ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางซึ่งจะเน้นการพัฒนาบุคคลโดยการมีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทำ ความเข้าใจกับธรรมชาติของมนุษย์และยึดโดยเน้นการผู้รับบริการเป็นสำคัญและเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษา (วัชณี เมทินีพิศาลกุล, 2557) นอกจากนี้การศึกษาของวชิรพร โชติพานัส (2544) ยังพบว่าการใช้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุประดิษฐ์ของใช้กับการเพิ่มความ สุขด้วยการหัวเราะบำบัดก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผลจากการทำกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีผลต่อสุขภาพจิตในด้านความสุขของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุพึงพอใจในการประดิษฐ์สิ่งของมากกว่าการนันทนาการและการศึกษาของเกษศิริรินทร์ ภูเพชร, อรวรรณ หนูแก้วและ ศรีสุดา วนาลีสิน (2560) โปรแกรมกลุ่มบำบัดแบบทวนรำลึกความหลังที่เป็นสุขในผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี พบว่าโปรแกรมทวนรำลึกความหลังที่เป็นสุขช่วยให้ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้านลดลง และช่วงเวลาที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนากระบวนการคิด และการปฏิสัมพันธ์พฤติกรรมทำให้สามารถจัดการปัญหาหรือสิ่งที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าได้ดีขึ้น

2. โปรแกรมเกี่ยวกับศิลปะบำบัด ซึ่งจากผลการศึกษาของคานธิดา บุญยาว และคณะ (2555) พบว่า การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้นจากเดิมแสดงว่ากิจกรรมศิลปะสามารถช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมศิลปะจะต้องออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพร่างกาย สภาพจิตใจของผู้สูงอายุรวมถึงต้องเน้นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมและแสดงศักยภาพออกมามากที่สุดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ความสามารถของตนและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในลักษณะที่ใกล้เคียงกันของสุรวิทย์ จุฬารัตน์ และคณะ (2557) ที่พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ทัศนศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้ นำตนเองการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการใน 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวิแสนมีคุณค่า กิจกรรมคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอิฐสองก้อน กิจกรรมถั่งน้ำสร้างสรรค์ ที่จัดในรูปแบบของการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 2 วันติดต่อกันทำให้ผู้ที่เกษียณอายุราชการมีผลสัมฤทธิ์ทางด้านทัศนศาสตร์และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังมีผลการศึกษาของนงุณณ์ ภูเปีย (2558) ที่พบว่า การสร้างสรรค์ภาพถ่ายโป้โต้บุ๊กเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นจะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้

ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยผ่านการมองภาพถ่ายของบุคคลที่เป็นตัวแบบและยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

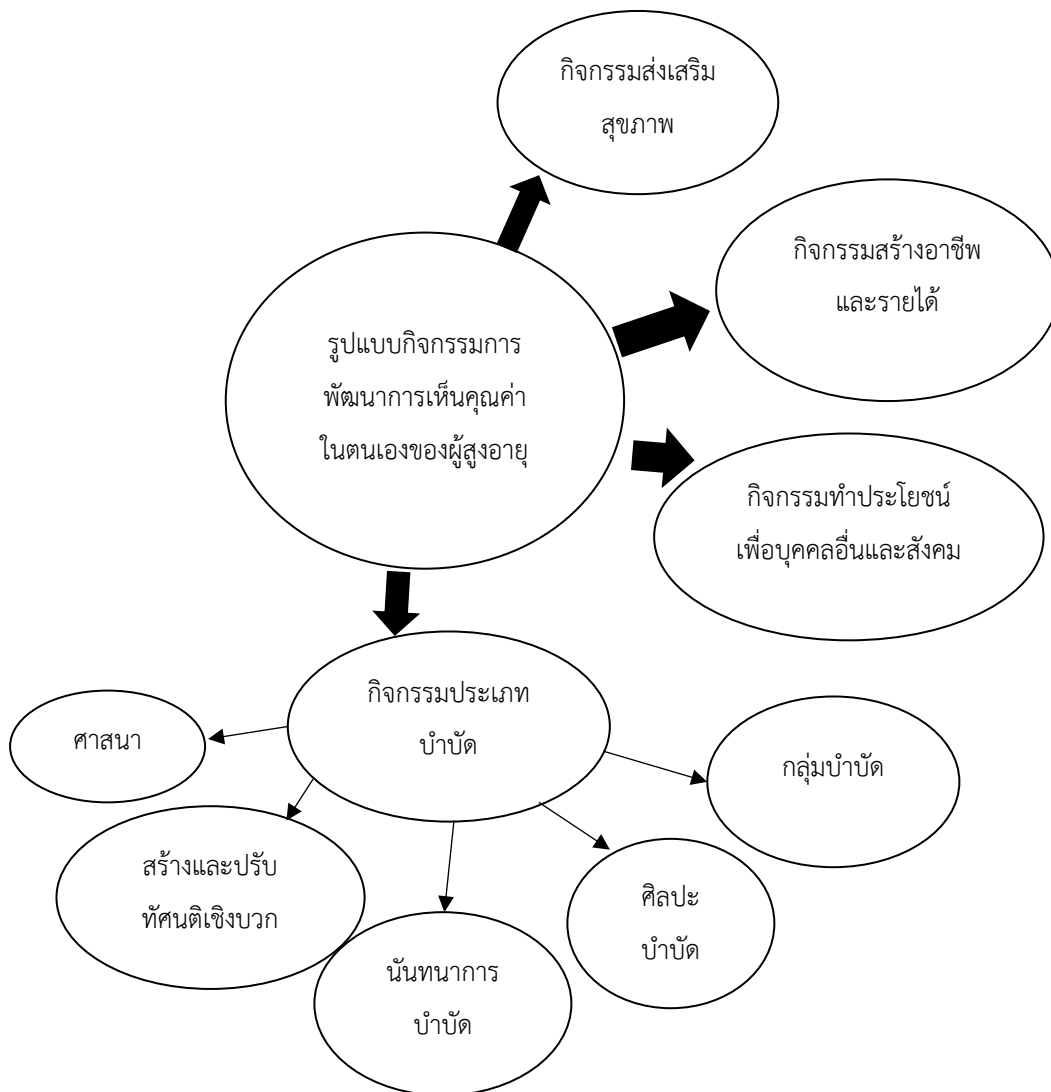
3. โปรแกรมเกี่ยวกับนันทนาการบำบัด จากการศึกษาของอนัญญา เหล่ารินทอง และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อลดความวิตกกังวลโดยใช้นันทนาการบำบัดเป็นหลักแล้วบูรณาการกับการพยาบาลผู้สูงอายุเข้าไปในการสร้างกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจดวงเดียวกัน กิจกรรมจำสัมผัส กิจกรรมยังจำได้ไหม กิจกรรมฉันทายากเป็นซูเปอร์สตาร์ กิจกรรมรำมาซิมารำ กิจกรรมสานสัมพันธ์ กิจกรรมสุขกันเถอะเรา 1 กิจกรรมสุขกันเถอะเรา 2 กิจกรรมไม่ขาดไม่เกิน กิจกรรมวิถีไทย กิจกรรมตะเกียบหรรษา และกิจกรรมงานวัด โดยผลของการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกทางบวก คือสนุกสนานและมีความสุขทำให้เกิดความพึงพอใจในการควบคุมสิ่งแวดล้อมและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นจากการได้พัฒนาทักษะความสามารถของตน

4. โปรแกรมเกี่ยวกับการสร้างและปรับทัศนคติเชิงบวกมีหลากหลายโปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการระลึกความหลัง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาโดยผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ของตน เป็นการกระตุ้นความจำและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยใช้เรื่องราวที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ความภูมิใจหรือให้ระบายความรู้สึก โดยจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนาและช่วยให้มีความคิดที่เข้มแข็งขึ้น (สินีนานู ตรีรินทร์ และคณะ, 2560) นอกจากนี้ การศึกษาของ แคปเปลีเอโรไลท์และกวินดอน (Cappeliez P and Guindon S, 2007) พบว่าการที่ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนึกถึงอดีตที่มีความสุข ซึ่งแนะนำให้มองตนเองในทางบวก เปรียบเสมือนผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของตนเองอีกครั้ง โปรแกรมกลุ่มระลึกความหลังมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) ผู้สูงอายุ ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต 2) ผู้วิจัย ซึ่งแนะนำให้ผู้สูงอายุมองเห็นข้อดีของตนเอง 3) กระตุ้น กลุ่มให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งเป็นไปตามกลไกของการระลึกความหลัง

5. โปรแกรมเกี่ยวกับทางศาสนา จากการศึกษาของปลายกันยา อุ่นไทย (2558) โดยการใช้โปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนนั้นสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นและยังส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย และผลการศึกษาของสุนันทา เอ้าเจริญ และคณะ (2560) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและได้นำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจโดยหาโอกาสไปทำบุญที่วัดใกล้บ้านในงานประเพณีต่างๆอยู่เสมอ และเมื่อสอบถามผู้สูงอายุตลอดจนญาติที่ใกล้ชิดพบว่าหลังกลับจากการทำบุญที่วัดผู้สูงอายุจะมีลักษณะอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งและยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ทำบุญ การสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ

อารมณ์ นอกจากนี้วัฒนธรรมอีสาน เช่น งานบุญบั้งไฟ งานบุญข้าวจี งานกฐิน ถือเป็นกิจกรรมสำคัญที่ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรมที่สนุกสนานทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น อีกทั้งผู้สูงอายุยังได้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก (วรพจน์ คงสิวะพิสิฐ และคณะ, 2564)

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ตั้งแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 สรุปรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

## แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

### ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ หมายถึง การแสวงหาความรู้ของนักปฏิบัติภายใต้การดำเนินการ ซึ่งกลายมาเป็นนักวิจัยเพื่อตรวจสอบปัญหาและประเด็นที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงานเป็นการนำความคิดไปสู่หลักการปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนที่เป็นวงจร การวิจัยเชิงปฏิบัติการไม่ใช่วิธีการวิจัยบริสุทธิ์อย่างแท้จริงแต่เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาที่นักวิจัยใช้วิธีการเก็บและรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลาย การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่รวบรวมทั้งการวิจัยและการปฏิบัติการเข้าด้วยกัน (Holloway, 2010) ส่วน สตรูเบิร์ตและคาร์เพ็นเตอร์ (Streubert and Carpenter, 2003) ได้ให้ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่าเป็นการวิจัยที่เน้นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือการแปลงวิธีการปฏิบัติการอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ รวมถึงยังเป็นการศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ อีกทั้งมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบของการแก้ปัญหาและได้คำตอบของการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้จอห์นสัน (Johnson, 2008) ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่าเป็นการวิจัยระหว่างการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ ถือเป็นกระบวนการศึกษาสถานการณ์หรือสภาพที่เป็นจริงเพื่อทำความเข้าใจ และพัฒนาปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพ ส่วนเคมมิสและแมคแทกกาท (Kemmis & Mc Taggart, 1988) ได้กล่าวถึงการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัยที่ไม่ได้แตกต่างจากการวิจัยในลักษณะอื่น ๆ ในเชิงเทคนิคแต่แตกต่างเฉพาะในด้านวิธีการเท่านั้น ซึ่งวิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นลักษณะของการทำงานที่สะท้อนผลการปฏิบัติงานคล้ายวงจรรูปแบบขดลวด (Spiral of self-reflecting) โดยขั้นแรกคือขั้นตอนการวางแผน (Planning) ต่อมาคือการปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observing) และขั้นสุดท้ายคือการสะท้อนกลับ (Reflecting) การวิจัยเชิงปฏิบัติการนั้นถือเป็นการวิจัยที่ต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมหลายส่วนเพื่อให้เกิดการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัตินำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นความร่วมมือร่วมกันของสมาชิกกลุ่มในการสะท้อนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพการทำงานเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงสภาพการณ์ให้ดีขึ้นหรือมีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยใช้หลักการทำความเข้าใจด้วยการใช้หลักเหตุผลมาประกอบกัน ค้นหาแนวทางในการปฏิบัติ สร้างตัวสอดแทรกที่มีพลัง ใช้แนวคิดทฤษฎีเพื่อทำความเข้าใจในปัญหา และการเปิดแนวทางไปสู่ทางเลือกใหม่ มีการลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงและสะท้อนผลจากการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการในมุมมองที่สำคัญของ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin, 1946) มีดังนี้

- 1) เป็นการวิจัยที่มุ่งให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุง
- 2) เป็นการวิจัยที่มีกระบวนการที่ขั้นตอน และ
- 3) เป็นการวิจัยที่เน้นความร่วมมือของทุกฝ่าย อีกทั้งประภาพร ชูกำเนิด (2561) ได้ให้ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการไว้ว่าเป็นการร่วมกันของผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยเพื่อเรียนรู้และ

จัดการองค์ความรู้ใหม่ โดยเน้นกระบวนการเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น หรือเป็นการค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมกันตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผน (Planning) การปฏิบัติ (Acting) การสังเกต (Observing) และการประเมินสะท้อนกลับ (Reflecting) และมีการทำซ้ำเวียนเป็นเกลียว (Spiral) จนได้ผลลัพธ์ตรงกับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

กล่าวโดยสรุปว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เป็นกระบวนการวิจัยที่มีเป้าหมายมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงถือเป็นการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เน้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนรวมถึงมีการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ และอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการวิจัย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่นำมาสรุปเป็นแนวคิดหลักการ และสร้างเป็นทฤษฎีขึ้นได้

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่พัฒนาขึ้นมาจากฐานคติความเชื่อ เพื่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้ดีขึ้นซึ่งตั้งอยู่บนฐานคติ ความเชื่อ ความยุติธรรม และความเป็นประชาธิปไตย ความกลมกลืนกับบริบททั้งทางด้านวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม โดยเน้นหลักของการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจ ตีความหมายสภาวะการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยส่วนใหญ่นิยมใช้การผสมผสานวิธีคือศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพพร้อมกัน เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และประยุกต์สารสนเทศจากผลการศึกษาวิจัยไปใช้ปรับปรุงการปฏิบัติงานเฉพาะ อาศัยการตีความหมายเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้น ตามกระบวนการค้นแบบปฏิบัตินิยม อีกทั้งการวิจัยเชิงปฏิบัติการสามารถใช้ได้ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ หรือผสมผสานวิธีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน นอกจากนี้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ไม่สามารถสรุปผลอ้างอิงข้ามไปยังบริบทอื่นที่แตกต่างกันได้ ในทางปฏิบัติโดยทั่วไป การสรุปอ้างอิงผลของการวิจัยที่ได้จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการใช้ได้เฉพาะในขอบเขตของพื้นที่ บุคคล และระยะเวลาในการศึกษาวิจัยเท่านั้น แต่ผลของการศึกษานั้นสามารถขยายผลไปยังบริบทที่มีลักษณะคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันกันได้ (องอาจ นัยพัฒน์, 2551) ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นขั้นตอนในการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น มีการกำหนดแนวทางสำหรับการปฏิบัติไว้ล่วงหน้า เน้นความยืดหยุ่นเป็นการปรับเปลี่ยนให้ทันกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการเป็นกิจกรรมที่มุ่งสู่การแก้ปัญหาและสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่อยู่ใส่สภาวะการณ์นั้นด้วย

2. การปฏิบัติ (Acting) เป็นการลงมือกระทำตามแผนที่เตรียมไว้ มีการเรียนรู้การปฏิบัติ รวมถึงสามารถให้เหตุผลจากการปฏิบัติตามแผนหรือไม่ปฏิบัติตามแผน

3. การสังเกตการณ์ (Observing) เป็นการรวบรวมข้อมูลหลักฐานด้านกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำลงไป (ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ) โดยการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับ

ผลที่เกิดขึ้น ในการสังเกตนี้จะต้องสังเกตทั้งกระบวนการและผลของการปฏิบัติ ตลอดจนการสังเกตการณ์ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ และประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการสังเกตถือว่าเป็นกระบวนการที่แทรกซึมอยู่ในทุกกระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

4. การสะท้อนความคิด (Reflecting) เป็นการสะท้อนความคิดจากการทำกิจกรรมร่วมกัน การสังเกต และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ เป็นการทบทวนร่วมกันโดยการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง แก้ไข และปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และดำเนินการต่อไปเรื่อย ๆ ตามวงจรกระบวนการวิจัย จึงเป็นเสมือนกลไกในการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้เกี่ยวข้องทั้งนักวิจัยและผู้เข้าร่วมรวมพลังกันเพื่อประเมินหรือตรวจสอบกระบวนการแก้ปัญหา ข้อจำกัดอันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มผู้เกี่ยวข้องต้องตรวจสอบปัญหาที่เกิดขึ้นโดยผ่านการร่วมอภิปรายปัญหาและการประเมินโดยกลุ่มร่วมกัน ซึ่งทำให้ได้แนวทางของการพัฒนาและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมอันจะนำไปสู่การปรับปรุงและวางแผนการปฏิบัติต่อไป (วีระยุทธ์ ชาตะกาญจน์, 2558)

#### ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการจะทำให้ได้คำถามการวิจัยที่มีความหมายและตรงความสนใจของผู้ที่เกี่ยวข้อง สนับสนุนผลของการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์เพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมความเสมอภาคและความเป็นประชาธิปไตยในหมู่นักวิจัย และส่งเสริมวัฒนธรรมทางวิชาชีพและชุมชนผู้เรียนรู้ นอกจากนี้การวิจัยเชิงปฏิบัติการยังมีข้อจำกัดคือใช้เวลาและพลังงานแรงใจในการทำวิจัยค่อนข้างมาก และต้องอาศัยภาวะผู้นำและทักษะการทำวิจัยของนักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญสูง นอกจากนี้ปริญทุต ไชยนิษฐ์ และเรื่องสิน ปลื้มปิ่น (2563) พบว่า วิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการแสวงหาความรู้ ความจริงที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ ตรวจสอบได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีกลุ่มบุคคลร่วมกันเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ทำให้เห็นปัญหาของตัวเอง และเห็นทางแก้หรือทางออกจากปัญหา โดยลงมือปฏิบัติจริง ได้ผลจริง แก้ปัญหาได้จริง สอดคล้องกับ สทรินเกอร์ (Stringer, 2007) ที่กล่าวว่าวิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการกระทำและวิธีการกระทำที่ดีที่สุดในความหมายแห่งการเรียนรู้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือ การเรียนรู้และการกระทำ

สรุปแล้วการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการปฏิบัติที่มุ่งเน้นในการแก้ปัญหาโดยการลงมือปฏิบัติระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมกระบวนการโดยมีขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เป็นการทบทวนร่วมกันโดยการ

แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกัน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยน แก้ไข และปฏิบัติงานในวงจริงเพื่อให้เกิดความแม่นยำและสมบูรณ์เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และดำเนินการเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นั้นพบว่า

การศึกษาในกลุ่มของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณค่าในตนเองผ่านการทำหน้าที่อาสาสมัครเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ซึ่งบางครั้งอาจพบปัญหาและอุปสรรคจากการทำงานแต่ด้วยใจรักก็ยังสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี ทั้งที่อาสาสมัครผู้สูงอายุยังสร้างประโยชน์ได้ในทุก ๆ ด้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเป็นอาสาสมัครมีหลายปัจจัยแต่ทุกปัจจัยล้วนเกิดจากความสมัครใจและมีเป้าหมายที่เหมือนกันคือสร้างความสุขให้กับตนเองโดยการช่วยเหลือคนอื่นสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเกิดเป็นความภาคภูมิใจให้กับตนเอง (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2557) และยังพบว่า การเห็นคุณค่าตนเองและการเห็นอำนาจตนเอง การเห็นความสามารถตนเอง และการเห็นคุณค่าความดีตนเองสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ส่วนการเห็นความสำคัญตนเองกับภาวะซึมเศร้าไม่สัมพันธ์กัน การเห็นคุณค่าตนเองมีผลทำนายภาวะซึมเศร้าได้ ร้อยละ 4.6 ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้าให้น้อยลง (ลาวัลย์ พิภูล, 2557)

โปรแกรมเกี่ยวกับศิลปะบำบัด ซึ่งจากผลการศึกษาของคานธิดา บุญยาว และคณะ (2555) พบว่า การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้นจากเดิม แสดงว่ากิจกรรมศิลปะสามารถช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมศิลปะจะต้องออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพร่างกาย สภาพจิตใจของผู้สูงอายุรวมถึงต้องเน้นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมและแสดงศักยภาพออกมามากที่สุดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ความสามารถของตนเองและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในลักษณะที่ใกล้เคียงกันของสุริวัลย์ จุฑารัตน์ และคณะ (2557) ที่พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้แนะตนเองการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการใน 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเปิดใจจึงได้ใจ กิจกรรมหนึ่งชีวิตแสนมีคุณค่า กิจกรรมคุณคนที่มีความสุขที่สุดในโลก กิจกรรมอิฐสองก้อน กิจกรรมถั่งน้ำสร้างสรรค ที่จัดในรูปแบบของการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 2 วันติดต่อกัน ทำให้ผู้ที่เกษียณอายุราชการมีผลสัมฤทธิ์ทางด้านหัตถศาสตร์และการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังมีผลการศึกษาของนงนุช จุเปีย (2558) ที่พบว่าการสร้างสรรค์ภาพถ่ายโป้โต้บู้คเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นจะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็น



ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยผ่านการมองภาพถ่ายของบุคคลที่เป็นตัวแบบและยังมี ส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อีกด้วย นอกจากนี้ผลการศึกษาของ ปัญจวัฒน์ จุมลี และคณะ (2564) พบว่าผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการ เห็นคุณค่าในตนเองสูง ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มใช้แนวคิดศิลปะแบบกลุ่ม ซึ่ง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การค้นหาปัญหา 3) การทบทวน ประสบการณ์ และ 4) การเสริมสร้างพลังใจ ทำให้ผู้สูงอายุเปิดเผยตัวตนมากขึ้นรับรู้ความรู้สึกยอมรับ และเชื่อมั่นในตนเองการค้นหาและทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาจะช่วยให้ผู้สูงอายุประเมิน คุณค่าของตนเอง และการศึกษาของนปภัช และจิราพร (2557) ที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมศิลปะมาใช้กับ ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในระยะแรกทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของตนเองทำให้เกิด การสร้างสัมพันธภาพและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น พบว่าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาปัญหาการทบทวนประสบการณ์ และการเสริมสร้าง พลังใจ ทำให้ผู้สูงอายุเปิดเผยตัวตนมากขึ้น รับรู้ความรู้สึกยอมรับ เชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าใน ตนเอง การค้นหาและทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาจะช่วยให้ผู้สูงอายุประเมินคุณค่าของตนเอง และกลุ่มผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง (ปัญจวัฒน์ จุมลี และคณะ, 2564)

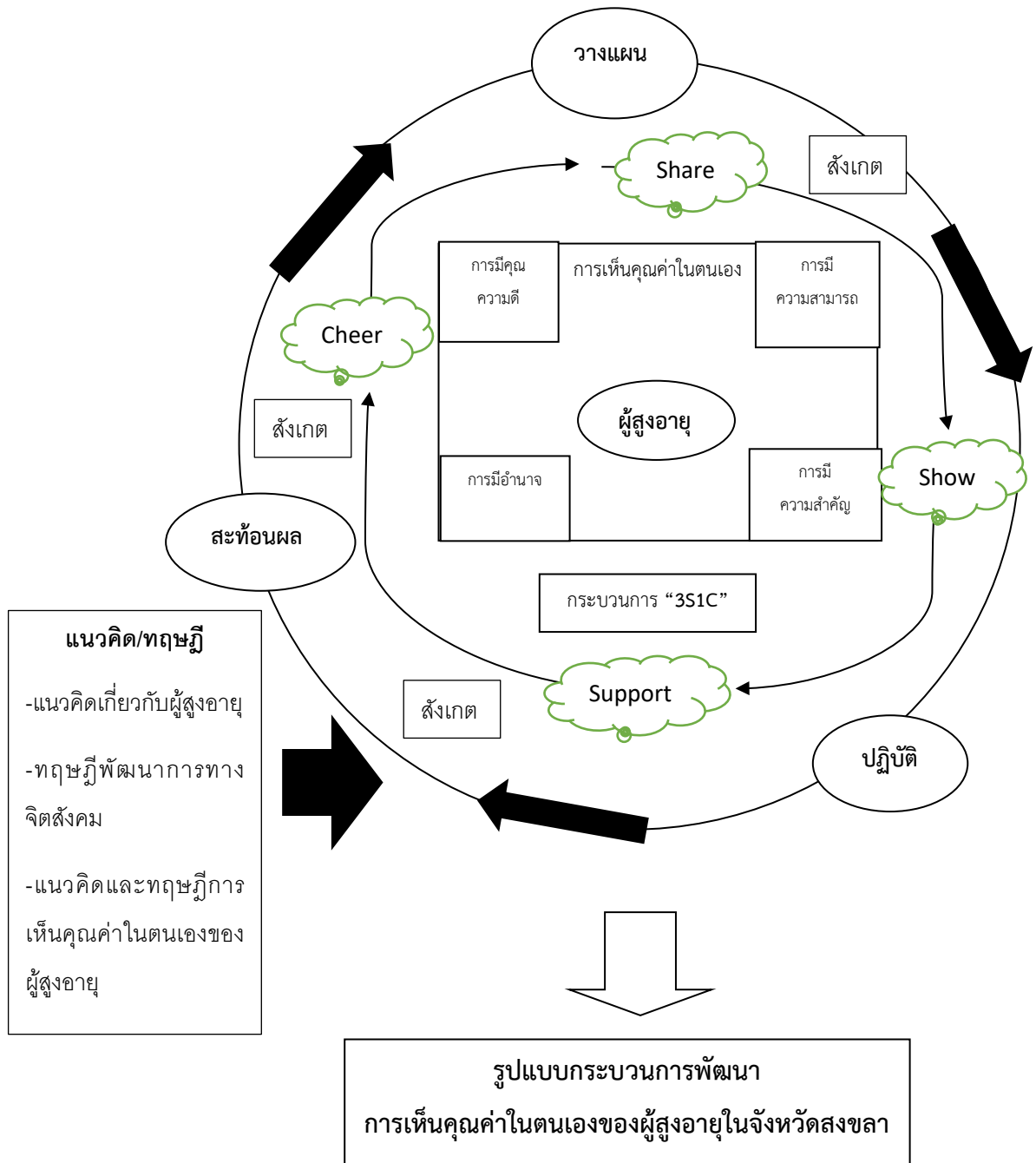
โปรแกรมเกี่ยวกับนันทนาการบำบัด จากการศึกษาของอนัญญา เหล่ารินทอง และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดในกลุ่ม ผู้สูงอายุเพื่อลดความวิตกกังวลโดยใช้นันทนาการบำบัดเป็นหลักแล้วบูรณาการกับการพยาบาลผู้สูงอายุ เข้าไปในการสร้างกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจดวงเดียวกัน กิจกรรมจำ สัมผัส กิจกรรมยังจำได้ไหม กิจกรรมฉันอยากเป็นซูเปอร์สตาร์ กิจกรรมรำมาซิมารำ กิจกรรมสาน สัมพันธ์ กิจกรรมสุขกันเถอะเรา 1 กิจกรรมสุขกันเถอะเรา 2 กิจกรรมไม่ขาดไม่เกิน กิจกรรมวิถีไทย กิจกรรมตะเกียบบรรณา และกิจกรรมงานวัด โดยผลของการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึก ทางบวก คือสนุกสนานและมีความสุขทำให้เกิดความพึงพอใจในการควบคุมสิ่งแวดล้อมและเห็น คุณค่าในตนเองมากขึ้นจากการได้พัฒนาทักษะความสามารถของตน

โปรแกรมเกี่ยวกับการสร้างและปรับทัศนคติเชิงบวก มีหลากหลายโปรแกรม ได้แก่ โปรแกรม การปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม (บุศรา สุขสวัสดิ์ และคณะ, 2560) เป็นการปรับความคิด และพฤติกรรมควบคู่กับการเสริมสร้างความหวัง เพื่อให้ผู้สูงอายุมุ่งกับความคิดในปัจจุบัน ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เข้าใจการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อความหลังและภาวะซึมเศร้า โดยจากการศึกษาของบุศรา สุขสวัสดิ์ และคณะ (2560) ได้ออกแบบกิจกรรมโดยเน้นให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีการปรับเปลี่ยนความคิดและมีการปรับพฤติกรรมโดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 1 มีการ สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 ให้ความรู้ ครั้งที่ 3 ทำความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์

และพฤติกรรม ครั้งที่ 4 วิเคราะห์วิถีคิดและความคิดที่บิดเบือน ครั้งที่ 5 ทดแทนความคิดเดิมด้วยความคิดทางเลือก ครั้งที่ 6 และ 7 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ครั้งที่ 8 ทบทวนเพื่อนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ ผลจากการใช้โปรแกรมพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นมีภาวะซึมเศร้าลดลง นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมการระลึกความหลัง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาโดยผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง เป็นการกระตุ้นความจำและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยใช้เรื่องราวที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ความภูมิใจหรือให้ระบายนความรู้สึกโดยจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงปรารถนาและช่วยให้มีความคิดที่เข้มแข็งขึ้น (สินีนานู ตรีรินทร์ และคณะ, 2560)

โปรแกรมเกี่ยวกับทางศาสนา จากการศึกษาของปลายกันยา อุ๋นไทย (2558) โดยการใช้โปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนนั้นสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นและยังส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมการพัฒนาสัมพันธ์สภาพวัยรุ่นกับวัยสูงอายุด้วยการใช้หลักภาวนา 4 โดยการฝึกกายภาวนา คือเจริญกาย พัฒนากายให้รู้จักเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้ง 5 และศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยมีกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการกำหนดลมหายใจแห่งชีวิต เป็นการฝึกหายใจเข้าออกยาว ๆ และร่วมร้องเพลงดังดอกไม้บานด้วยกัน กิจกรรมการจับมืออวยพรกันทั้งผู้สูงอายุและบุตรหลานวัยรุ่น กิจกรรมนี้ถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจที่ได้ทำร่วมกัน และกิจกรรมค้นหาความดีของเพื่อนและบุคคลในครอบครัว (ธีรนนท์ วรรณศิริ และสมบัติ ประทักษ์กุลวงศา, 2559)

จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนั้นได้นำมาใช้ในการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาโดยนำแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาประกอบในการอธิบายบูรณาการองค์รวมของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม และใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมาอธิบายความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อความสูงอายุของผู้สูงอายุ และใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งในการศึกษาวิจัยกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสามารถอธิบายกรอบแนวคิดได้คือ วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ทำให้มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ลดลง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากการถูกลดบทบาทหน้าที่ทางสังคมและภายในครอบครัว มีการเปลี่ยนสภาพครอบครัวจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวจากเคยมีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอันเนื่องมาจากรายได้จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสำคัญต่อครอบครัวน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอันเป็นผลมาจากการถูกลดบทบาทหน้าที่การงาน มีกลุ่มเพื่อนน้อยลงซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ รวมถึงการรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าที่ไม่ได้ทำประโยชน์หรือสร้างคุณค่าให้แก่บุคคล ชุมชนและสังคมเหมือนในอดีต โดยผ่านกระบวนการประกอบไปด้วยหลัก “3S1C” ได้แก่ 1) กระบวนการ Share โดยยึดหลักการให้ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 2) กระบวนการ Show คือให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพที่มี 3) กระบวนการ Support ซึ่งเป็นการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 4) กระบวนการ Cheer คือส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการมีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่ 1) ขั้นการวางแผน 2) ขั้นการปฏิบัติ 3) ขั้นการสะท้อนผล ส่วนขั้นการสังเกตจะอยู่ในทุก ๆ ขั้นตอนตั้งแต่ขั้นที่ 1-3 ผ่านมุมมองกรอบแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญอันประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในการอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้ได้รูปแบบกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมสำหรับพื้นที่ต่อไปอันจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้สูงอายุต่อครอบครัวของผู้สูงอายุต่อชุมชนและต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน จังหวัดสงขลามี วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา และ3) ประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้กระบวนการทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย บุคคลที่เกี่ยวข้องได้แก่ ผู้สูงอายุหญิงวัยต้นเพศหญิงที่มีอายุ 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกงหราใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนหลังบึงชี ชุมชนประชาสรรค์ ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนวัดคลองแห เจ้าหน้าที่ อสม.เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห ผู้นำชุมชนและกรรมการชุมชน ผู้ช่วยวิจัย รวมถึงผู้วิจัย โดยเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ การปรับและเปลี่ยนแปลงทัศนคติ รวมถึงพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วยขั้นตอนหลักในการดำเนินงานมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ระยะที่ 2 และระยะที่ 3

#### เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม

1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกระทรวงสาธารณสุขซึ่งใช้ดัชนีจุฬาเอตีแอล โดยได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อซึ่งแต่ละข้อมีคะแนน 0-1 หรือ 0-2 หรือ 0-3 โดยมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน ข้อคำถามประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ 1) การรับประทานอาหาร 2) การล้างหน้าแปรงฟัน 3) การลุกจากที่นอนไปยังเก้าอี้ 4) การเข้าห้องน้ำ 5) การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน 6) การสวมใส่เสื้อผ้า 7) การขึ้นลงบันได 1 ชั้น 8) การอาบน้ำ 9) การกลั้นอุจจาระ และ 10) การกลั้นปัสสาวะ

2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม (MMSE THAI 2002) ของสถาบันเวชศาสตร์กรมการแพทย์ โดยมีการแบ่งสำหรับผู้ที่ทำแบบประเมินที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ไม่ต้องทำข้อคำถามข้อที่ 4, 9 และ 10 ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ประกอบด้วย 1) การถามเกี่ยวกับวันที่ วัน เดือน ปี และฤดู 2) การถาม

เกี่ยวกับสถานที่อยู่ เช่น สถานที่ บ้านเลขที่ หมู่บ้าน อำเภอ จังหวัด และภาค 3) อ่านคำให้ฟัง 3 คำซ้ำ และให้ตอบว่ามีคำอะไรบ้าง 4) ให้ลบเลขจาก 100 ลบลงทีละ 7 เรื่อย ๆ 5 คำตอบ 5) ถามคำศัพท์ เดิมในข้อ 3 ว่าจำได้หรือไม่ 6) การถามสิ่งของว่าเรียกว่าอะไร 7) การให้ฟังประโยคและพูดตาม 8) การให้ทำตามคำสั่ง เช่น รับกระดาษด้วยมือขวา พับครึ่ง และวางที่โต๊ะ 9) ให้อ่านคำและปฏิบัติตาม คำที่อ่าน เช่น หลับตา 10) ให้เขียนข้อความมา 1 ประโยคซึ่งเป็นข้อความที่มีความหมายอ่านเข้าใจ และ 11) ให้วาดภาพเหมือนภาพตัวอย่าง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนแยกตามระดับการศึกษา คือ ไม่ได้ รับการศึกษา จุดตัดคือ 14 คะแนน คะแนนเต็ม 23 คะแนน เรียนระดับประถมศึกษา จุดตัดคือ 17 คะแนน คะแนนเต็ม 30 คะแนน และเรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษา จุดตัดคือ 22 คะแนน คะแนนเต็ม 30 คะแนน

3) แบบคัดกรองการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นแบบคัดกรองที่ปรับจากแบบวัด การเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ฉบับผู้ใหญ่ เดิมประกอบด้วยข้อ คำถามทั้งหมด 25 ข้อ แต่ผู้วิจัยปรับและพัฒนาข้อคำถามโดยเลือกเฉพาะข้อที่เกี่ยวข้องกับบริบท สังคมไทยได้ทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ซึ่งได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถามจำนวน 5 ท่าน และเพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบการ วิเคราะห์การสอดคล้อง (Index of consistency : IOC) นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 10 คน และนำมาปรับปรุงก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายต่อไป

4) แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับแนวคิดของผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อ คำถามทั้งหมด 19 ข้อ ซึ่งได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถามจำนวน 5 ท่าน และเพื่อ ตรวจสอบยืนยันคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบการวิเคราะห์ การสอดคล้อง นำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 10 คน และนำมาปรับปรุงก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายต่อไป

5) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) โดยนำความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านที่คูเปอร์สมิทได้นิยามเอาไว้นำมาสร้างเป็นข้อคำถามอันประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ การเห็นคุณค่าใน

ตนเองด้านความสำคัญ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ ซึ่งได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถามจำนวน 5 ท่าน และเพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบการวิเคราะห์การสอดคล้องนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 10 คน และนำมาปรับปรุงก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยค่าร้อยละ แบบสอบถามเพื่อคัดกรองการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Wilcoxon ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการจัดเวที และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาตีความเป็นหมวดหมู่และสรุปเป็นประเด็นต่างๆ นำมาเขียนพรรณนาความเพื่ออธิบาย

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมดยื่นขอเพื่อพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และได้ใบรับรองจริยธรรมวิจัยเลขที่ (PSU IRB 2018 – PSU - St - 002)

### ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุเพศหญิงวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 49 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกผู้สูงอายุจากข้อมูลของเทศบาลเมืองคลองแหและเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง

60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแหทั้งหมด 5 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนวัดคลองแห ชุมชนหลังบึงชี ชุมชนทุ่งทอง ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง และชุมชนประชาสรรค์ มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยการทำให้แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) โดยใช้ดัชนีจุฬา เอดีแอล ไม่มีภาวะสมองเสื่อม

### กระบวนการวิจัย

1. ดำเนินการทำหนังสือราชการไปยังเทศบาลเมืองคลองแหเพื่อขอข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับชุมชน ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนเป้าหมาย ข้อมูลติดต่อผู้นำชุมชนและกรรมการชุมชน และขอเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ติดต่อผู้นำและกรรมการชุมชนเพื่อการเข้าถึงผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายต่อไป
3. ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายจำนวน 49 คน เก็บข้อมูลด้วยการอ่านแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุตอบคำถามที่ละข้อจนเสร็จสิ้นครบทุกแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามได้แก่ แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม แบบสอบถามปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบคัดกรองประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
4. นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามมาวิเคราะห์และสรุปผล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม

1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกระทรวงสาธารณสุขซึ่งใช้ดัชนีจุฬาเอดีแอล โดยได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป

2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม (MMSE THAI 2002) ของสถาบันเวชศาสตร์กรมการแพทย์ โดยมีการแบ่งสำหรับผู้ทำแบบประเมินที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ไม่ต้องทำข้อคำถามข้อที่ 4, 9 และ 10 ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 11 ข้อ

3) แบบคัดกรองการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั้งหมด 20 ข้อ

4) แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งหมด 19 ข้อ



## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยค่าร้อยละ แบบสอบถามเพื่อคัดกรองการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนแบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและแบบประเมินภาวะสมองเสื่อมให้ค่าคะแนนตามเกณฑ์คะแนนที่แบบประเมินกำหนด

## ระยะที่ 2 การศึกษากระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ร่วมกระบวนการศึกษาครั้งนี้ได้แก่

1. ผู้สูงอายุ ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุดังนี้
  - 1.1 เป็นผู้สูงอายุหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี
  - 1.2 มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยการทำแบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) โดยใช้ดัชนีจูลา เอดีแอล
  - 1.3 มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางถึงระดับต่ำโดยวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.4 ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยตามกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องทำความเข้าใจกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างชัดเจนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนได้แก่ ผู้นำชุมชนและกรรมการชุมชน เจ้าหน้าที่ อสม. เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห
3. ผู้ช่วยนักวิจัยในโครงการ โดยมีคุณสมบัติดังนี้ คือ เป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองคลองแหในชุมชนใดชุมชนหนึ่งในทั้งหมด 5 ชุมชนที่เป็นเขตพื้นที่ในการวิจัย รู้จักและสามารถติดต่อประสานงานกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และยินดีที่จะเข้าร่วมในการเป็นผู้ช่วยวิจัย

### กระบวนการวิจัย

ในการวิจัยดำเนินกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและประเมินผลการดำเนินการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ซึ่งกระบวนการวิจัยดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติการ

และขั้นสะท้อนผล ซึ่งมีการดำเนินการกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 ขั้นวางแผน (Planning)

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีผู้ศึกษาไว้แล้ว

2. ดำเนินการทำหนังสือราชการไปยังเทศบาลเมืองคลองแหเพื่อขอข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับชุมชน ขอเก็บข้อมูลในชุมชน และทำหนังสือถึงเจ้าอาวาสวัดคลองแหเพื่อขอใช้สถานที่บริเวณวัดในการจัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3. เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยมาประชุมร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน และกรรมการชุมชน เจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ อสม. เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห และผู้ช่วยนักวิจัย เพื่อขอความร่วมมือและความยินยอมให้เข้ามาดำเนินโครงการในชุมชน และทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการวิจัย บทบาท และแผนการดำเนินกิจกรรมในภาพรวมตลอดโครงการ สรุปการวางแผนการดำเนินกิจกรรมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

4. ผู้วิจัยศึกษาบริบทของชุมชนและเตรียมผู้ร่วมกระบวนการ โดยศึกษาบริบทพื้นฐานสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการศึกษาจากเอกสารของทางเทศบาลเมืองคลองแหและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนรวมถึงคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าเกณฑ์ในการศึกษาโดยเลือกผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์มาร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน

### ขั้นตอนที่ 2 ขั้นปฏิบัติการ (Acting)

1. ให้ผู้สูงอายุทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. จัดเวทีให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เสนอความคิดเห็นรูปแบบความต้องการกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองและคัดเลือกประเภทกิจกรรมที่สอดคล้องในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยเนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรม ผลการจัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและสรุปผลที่ได้จากการจัดเวที

3. จัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยวิทยากรร่วมกันจัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยมีผู้สูงอายุเป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมในทุกกิจกรรม

4. การประเมินผลหลังเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

## 5.สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย 1 สัปดาห์หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

### กรอบการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1. กรอบแผนกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.1. ศึกษาหลักการ แนวคิดและทฤษฎีเพื่อกำหนดกิจกรรมและการจัดทำแผนกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.2. กำหนดวัตถุประสงค์แผนกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.3. กำหนดเนื้อหาสาระในกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.4. กรอบทำตารางกำหนดการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย ขั้นตอน รายละเอียดของกิจกรรม จำนวนครั้ง และระยะเวลาในการวิจัย
2. กรอบการประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทำโดย
  - 2.1. การประเมินผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยประเมินก่อนการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 2.2. การประเมินผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยประเมินหลังเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 2.3. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยประเมินเพื่อติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไปแล้ว 1 สัปดาห์ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ
3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 3.1. ก่อนดำเนินการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบประเมินกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และเพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบการวิเคราะห์การสอดคล้อง (Index of consistency : IOC) โดยประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้องเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา
  - 3.2. หลังดำเนินการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 3.3. ระยะเวลาติดตามผล หลังดำเนินการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

### ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนผล (Reflecting)

1. จัดประชุมนำเสนอสรุปผลกระบวนการกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และรับฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่าย ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในขั้นตอนทั้งหมดของกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการให้แก่ ผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห และผู้ช่วยวิจัย เพื่อรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้อง

2. สรุปผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมสำหรับบริบทพื้นที่ชุมชน

3. เขียนรายงาน อภิปรายผลและนำเสนอเผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

### การสังเกต (Observe)

มีการสังเกตพฤติกรรมผู้ร่วมกระบวนการตั้งแต่ขึ้นการวางแผน การปฏิบัติ รวมถึงขั้นสะท้อนผลการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อดูปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งการสังเกตจะเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับวิธีการอื่น ๆ และจะแทรกซึมรวมอยู่ในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมาย ได้แก่ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม

1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งใช้ดัชนีจุฬาเอตีแอล โดยได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ

2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม (MMSE THAI 2002) ของสถาบันเวชศาสตร์กรมการแพทย์ โดยมีการแบ่งสำหรับผู้ทำแบบประเมินที่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ไม่ต้องทำข้อคำถามข้อที่ 4, 9 และ 10 ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 11 ข้อ

3) แผนกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 12 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการเฮฮา กิจกรรมการดูแลสุขภาพกายและจิต กิจกรรมน่ายาล้างจาน กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลดปวดเมื่อย กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ กิจกรรมบันทึกความหลังความดีเรายังมี กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ กิจกรรมบริหารสมองด้วยความจำ กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ และกิจกรรมจักสานความรู้

- 4) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อน-หลัง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ
- 5) การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Wilcoxon ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการจัดเวที และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตีความเป็นหมวดหมู่และสรุปเป็นประเด็นต่างๆ นำมาเขียนพรรณนาความเพื่ออธิบาย

### ระยะที่ 3 การประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

#### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ร่วมกระบวนการศึกษาครั้งนี้ได้แก่

1. ผู้สูงอายุ ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุดังนี้
  - 1.1 เป็นผู้สูงอายุหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี
  - 1.2 มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยการทำแบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) โดยใช้ดัชนีลูฟา เอดีแอล
  - 1.3 มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางถึงระดับต่ำโดยวัดจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
  - 1.4 ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยตามกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องทำความเข้าใจกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างชัดเจนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนได้แก่ ผู้นำชุมชนและกรรมการชุมชน เจ้าหน้าที่ อสม. เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองคลองแห
3. ผู้ช่วยนักวิจัยในโครงการ โดยมีคุณสมบัติดังนี้ คือ เป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองคลองแหในชุมชนใดชุมชนหนึ่งในทั้งหมด 5 ชุมชนที่เป็นเขตพื้นที่ในการวิจัย รู้จักและสามารถติดต่อประสานงานกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และยินดีที่จะเข้าร่วมในการเป็นผู้ช่วยวิจัย

### กระบวนการวิจัย

1. นำผลข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 2 มาสรุป
2. ทำหนังสือเชิญผู้ร่วมกระบวนการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมาประชุมร่วมกันเพื่อสรุปข้อมูล ยืนยันความถูกต้องของข้อมูล และร่วมแสดงความคิดเห็นในการเพิ่มเติมร่วมกัน
3. ดำเนินการจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลกับกลุ่มผู้ร่วมกระบวนการและผู้เกี่ยวข้อง
4. สรุปผลการวิจัย

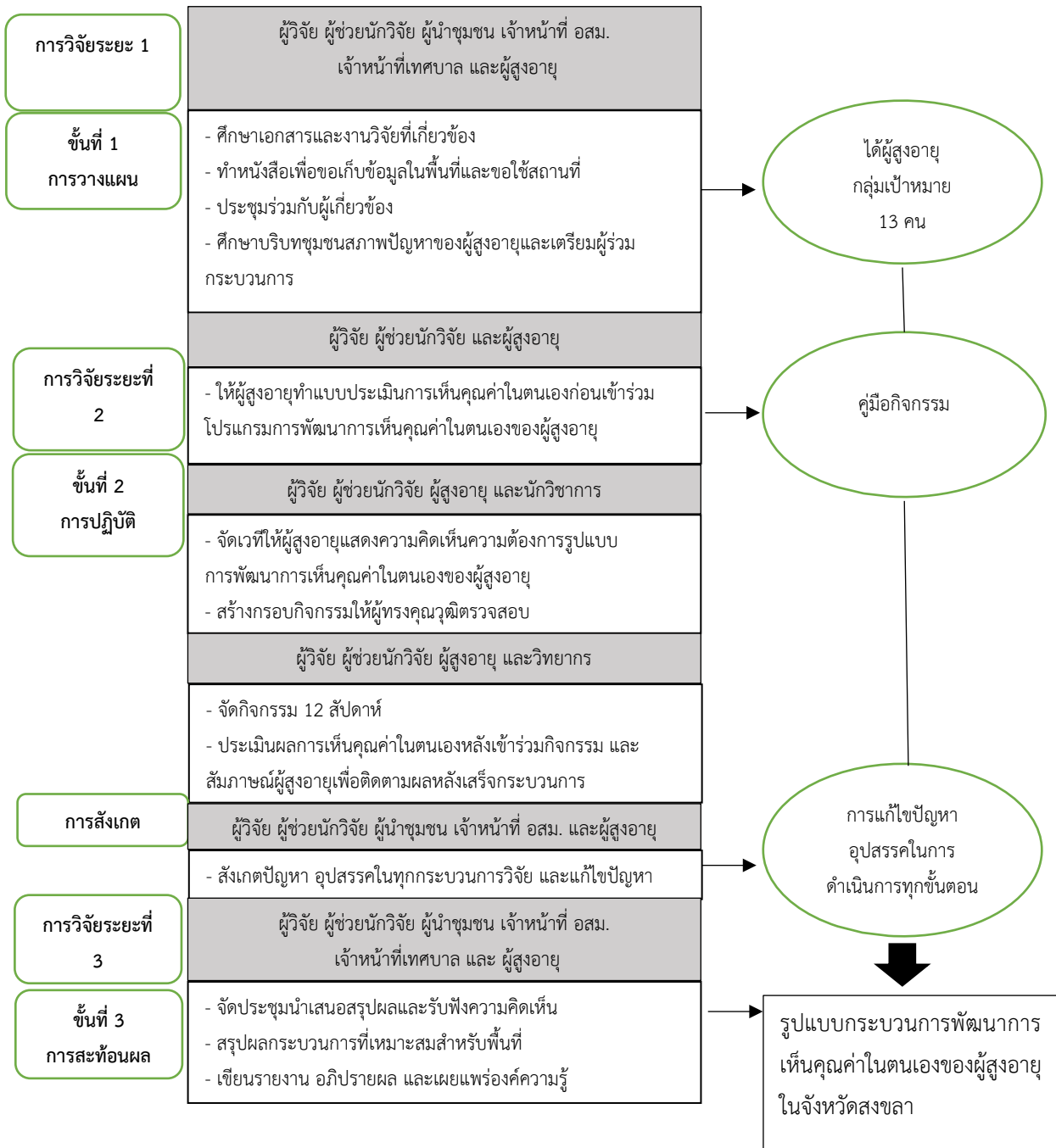
### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อน-หลัง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ
- 2) แผนกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 12 สัปดาห์
- 3) การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Wilcoxon ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการจัดเวที และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตีความเป็นหมวดหมู่และสรุปเป็นประเด็นต่างๆ นำมาเขียนพรรณนาความเพื่ออธิบาย

จากการวิจัยกระบวนการในการวิจัยกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา สามารถอธิบายขั้นตอนได้ดังภาพที่ 4 สรุปกรอบกระบวนการในการวิจัย



ภาพที่ 4 สรุปกรอบกระบวนการในการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) สภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา 2) กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา และ 3) ประเมินผลของกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

#### สภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

ในการวิจัยครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลผู้สูงอายุวัยต้นที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา จำนวน 49 คน ซึ่งเป็นข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ และ 1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

#### ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละช่วงอายุของผู้สูงอายุ

(n = 49)

ช่วงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
60	2	4.08
61	5	10.20
62	2	4.08
63	6	12.24
64	2	4.08
65	4	8.16
66	4	8.16
67	5	10.20
68	10	20.41
69	9	18.37

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 68 ปี มากที่สุด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.41 รองลงมา มีช่วงอายุ 69 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18.37 ตามลำดับ



ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ

(n = 49)

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	1	2.04
สมรส	30	61.22
หม้าย	15	30.61
หย่า	3	6.12

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแบบอยู่ด้วยกันมากที่สุด จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 61.22 รองลงมา มีสถานภาพการเป็นหม้ายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.61 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละจำนวนบุตรของผู้สูงอายุ

(n = 49)

จำนวนบุตร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีบุตร	3	6.12
1	2	4.08
2	18	36.73
3	16	32.65
4	8	16.33
5	0	0
6	1	2.04

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 2 คน มากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36.73 รองลงมา มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 32.65 และมีบุตรจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ

(n = 49)

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	9	18.37
ประถมศึกษา	35	71.43
มัธยมตอนต้น	2	4.08
ปริญญาตรี	2	4.08
อื่นๆ	1	2.04

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในช่วงประถมศึกษามากที่สุด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 รองลงมา คือไม่ได้รับการศึกษา และมีระดับการศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมต้นและปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.08 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนของผู้สูงอายุ

(n = 49)

เวลา (ปี)	จำนวนปีที่อาศัยอยู่ในชุมชน	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
< 10 ปี	3	6.12
> 10 ปี	46	93.88

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่อาศัยในชุมชนมากที่สุด คือ น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 93.88 รองลงมา มากกว่า 10 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.12 ตามลำดับ

**ตารางที่ 8** แสดงการเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย

(n = 49)

เจ้าของที่อยู่อาศัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตนเอง	29	59.18
บุตร	12	24.49
ญาติพี่น้อง	1	2.04
อื่นๆ	7	14.29

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองมากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 59.18 รองลงมา เป็นบ้านของบุตร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 24.49 และอื่นๆ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 ตามลำดับ

**ตารางที่ 9** แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

(n = 49)

ลักษณะการอยู่อาศัย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
คนเดียว	2	4.08
คู่สมรส	7	14.29
คู่สมรสและบุตร	9	18.37
บุตรและครอบครัวบุตร	19	38.78
คู่สมรสและหลาน	2	4.08
หลาน	1	2.04
ญาติพี่น้อง	1	2.04
อื่นๆ	8	16.33

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรและครอบครัวบุตรมากที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38.78 รองลงมา อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18.37 และอื่นๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัวของผู้สูงอายุ

(n = 49)

จำนวนสมาชิก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 คน	2	4.08
2 คน	9	18.37
3 คน	10	20.41
4 คน	6	12.24
5 คน	11	22.45
6 คน	9	18.37
7 คน	2	4.08

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีจำนวนบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว 5 คน มากที่สุด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22.45 รองลงมา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.41 และ จำนวน 5 คนกับ 6 คน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18.37 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละของการประกอบอาชีพหลักในอดีตของผู้สูงอายุ

(n = 49)

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกษตรกร	22	44.90
รับจ้าง	6	12.24
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2	4.08
โรงงาน/บริษัทเอกชน	2	4.08
ค้าขาย	13	26.53
อื่นๆ	4	8.16

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพหลักของครอบครัวในอดีตมากที่สุด คือ เกษตรกร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 รองลงมา รับจ้าง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.24 และ ค้าขาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 26.53 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละการประกอบอาชีพหลักในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

(n = 49)

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกษตรกร	9	18.37
รับจ้าง	2	4.08
ค้าขาย	13	26.53
ไม่ได้ทำงาน	22	44.90
อื่นๆ	3	6.12

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพหลักของครอบครัวในปัจจุบันมากที่สุด คือ ไม่ได้ทำงาน จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 รองลงมา ค้าขาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 26.53 และ เกษตรกรรม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18.37 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้โดยเฉลี่ยของผู้สูงอายุ

(n = 49)

จำนวนเงิน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 5,000 บาท	30	61.22
5,001-10,000 บาท	11	22.45
มากกว่า 10,001 ขึ้นไป	8	16.33

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีรายได้โดยมากที่สุด คือ น้อยกว่า 5,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 61.22 รองลงมา ระหว่าง 5,001-10,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22.44 และ มากกว่า 10,001 ขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้หลักปัจจุบันภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ

(n = 49)

แหล่งที่มาของรายได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประกอบอาชีพ	4	8.16
บุตร	14	28.57
เบี้ยยังชีพ	19	38.78
อื่นๆ	12	24.49

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แหล่งที่มาของรายได้มากที่สุด คือ เบี้ยยังชีพ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38.78 รองลงมา จากบุตร จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และ อื่นๆ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 24.49 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนและร้อยละของหนี้สินของผู้สูงอายุ

(n = 49)

หนี้สิน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี	11	22.44
ไม่มี	38	77.55

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ไม่มีหนี้สินมากที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 77.55 และมีหนี้สิน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22.44 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนและร้อยละของแหล่งที่มาของหนี้สินในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

(n = 49)

แหล่งที่มา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตนเอง	10	20.41
บุตร	1	2.04
ไม่มีหนี้	38	77.55

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของหนี้สินปัจจุบันมากที่สุด คือ ไม่มีหนี้สิน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 77.55 รองลงมา และจากตนเอง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.41 และจากบุตร จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.04 ตามลำดับ

### สภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุวัยต้นจำนวน 49 คน แสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาทางสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนและร้อยละการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ

(n = 49)

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี 1 โรค	17	34.69
มี 2 โรค	10	20.41
มี 3 โรค	5	10.20
มี 4 โรค	2	4.08
มีมากกว่า 4 โรค	0	0
ไม่มีโรคประจำตัว	15	30.61

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว 1 โรคมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 34.69 รองลงมา ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.61 และมีโรคประจำตัว 2 โรค จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.41 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนและร้อยละบุคคลดูแลหลักในช่วงระยะเวลาการเจ็บป่วย

(n = 49)

บุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คู่สมรส	10	20.41
บุตร	32	65.31
หลาน	4	8.16
ญาติพี่น้อง	2	4.08
อื่นๆ	1	2.04

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่มีบุตรเป็นบุคคลดูแลหลักในช่วงระยะเวลาการเจ็บป่วยมากที่สุด จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 65.31 รองลงมา คู่สมรส จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.41 และ หลาน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8.16 ตามลำดับ

ตารางที่ 19 แสดงสภาพการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ

(n = 49)

ข้อมูลของผู้สูงอายุ	จำนวน ( 49 คน)	ร้อยละ
<b>การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</b>		
ไม่พึ่งพาผู้อื่น	48	97.96
พึ่งพาผู้อื่นในระดับปานกลาง	1	2.04
<b>ภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ</b>		
ไม่มีภาวะสมองเสื่อม	49	100
มีภาวะสมองเสื่อม	0	0

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 97.96 และผู้สูงอายุทั้งหมดไม่มีภาวะสมองเสื่อม

ตารางที่ 20 แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

(n = 49)

ประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ความรู้สึกพึงพอใจกับความเป็นอยู่ในปัจจุบันของผู้สูงอายุ	3.83	1.16	มาก
2. ความรู้สึกกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ	3.83	1.16	มาก
3. ความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อนในวัยเดียวกัน	1.85	1.19	น้อย
4. ความรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ	4.30	1.15	มาก
5. อารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกตำหนิ	3.97	1.14	มาก
6. ผู้สูงอายุคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้	3.38	1.11	ปานกลาง
7. ความรู้สึกเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในตนเอง	3.87	1.23	มาก
8. สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี	3.87	1.05	มาก



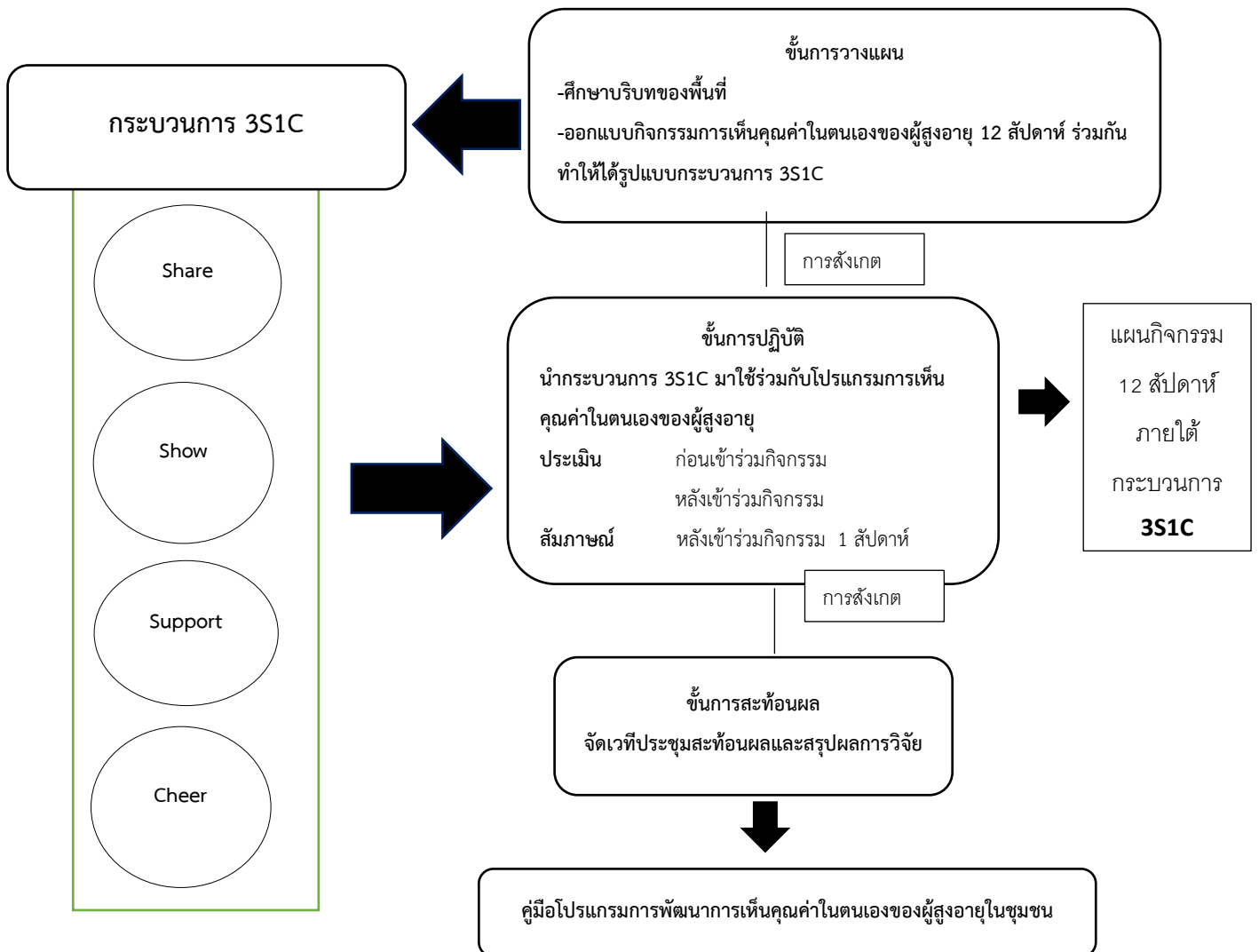
ประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
9. เสียใจจากผลการกระทำของตนเองบ่อย ๆ	4.40	0.73	มาก
10. ผลการกระทำไม่ดีเท่าที่อยากให้	4.16	0.92	มาก
11. มักจะยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค	4.00	1.241	มาก
12. เป็นที่นิยมชมชอบในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	3.89	0.84	มาก
13. ได้การคำนึงถึงความรู้สึกจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด	3.73	1.13	มาก
14. ความรู้สึกได้รับความรัก ความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลอื่น	4.12	0.85	มาก
15. บุคคลอื่นมักทำตามความคิดของผู้สูงอายุ	3.42	1.06	ปานกลาง
16. เมื่อรู้สึกอย่างไรจะพูดไปอย่างที่คิด	4.22	1.04	มาก
17. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น	3.36	0.95	ปานกลาง
18. มักจะทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงามเสมอ	4.26	0.81	มาก
19. ให้อภัยผู้อื่นเสมอ	4.04	0.84	มาก
20. มีความภาคภูมิใจในคุณความดีของตนเอง	4.57	0.70	มากที่สุด

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความภาคภูมิใจในข้อคุณความดีของตนเอง ( $\bar{X} = 4.57$ ) อยู่ในระดับมากที่สุด รู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองบ่อยๆ ( $\bar{X} = 4.40$ ) รู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ( $\bar{X} = 4.30$ ) อยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นความรู้สึกว่าตนเองดูแตกต่างจากเพื่อนวัยเดียวกัน ( $\bar{X} = 1.85$ ) อยู่ในระดับน้อย และรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 3.36$ ) และคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้ ( $\bar{X} = 3.38$ ) อยู่ในระดับปานกลาง

#### กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีขั้นตอนในการวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นการวางแผน ซึ่งจะเป็นการศึกษาบริบทของพื้นที่ และมีการออกแบบกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุร่วมกัน ทำให้ได้รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 12 สัปดาห์ซึ่งประกอบไปด้วย 12 กิจกรรม นอกจากนั้นในขั้นตอนนี้ทำให้ได้กระบวนการ 3S1C อันประกอบด้วย Share Show Support และ Cheer 2) ขั้นการปฏิบัติ นำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้มาปฏิบัติภายใต้กรอบกระบวนการ “3S1C” มีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 1 สัปดาห์ 3) ขั้นการสะท้อนผล มีการจัดเวทีประชุมสะท้อนผลและสรุปผลการวิจัย นอกจากนั้นในทุกขั้นตอนและกระบวนการของการวิจัยจะมีการสังเกตอยู่ในทุกขั้นตอน ซึ่งผู้ร่วมกระบวนการหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คือผู้สูงอายุวัยต้น เพศหญิง จำนวน 13 คนซึ่งมีกระบวนการดังแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

**จากภาพที่ 5** แสดงถึงกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

**ขั้นที่ 1 การวางแผน** ซึ่งจะมีการศึกษาบริบทของพื้นที่ บริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ และทำหนังสือราชการขอใช้สถานที่และนัดประชุมกับกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมกระบวนการวิจัย การจัดเวทีประชุม หาความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 12 สัปดาห์ร่วมกันและสรุปการประชุม รวมถึงออกแบบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ดังนี้

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแหอำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลานั้นผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบของกิจกรรมในการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 5) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 6) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ และ 7) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ โดยลักษณะของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังความคิดเห็นจากผู้สูงอายุที่แสดงในตาราง

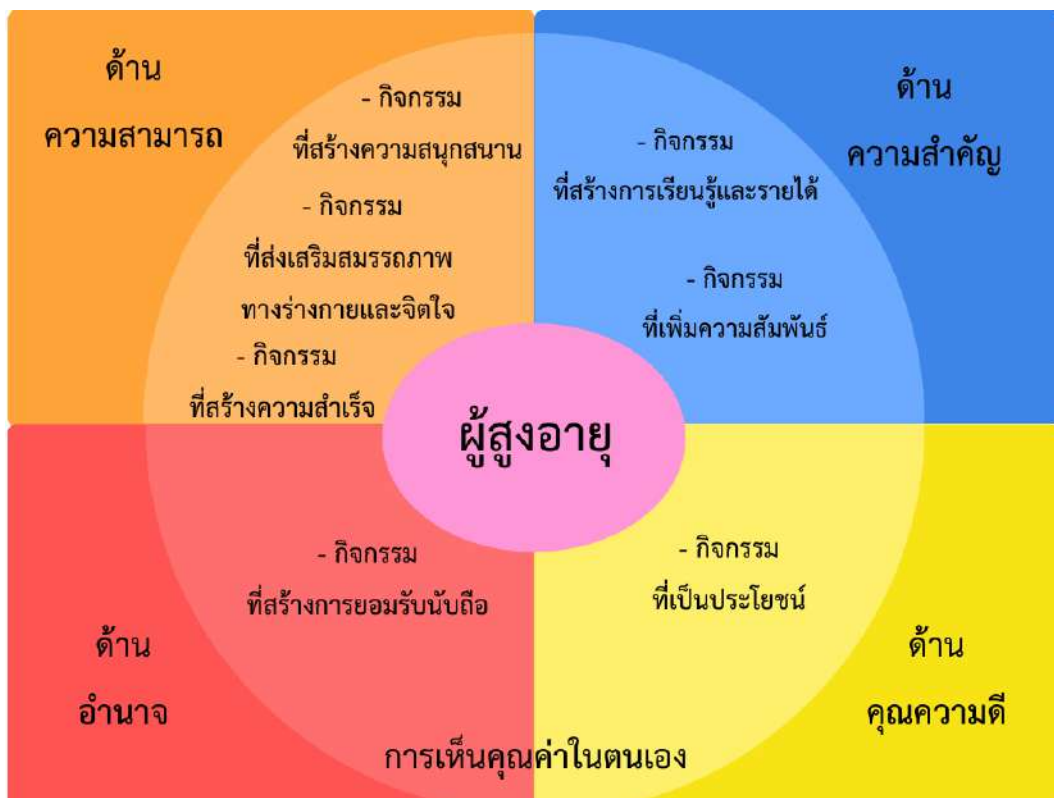
**ตารางที่ 21** แสดงคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	คำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ
กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน	<p>“...กิจกรรมพันทรีอ่ะได้ให้มีเพลงให้ได้ขยับร่างกายมั่ง มาร่วมกิจกรรมกันหลายๆคน ยายว่าน่าจะสนุก ๆ ได้ดี ได้ยิ้มได้หัวเราะกันมั่งคนแก่ ๆ ชอบแหละ...” ยายเจียบ (นามสมมติ)</p> <p>“...ชอบแบบบันเทิงสนุก ๆ ได้เต้นไหวพั้นนั้นแหละ ถือว่าได้ออกกำลังกายไปในตัว...” ยายเจียบ (นามสมมติ)</p> <p>“...กิจกรรมแบบสนุกชอบมันเพลินๆดี ได้ทำกันหลายๆคน ได้หัวเราะมั่ง มันบายใจนิยายว่า...” ยายสา (นามสมมติ)</p>

<p>กิจกรรมที่ส่งเสริม สมรรถภาพทาง ร่างกายและจิตใจ</p>	<p>“...คนแก่ ๆ มันชอบคิดมาก คิดไปเรื่อย ๆ หลายเรื่อง ถ้าได้แบบสอนให้ ไม่เครียด ไม่คิดมาก วิธีทำใจให้สงบก็ดีนะ...” ยายนวล (นามสมมติ)</p> <p>“...แบบที่อนามัยกับเทศบาล เค้ามามาจัดให้ยายกะชอบนะเค้าสอนวิธีการ ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่าต้องออกกำลังกายแบบไหนมั่ง...” ยาย เจี๊ยบ (นามสมมติ)</p>
<p>กิจกรรมที่สร้างการ เรียนรู้และรายได้</p>	<p>“...เทศบาลเค้าจัดกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุบ่อย ๆ มันก็ ดียายชอบแต่บางกิจกรรมมันไม่เหมาะกับเรา เราเอามาทำจริงไม่ได้ มัน หลายเรื่องนี่ต้องซื้อนั่นซื้อนี่...” ยายสา (นามสมมติ)</p> <p>“...สำหรับยายคนสูงอายุอย่างเรารายได้ไม่มี น่าจะมีกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่ทำให้คนสูงอายุได้ทำแบบเพลิน ๆ และมีรายได้ด้วยสักทีมันกะได้ บายใจ...” ยายตุ๊ก (นามสมมติ)</p> <p>“...อยากให้มาสอนให้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้จริงและเหมาะกับคนแก่ นั่น เหมือนการดูแลตัวเองการออกกำลังกายไหนพื่อนี้ มันเป็นเรื่อง ใกล้ ๆ ตัวที่คนแก่ ควรรู้...” ยายตา (นามสมมติ)</p> <p>“...อยากได้กิจกรรมที่ไม่ยาก ทำง่าย ๆ ทำแบบเรื่อย ๆ ได้ ไม่ต้องแซบ และก็ได้เบี้ยด้วย ได้เบี้ยไม่ต้องมากมายกะได้มันก็ทำให้ภูมิใจแล้ว...” ยายนิก (นามสมมติ)</p>
<p>กิจกรรมที่สร้าง ประโยชน์</p>	<p>“...คนแก่ทำอะไรไม่ค่อยได้ไม่มีแรงแต่ถ้าให้ความรู้แบบนั้นมันก็ดีนะ เขาได้เอาความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อใครมาถามไม่เคยหวง บางทีก็สอนให้ เค้ามั่นบายใจที่เค้ามามาถามเราเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่เราทำเป็น...” ยายสงบ (นามสมมติ)</p> <p>“...ยายชอบไปช่วยงานที่วัด เวลาเค้ามึงงานบุญหรือทำบุญไหนพื่อนี้แห ละได้พบเพื่อนพบคนอื่น ๆ มั่ง ชอบกิจกรรมที่ได้ช่วยคนอื่น ถ้าวายอยู่ไม่ เปล่านั้น มีประโยชน์มั่ง...” ยายน้อย (นามสมมติ)</p> <p>“...สำหรับยายหนะเหมือนในบ้าน ถ้าทำอะไรให้ลูกได้ช่วยลูกได้ก็อยาก ทำให้ ถ้าข้างนอกบ้างก็ชอบไปช่วยงานที่วัดถือว่า ได้บุญด้วยบายใจ ด้วย...” ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)</p>

<p>กิจกรรมที่สร้าง ความสำเร็จ</p>	<p>“...ชอบกิจกรรมที่ได้ทำแล้วเห็นเป็นรูปเป็นร่างว่าเราทำได้เหมือนเพื่อน เค้ากัน มันสุขใจดี เรื่องสวยไม่สวยดีไม่ดึ้นไม่รู้แต่รู้ว่าทำเสร็จทำได้ กะพอแล้ว...” ยายจ๊ีบ (นามสมมติ)</p> <p>“...ยายชอบแบบกิจกรรมที่คนแก่ทำได้ ไม่ยากเกินความสามารถ เกิน กำลัง เกินแรงที่มี ถ้าเพื่อนรุ่นเดียวกันทำได้ ยายกะทำได้เหมือนกัน แหละ มันน่าจะภูมิใจดี...” ยายกริม (นามสมมติ)</p> <p>“...ชอบแบบที่ทำชิ้นงานเสร็จแบบเป็นวัน ๆ ไป มันไม่นานเกิน ได้เป็น ชิ้นแล้ว ได้อาไปโชว์ให้ลูกหลานแล้วยายทำเอง มันภูมิใจในลูก...” ยาย สา (นามสมมติ)</p>
<p>กิจกรรมที่สร้างการ ยอมรับนับถือ</p>	<p>“...ช่วงสงกรานต์เค้ากะเชิญยายไป มันบายใจรู้สึกดีนิ ไปเจอคนโน้นคน นี้เค้ากะยกมือไหว้...” ยายสงบ (นามสมมติ)</p> <p>“...ยายรู้สึกดีที่คนรุ่นลูกรุ่นหลานเค้ารู้จักเวลาพบแล้วเค้ายกมือไหว้ หรือว่าใครอยากรู้เรื่องการพับใบเตย การทำขนมไหว้ แล้วเค้ามาหายาย มันรู้สึกดีเหมือนกันแหละ...” ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)</p> <p>“...พ่อท่านเค้าชอบเชิญยายไปพับใบเตยให้เค้าดู ไปเป็นวิทยากรนั้น ยายว่าเค้าคงคิดว่ายายพับสวยแหละพ่อท่านเลยพาไปพับใบเตยโชว์ตาม งาน...” ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)</p>
<p>กิจกรรมที่เพิ่ม ความสัมพันธ์</p>	<p>“...สำหรับยายอยากได้กิจกรรมที่แบบได้ทำกันหลาย ๆ คนมันสนุก ๆ ดี ได้หลงได้หลก ๆ กันมั้ง เราคนแก่ ๆ นาน ๆ หว่างอ๊ี้ได้มาพบกันชะ ที่นึ่ง...” ยายน้อย (นามสมมติ)</p> <p>“...อยากได้กิจกรรมแบบไหนกะได้ที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันมั้ง คนแก่อะไรร ๆ มันก็เปลี่ยนไปหมดถ้าได้คุยแลกเปลี่ยนกับคนรุ่น เดียวกันมันก็ดี...” ยายสา (นามสมมติ)</p> <p>“...ยายชอบแบบที่ได้มาพบเพื่อน พบคนอื่นมั้ง ได้มาหลงกันถามกันว่า พันหรือมั่งของนาน ๆ ไม่ได้พบใครเลยอยู่แต่บ้านนิ...” ยายสี่ (นาม สมมติ)</p>

จากตารางสามารถนำมาสรุปรูปแบบความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนโดยผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ที่กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองตามความรู้สึกและเจตคติเพื่อเป็นการบ่งบอกถึงการยอมรับนับถือหรือการไม่ยอมรับนับถือตนเอง การแสดงทัศนคติด้วยการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านของการมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีความสามารถ และการมีคุณความดี นำมาสรุปการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนภายใต้กิจกรรมดังแผนภาพ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 6 ความต้องการรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในชุมชน

จากภาพที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถจะประกอบไปด้วย กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

กิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมก็จะประกอบด้วย กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

กิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ

กิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

ดังนั้น จากรูปแบบกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 7 รูปแบบ ผู้วิจัยสามารถนำมาออกแบบกิจกรรมย่อยได้ ดังนี้

ตารางที่ 22 แสดงกิจกรรมย่อยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้กระบวนการ “3S1C”

การเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกระบวนการ “3S1C”	กิจกรรม
<p><b><u>ด้านความสามารถ</u></b></p> <p>-ประเภทสร้างความสนุกสนาน</p> <p>-ประเภทส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ</p> <p>-ประเภทสร้างความสำเร็จ</p> <p>ใช้กระบวนการ Share Show Support and Cheer</p>	<p>กิจกรรมนันทนาการเฮฮา</p> <p>กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ</p> <p>กิจกรรมดูแลสุขภาพกายและจิตใจ</p> <p>กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ</p> <p>กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย</p>
<p><b><u>ด้านความสำคัญ</u></b></p> <p>-ประเภทสร้างการเรียนรู้และรายได้</p> <p>-ประเภทสร้างความสัมพันธ์</p> <p>ใช้กระบวนการ Share Show Support and Cheer</p>	<p>กิจกรรมน้ำยาล้างจาน</p> <p>กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลดปวดเมื่อย</p> <p>กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก</p>

การเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกระบวนการ “3S1C”	กิจกรรม
<p><b>ด้านอำนาจ</b></p> <p>-ประเภทสร้างการยอมรับนับถือ</p> <p>ใช้กระบวนการ Share Show Support and Cheer</p>	<p>กิจกรรมบริหารสมองด้วยความจำ</p> <p>กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์</p>
<p><b>ด้านคุณความดี</b></p> <p>-ประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์</p> <p>ใช้กระบวนการ Share Show Support and Cheer</p>	<p>กิจกรรมระลึกความหลังความดีเรายังมี</p> <p>กิจกรรมจักสานความรู้</p>

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นถึงกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้านได้แก่ กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ซึ่งในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมนั้นได้นำกระบวนการ “3S1C” ประกอบด้วย Share Show Support and Cheer มาเป็นกระบวนการในพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดของกระบวนการ “3S1C” ดังนี้

**S = Share** การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การสอนเรื่องราวต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขอข้อเสนอแนะ ขอคำปรึกษา เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่ความอึดอึ้งใจและภาคภูมิใจในตนเอง

**S = Show** แสดงศักยภาพความรู้ความสามารถด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุโดยผ่านการปฏิบัติ เช่นการสอนพับใบเตย การได้รับเชิญเพื่อไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่นก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าสามารถทำสิ่งดี ๆ ที่มีประโยชน์ต่อคนอื่นได้ก็จะรู้สึกสุขใจที่ได้ทำ ดังนั้น



ในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพด้วยความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งความสุขที่ได้นำความรู้ความสามารถที่มีถ่ายทอดหรือแสดงให้บุคคลอื่นได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

**S = Support** สนับสนุนการทำกิจกรรม การรับ-ส่ง เวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การเคารพ การตัดสินใจในการทำกิจกรรม การช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมนับเป็นการสร้างควมมีคุณค่าให้กับผู้สูงอายุนี้น้อยกว่าด้านอื่น ๆ เลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอันจะนำมาซึ่งความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

**C = Cheer** ส่งเสริมให้กำลังใจ การชื่นชม การแสดงความยินดี การเพิ่มความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะโหยหากำลังใจหรือคำพูดดี ๆ ที่บ่งบอกถึงความหวังดีความเป็นห่วงเป็นใยเพื่อให้สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในแต่ละวัน ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กำลังใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยสูงอายุที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายการส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดี มีความสุข และมีกำลังใจที่พร้อมจะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้

### ขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วยหลัก “3S1C”

ในการทำกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

**กระบวนการ S = Share** การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล ในการทำกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้และข้อมูลซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
2. เปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่ความอึดเอมใจและภาคภูมิใจแก่ตัวผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสอบถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ และร่วมแก้ไขปัญหาาร่วมกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการเป็นผู้นำกิจกรรมที่ตนเองถนัดในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

**กระบวนการ S = Show** การแสดงศักยภาพ ในการทำกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีการแสดงความรู้ความสามารถและศักยภาพอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่ตนเองถนัดในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

2. ค้นหาศักยภาพผู้สูงอายุแต่ละบุคคลและดึงศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

3. หมั่นสอบถามความรู้สึกกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

4. ชื่นชมและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพของตนเองในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

**กระบวนการ S = Support** การสนับสนุนการทำกิจกรรม ในการทำกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

2. สนับสนุนในการช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น หรือซักถามในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

**กระบวนการ C = Cheer** การส่งเสริมให้กำลังใจ ในการทำกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการดังนี้

1. กล่าวชื่นชมผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมได้ดี

2. ให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้หรือกลัวว่าจะทำได้ไม่ดีไม่ประสบผลสำเร็จตามที่วางไว้ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

3. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมด้วยกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4. สนับสนุนส่งเสริมการให้กำลังใจให้เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมด้วยกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

กิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

## 1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ แบ่งเป็น

### 1.1. กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ประกอบไปด้วย

1.1.1 กิจกรรมนันทนาการเฮฮา ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเน้นการใช้กำลังความสามารถของร่างกายถือเป็นการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ตามแรงกำลังที่มี รวมถึงยังเป็นการได้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินทางใจและสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมอีกด้วย

1.1.2 กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการเต้นบาสโลบ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกโดยมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัยเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินบันเทิงใจผ่านการร้องรำทำเพลงอีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันอีกด้วย

### 1.2. กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วย

1.2.1 กิจกรรมดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยการหลักการ 11 อ. ได้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านบทเพลงเกิดความเพลิดเพลินและมีกำลังใจที่ดีในการที่จะดูแลสุขภาพร่างกายต่อไปรวมถึงเป็นการสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มผู้สูงอายุอีกด้วย

1.2.2 กิจกรรมสงบจิตใจด้วยสมาธิ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ มีสมาธิ มีจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นการลดความตึงเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ มีการมองโลกในแง่ดี มีการยึดมั่นในหลักคุณธรรมและภาคภูมิใจกับการกระทำของตนเอง

### 1.3 กิจกรรมสร้างความสำเร็จ ประกอบไปด้วย

1.3.1 กิจกรรมฝึกเขียนสวด ซึ่งเป็นการช่วยผู้สูงอายุได้เกิดความคิดสร้างสรรค์มีความสนุกสนานเพลิดเพลินได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีสมาธิกับสิ่งที่ทำมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจกับผลงานของตนเอง

## 2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสำคัญ แบ่งเป็น

### 2.1 กิจกรรมสร้างการเรียนรู้และรายได้ ประกอบไปด้วย

2.1.1 กิจกรรมน่ายาล้างจาน ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายตามขีดกำลังความสามารถได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน นอกจากนั้นแล้วยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นการลดรายจ่ายและช่วยเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุได้อีกด้วย

2.1.2 กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลดปวดเมื่อย ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร สมุนไพรในครัวเรือนที่ช่วยบรรเทาอาการแก้ปวดเมื่อยและการทำลูกประคบอย่างง่ายจากสมุนไพรภายในครัวเรือนเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน อีกทั้งยังเกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจกับผลงานของตนเองอีกด้วย

### 2.2 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ประกอบไปด้วย

2.2.1 กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุรู้จักการพูดเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจตนเองมีการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองมองเห็นข้อดีและความสำคัญของตนเอง ยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

### 3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ ประกอบด้วย

#### 3.1 กิจกรรมสร้างการยอมรับนับถือ ประกอบไปด้วย

3.1.1 กิจกรรมบริหารสมองด้วยความจำ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ความรู้เกี่ยวกับสมองและการจดจำได้ฝึกการบริหารสมองเพื่อเพิ่มความสามารถทางด้านทักษะในการจดจำ เกิดความกล้าแสดงออกกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นใจ และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ รวมถึงการรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภูมิใจในตนเอง

3.1.2 กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุทราบและเข้าใจรวมถึงวิธีรับมือและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ที่จะเกิดขึ้น ได้ฝึกสมอง ฝึกกระบวนการคิด เกิดภาวะอารมณ์เป็นผู้นำมีการมั่นใจในตนเองทำให้ผู้อื่นคล้อยตามความคิดของตนเอง การกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่ม และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

### 4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ประกอบด้วย

#### 4.1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ประกอบไปด้วย

4.1.1 กิจกรรมระลึกความหลัง ความดีเรายังมี ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการมองตนเองในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยยึดมั่นในหลักคุณธรรมอันดี มีสติในการควบคุมอารมณ์ และเกิดการยอมรับฟังความคิดเห็น เข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงมองเห็นคุณค่าและมีภาคภูมิใจในตนเอง

4.1.2 กิจกรรมจักสานความรู้ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับการจักสานของตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันและผู้สนใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ให้เกียรติเคารพและการยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุจะเกิดทักษะในการแก้ไขปัญหา ฝึกการเป็นผู้นำซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก มองเห็นศักยภาพในตนเองเกิดความภูมิใจในผลงานของตนและยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่ม นอกจากนี้แล้วยังเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย

**ขั้นที่ 2 การปฏิบัติ** โดยนำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ ออกแบบร่วมกันมาปฏิบัติและใช้กระบวนการ “3S1C” ประกอบด้วย

**S = Share** การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การสอนเรื่องราวต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขอข้อเสนอแนะ ขอคำปรึกษา เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเอง

เป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่ความอึดอึ้งใจและภาคภูมิใจในตนเอง

**S = Show** แสดงศักยภาพความรู้ความสามารถด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุโดยผ่านการปฏิบัติ เช่นการสอนพับใบเตย การได้รับเชิญเพื่อไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น ก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณสามารถทำสิ่งดี ๆ ที่มีประโยชน์ต่อคนอื่นได้ก็จะรู้สึกสุขใจที่ได้ทำ ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพด้วยความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งความสุขที่ได้นำความรู้ความสามารถที่มีถ่ายทอดหรือแสดงให้บุคคลอื่นได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

**S = Support** สนับสนุนการทำกิจกรรม การรับ-ส่ง เวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การเคารพ การตัดสินใจในการทำกิจกรรม การช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมนับเป็นการสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุมีได้น้อยกว่าด้านอื่น ๆ เลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอันจะนำมาซึ่งความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

**C = Cheer** ส่งเสริมให้กำลังใจ การชื่นชม การแสดงความยินดี การเพิ่มความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะโหยหากำลังใจหรือคำพูดดี ๆ ที่บ่งบอกถึงความหวังดีความเป็นห่วงเป็นใยเพื่อให้สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในแต่ละวัน ดังนั้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กำลังใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยสูงอายุที่ต้องพบกับกาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายการส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดี มีความสุข และมีกำลังใจที่พร้อมจะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้

ซึ่งจะมีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงมีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1 สัปดาห์ โดยโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 12 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 23 กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา
0	การประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ทำแบบประเมิน	60 นาที
1	กิจกรรมนันทนาการเฮฮา (ด้านความสามารถ ประเภท สร้างความสนุกสนาน)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมและแนะนำวิทยากร</li> <li>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตัวเอง</li> <li>3. วิทยากรให้ผู้สูงอายุร้องเพลงเมื่อเรามาเจอกัน จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>4. ผู้สูงอายุยืนขึ้นและจับคู่กัน พร้อมทำท่าทางประกอบเพลง จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>5. วิทยากรและผู้สูงอายุช่วยกันร้องเพลงตาแดงๆ เพลงฮิปโป เพลงดอกลั่นทม พร้อมทั้งยืนเป็นวงกลมและทำท่าทางประกอบเพลง จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>6. พักดื่มน้ำ รับประทานอาหารว่างและเข้าห้องน้ำ</li> <li>7. วิทยากรพูดคุยสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและสรุปกิจกรรม</li> <li>8. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</li> </ol>	<p>10 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>
2	กิจกรรมการดูแลสุขภาพกายและจิต (ด้านความสามารถ ประเภทส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</li> <li>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเองเพื่อสร้างความเป็นกันเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน</li> <li>3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพกายและจิตด้วย</li> </ol>	<p>10 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>45 นาที</p>

		<p>หลักการ 11 อ. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสอบถามประเด็นปัญหา</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้สูงอายุร่วมร้องเพลงตั้ง ดอกไม้บานและทำท่าทางประกอบ เพลง</p> <p>6. วิทยากรทบทวนความรู้ที่ได้รับ และ ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมพร้อมนัดหมายการ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>
3	กิจกรรมน้ำยาล้างจาน (ด้านความสำคัญ ประเภทสร้าง การเรียนรู้และรายได้)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรบอกเล่าให้ความรู้ถึง ประโยชน์ของการทำน้ำยาล้างจานเพื่อ ใช้ในครัวเรือนหรือจัดจำหน่าย</p> <p>3. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ และแหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุ อุปกรณ์ในการทำน้ำยาล้างจาน</p> <p>4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการ ทำอย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำ กิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>10 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
4	กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย (ด้านความสำคัญ ประเภทสร้าง ความสำเร็จ)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p>	<p>10 นาที</p>



		<p>2. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ และแหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุ อุปกรณ์ในการทำฝีเสื้อแสนสวย</p> <p>3. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการ ทำอย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>4. วิทยากรสอนและแนะนำผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคลจนสำเร็จเป็นผลงาน</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำ กิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
5	<p>กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลด ปวดเมื่อย (ด้านความสำคัญ ประเภทสร้าง การเรียนรู้และรายได้)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้า ร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ความรู้เรื่องสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร สมุนไพร ภายในครัวเรือน และการทำลูกประคบ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากสมุนไพร ที่มีภายในครัวเรือน</p> <p>3. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ และแหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุ อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร</p> <p>4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการ ทำอย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>5. วิทยากรสอนและแนะนำผู้สูงอายุ เป็นรายบุคคลจนสำเร็จเป็นผลงาน</p> <p>6. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p>

		7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	5 นาที
6	กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก (ด้านความสำคัญ ประเภทสร้าง ความสัมพันธ์)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร 2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเองเพื่อสร้างความเป็นกันเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน 3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ วิธีการสร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ การพูดเชิงบวกในการชื่นชมและให้กำลังใจตนเอง 4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน 5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่างและเข้าห้องน้ำ 6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุทุกคนหาข้อดีของตนเอง โดยฝึกพูดชื่นชมตนเองและให้กำลังใจตนเองจนครบทุกคน 7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	10 นาที 15 นาที 15 นาที 45 นาที 15 นาที 15 นาที 5 นาที
7	กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ (ด้านความสามารถ ประเภท สร้างความสนุกสนาน)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร 2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	10 นาที 30 นาที

		<p>ด้วยบาสโลบ และสอนท่าเต้นบาสโลบ ชั้นพื้นฐานอย่างง่าย</p> <p>3. เมื่อทุกคนสามารถทำท่าเต้น บาสโลบที่สอนไปได้แล้ววิทยากรจึง เปิดเพลงบัตสะหลบอย่างจบแค่พบหน้า เพื่อเต้นประกอบเพลง โดยฝึก ประมาณ 2-3 รอบ</p> <p>4. พักรดึ่มน้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรสรุปผลของกิจกรรมและ สอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำ กิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
8	<p>กิจกรรมระลึกความหลังความดี เรายังมี (ด้านคุณความดี ประเภท กิจกรรมที่เป็นประโยชน์)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้า ร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการทำ กิจกรรม</p> <p>3. วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>4. พักรดึ่มน้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรเปิดเสียงดนตรีเบาๆ และ ให้ผู้สูงอายุหลับตาทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ ได้กระทำมาซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความรู้สึกชื่นใจหรือเป็นความรู้สึก</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p>

		<p>ภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตและมาเล่าสู่กันฟังจนครบทุกคน</p> <p>6. วิทยากรสรุปกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
9	<p>กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ (ด้านความสามารถ ประเภท กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นด้วยการสวดมนต์ ไหว้พระ</p> <p>3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการนั่งสมาธิเจริญอานาปาสติเบื้องต้น และการเดินจงกรม</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกการนั่งสมาธิเจริญอานาปาสติเบื้องต้น</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกการเดินจงกรม</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
10	<p>กิจกรรมบริหารสมองด้วยความจำ (ด้านอำนาจ ประเภทกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับสมอง</p> <p>3. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกบวกราคาเลขง่าย ๆ โดยนำกระดาษ A4 ที่ประกอบ</p>	<p>10 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p>

		<p>ไปด้วยตัวเลข 4 ตัวมาให้ผู้สูงอายุฝึกคิดบวกเลข</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็น 2 ฝั่ง โดยมีประโยคและให้ผู้สูงอายุคนแรกมาอ่านและจำไปบอกต่อกับผู้สูงอายุคนที่ 2 และคนที่ 2 ก็บอกต่อไปยังคนที่ 3 ไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งแถวโดยผู้สูงอายุคนสุดท้ายต้องออกมาบอกว่าเนื้อความประโยคที่ได้รับการบอกต่อมามีเนื้อความอย่างไร และวิทยากรสรุปกิจกรรม</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
11	<p>กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์</p> <p>(ด้านอำนาจ ประเภทกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรร่วมพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุด้านทักษะการจดจำวิธีการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในวัยสูงอายุ</p> <p>3. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม และแจกไม้จิ้มฟันให้กลุ่มละ 10 ก้านเพื่อให้ออกแบบให้เป็นรูปแผนที่ประเทศไทย เมื่อเสร็จสิ้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p>

		<p>5. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม และแจกกระดาษ A4 ให้โดยตั้งโจทย์ให้ผู้สูงอายุคิดข้อดีหรือประโยชน์ของแปรงสีฟัน และขวดน้ำพลาสติก หลังจากนั้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมเป็นวงกลมใกล้ ๆ กันและจับมือกันโดยมือซ้ายแบออก มือขวาจึมนิ้วชี้ไปยังมือเพื่อนที่แบออก และตั้งโจทย์ว่าหากวิทยากรพูดบรรยายแล้วได้ยินชนิดของสัตว์ให้ใช้มือซ้ายจับนิ้วชี้เพื่อนส่วนมือขวาให้เอานิ้วชี้ของตัวเองยกขึ้นหลบ โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 หมวดคือ หมวดสัตว์ และหมวดอาหาร เมื่อเสร็จสิ้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
12	กิจกรรมจักสานความรู้ (ด้านคุณความดี ประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนได้จักสานใบเตยด้วยตนเองจนเป็นผลงานคนละ 1 ชิ้น</p> <p>3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงานเพื่อถ่ายทอดความรู้ของตนเองพร้อมกับการสอนเพื่อนสมาชิกผู้สูงอายุคนอื่น ๆ และผู้ที่สนใจให้ลงมือปฏิบัติ</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p>

		5. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม	15 นาที
		6. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนทำแบบประเมิน (Post-test) หลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน	5 นาที
<b>ประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม</b>			
13	สัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม		60 นาที

**ขั้นที่ 3 การสะท้อนผล** มีการจัดเวทีประชุม สรุปผลโครงการวิจัย และ จัดทำคู่มือโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ในทุกๆกระบวนการแต่ละขั้นตอนจะมีขั้นตอนของการสังเกตควบคู่กันไป

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านดังความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่แสดงในตาราง ดังนี้

**ตารางที่ 24** แสดงคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเด็น	คำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ	<p>“...ได้ความรู้ในการดูแลตัวเองว่าต้องทำพันทรีมั้งให้ร่างกายแข็งแรง...” ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)</p> <p>“...ชอบที่ได้ออกกำลังกาย ได้พบเพื่อน ได้หัวเราะสนุกสนาน มันทำให้เราไม่เครียด ยิ้มได้ บายใจ...” ยายสา (นามสมมติ)</p> <p>“...รู้สึกดีที่เราทำอะไรได้เหมือนเพื่อนเค้า ไม่ว่าจะทำอะไรออกมาสวยหรือไม่สวยพันทรีมั้ง มันกะภูมิใจ...” ยายจ๊ิบ (นามสมมติ)</p>

ประเด็น	คำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ
<p>การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน ความสำคัญ</p>	<p>“...ยายชอบที่ได้ทำลูกประคบได้รู้ว่าทำพันหรือใส่อะไรมั่งถึง ได้ออมาใช้กันเวลาเซ็ดๆ...” ยายสี (นามสมมติ)</p> <p>“...ได้แลกเปลี่ยนแหล่งกันเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นพันนั้นคนนั้นพัน นี้มันกะบายใจดีได้รู้ว่าเพื่อนเค้าทำพันหรือแก้ปัญหาหรือถึงถ้า เป็นเหมือนเค้าเราจะทำได้ทำลูกเพราะว่ารู้แล้ว...” ยายสงบ (นามสมมติ)</p>
<p>การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน อำนาจ</p>	<p>“...ยายว่าคนแก่ๆ นี้มันสำคัญนะถ้าจำที่อยู่แหล่งใครกะฟัง สมองนี้ ถ้าได้ใช้มันอยู่มั่งเราจะจำไม่ลืม...” ยายนวล (นามสมมติ)</p> <p>“...ถ้าเราไม่หลงไม่ลืม ความจำดี ลูกหลานกะไม่ว่า คนแก่บาง คนขี้ลืม ลืมปิดไฟ ปิดน้ำโหรพันนั้นแหละ ยายได้ขายของทอน เปี้ยอยู่มั่งมันกะไม่พริ้อแรงสมองยังดีเหลือ...” ยายนิก (นามสมมติ)</p>
<p>การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณ ความดี</p>	<p>“...เราคนแก่มันสำคัญต้องเข้าวัดทำบุญหรือทำอะไรดี ๆ มั่ง สะสม ๆ ไว้ งานบุญโหรยายไม่เคยขาดไปช่วยงานเค้าทุกทีถ้า ว่างนั้นนะ เพราะสิ่งทำทำมันทำให้เราบายใจนิลูก...” ยายนุ้ย (นามสมมติ)</p> <p>“...ยายชอบที่ได้แลกเปลี่ยนผลัดกันสอนทำใบเตยนั้น เพื่อนทำ เป็นเพื่อนสอนเรา เราทำเป็นเราสอนเพื่อน ได้เรียนรู้สิ่งที่เราทำ ไม่เป็นกันถ่ายทอดสิ่งที่เราทำเป็นให้เพื่อนกัน...” ยายเจียบ (นามสมมติ)</p> <p>“...แรก ๆ กะคิดนะว่าเราไม่มีความดีอะไรเท่าไรแต่พอเค้ามา สอนให้เราคิดว่าแรกโน้นเราทำโหรดี ๆ มั่ง มันรู้สึกดี ทำให้ยิ้มได้ ว่าเราจะทำให้เพื่อนมามากมายแล้วกันนี้...” ยายตุ๊ก (นามสมมติ)</p>



### ข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ คือ

ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาสุขภาพและการติดภารกิจอื่น ๆ ของผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ครบทุกครั้งที่จัดกิจกรรม นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุต้องอาศัยการอธิบายสื่อสารและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการรวมถึงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนทัศนคติประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการปรับทัศนคติและนำไปสู่การปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาในด้านต่างๆของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ต้องการรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายในการพัฒนาตนเอง ต้องการกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาหรือชะลอด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีและต้องการมีรายได้เสริมเล็กน้อยเพื่อนำมาใช้จ่ายส่วนตัวและเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว ส่วนข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ คือ ดำเนินการได้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่สามารถแค่ 12 สัปดาห์เท่านั้น และเรื่องงบประมาณในการจัดกิจกรรม

### การประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

ผลการประเมินกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่ร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 13 คน ซึ่งมีรายละเอียดข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

### ตารางที่ 25 แสดงจำนวนและร้อยละของเพศของผู้สูงอายุ

(n = 13)

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	13	100

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ

**ตารางที่ 26** แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ

(n = 13)

สถานภาพการสมรส	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	1	7.60
สมรสแบบอยู่ด้วยกัน	5	38.40
หม้าย	7	53.8

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพหม้ายมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมามีสถานภาพแบบอยู่ด้วยกัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 และมีสถานภาพโสด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 ตามลำดับ

**ตารางที่ 27** แสดงจำนวนและร้อยละของระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ

(n = 13)

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้รับการศึกษา	2	15.30
ประถมศึกษา	11	84.60

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในช่วงประถมศึกษา มากที่สุด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 84.60 รองลงมาไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.30 ตามลำดับ

ตารางที่ 28 แสดงจำนวนและร้อยละการอยู่อาศัย

(n = 13)

ที่พักอาศัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง	12	92.30
ไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง	1	7.60
อาศัยอยู่กับบุตร	9	69.20
อาศัยอยู่เพียงลำพัง	3	23
อาศัยอยู่กับพี่น้อง	1	7.60

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเองมากที่สุด จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 92.30 รองลงมาอาศัยอยู่กับบุตร จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.20 อาศัยอยู่เพียงลำพัง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 และไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง อาศัยอยู่กับพี่น้อง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 29 แสดงจำนวนและร้อยละการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ

(n = 13)

การประกอบอาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	9	69.20
อาชีพค้าขาย	3	23
อาชีพรับจ้าง	1	7.60

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพมากที่สุด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.20 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 และประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 30 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้หลักของผู้สูงอายุ

(n = 13)

รายได้หลัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บุตรและเบี้ยยังชีพ	9	69.20
ประกอบอาชีพและเบี้ยยังชีพ	4	30.70

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้หลักจากบุตรและเบี้ยยังชีพมากที่สุด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.20 และประกอบอาชีพและเบี้ยยังชีพ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 30.70 ตามลำดับ

จากผลผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในชุมชนของผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน ทำให้สามารถสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ดังนี้

ตารางที่ 31 แสดงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการเห็น

คุณค่าในตนเอง

(n = 13)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Wilcoxon	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	Value	Prob
ด้านการมีความสามารถ	13	2.80	0.56	4.30	0.66	-3.20	.001**
ด้านการมีความสำคัญ	13	3.19	0.52	4.34	0.42	-3.07	.002*
ด้านการมีอำนาจ	13	3.23	0.43	4.80	0.32	-3.22	.001**
ด้านการมีคุณความดี	13	3.15	0.24	4.88	0.21	-3.25	.001*

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 \*\*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีคุณความดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ปัญหาสุขภาพและสภาพการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวแค่เพียง 1 โรคเท่านั้น และยังคงปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี ไม่มีภาวะสมองเสื่อม อันเนื่องมาจากยังเป็นผู้สูงอายุในวัยต้นที่มีอายุ (60-69 ปี) ตามคำนิยามของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) จึงทำให้การยังคงมีความสามารถในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเองรวมถึงยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และสอดคล้องกับการจำแนกผู้สูงอายุตามระดับการพึ่งพาของอัญชิษฐา ศิริคำเพ็ง และภักดี โพธิ์สิงห์ (2560) ที่กล่าวว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ยังพึ่งพาตนเองได้หรือติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ยังคงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นโรคเรื้อรัง 1-2 โรคที่ยังควบคุมได้ และพบว่าปัญหาทางสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุคือ การมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจขาดเลือด โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า เป็นต้น (สินีนานู ตรีรินทร์ และคณะ, 2560) นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาของวชากร นพนรินทร์ (2563) ที่พบว่าหากผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มขึ้นจะทำให้มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองลดลงดังนั้นจึงต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุลดลงตามไปด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) จำนวน 49 คน พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองเป็นประจำ ( $\bar{X} = 4.40$ ) และรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ( $\bar{X} = 4.30$ ) อยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 3.36$ ) และคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้ ( $\bar{X} = 3.38$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจกล่าวตามทฤษฎีทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson) ได้กล่าวว่าระยะวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ถือเป็นวัยที่สัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง ซึ่งวัยนี้จะเป็นวัยที่มีความสุขุมและรอบคอบมากขึ้น ยอมรับความจริงของชีวิต นึกถึงอดีตที่ผ่านมาหากในอดีตประสบความสำเร็จเป็นที่เคารพนับถือยกย่องของบุคคลอื่นจะทำให้เกิดความภูมิใจ รู้สึกมีคุณค่าและมีความมั่นคงทางจิตใจ แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในอดีตอาจทำให้รู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2551) โดยสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายที่มีสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเช่นเดิม มีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น ระบบต่าง ๆ เสื่อมไปตามวัย และเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพกายแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหว ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า เหงา และว่าเหตุการณ์สูญเสียความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การสูญเสียหน้าที่การงาน (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) และสอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญสุตา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร (2560) ที่พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกทุกข์

ใจใน 4 เรื่อง คือ 1) ทุกข์เพราะเสาะหาเงินไม่ได้ คือ การที่ผู้สูงอายุไม่มีงานทำ บางคน ไม่มีรายได้ และต้องพึ่งพารายได้จากบุตรหรือหลาน ในขณะที่ต้องใช้จ่ายดูแลตนเอง ดูแลคนในครอบครัว และทำบุญตามความเชื่อ เป็นต้น เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุที่ ไม่มีรายได้ รู้สึกคับข้องใจ และทุกข์ใจได้ 2) ทุกข์เพราะครอบครัวลูกหลาน คือ ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับลูกหลานมากดังนั้นความทุกข์ยากของสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องปัญหาสุขภาพของคนในครอบครัว และความดูแลเอาใจใส่ของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความทุกข์ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 3) ทุกข์เพราะป่วยไข้ คือ สภาวะความเจ็บป่วยอันเกิดมาจากความเสื่อมของสภาพร่างกายซึ่งส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการประกอบอาชีพ การทำกิจกรรมที่ชอบ ข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ กลัวเป็นภาระ คนอื่น ด้วยลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ชอบ พึ่งพาตนเอง อาการเจ็บป่วย จึงทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้ง่าย เช่น รู้สึกตนเองเป็นภาระ ไม่มีคุณค่า รู้สึก ผิด น้อยใจ เป็นต้น และ 4) ทุกข์ไปไหน มาไหนเองไม่ได้ เกิดจากผู้สูงอายุที่อายุ มากขึ้น มีข้อจำกัดเช่นพิการ มีปัญหาการเคลื่อนไหว ที่เกิดขึ้นตามช่วงวัยที่สูงขึ้น ก่อให้เกิดอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกอึดอัด คับข้องใจ และก่อให้เกิดความทุกข์ได้

## 2. กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จากการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นการที่จะพัฒนาหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองต้องมีการให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพของตนเองออกมา มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆ รวมถึงได้รับการสนับสนุนและได้รับคำชื่นชมหรือกำลังใจจากบุคคลอื่นซึ่งผู้วิจัยสรุปกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เป็นกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามหลัก “3S1C” ดังนี้

1. S = Share การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การสอนเรื่องราวต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขอข้อเสนอแนะ ขอคำปรึกษา เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อบุคคลอื่น สอดคล้องกับการศึกษาของอุทัย ปริญาสุทินันท์ (2561) ที่พบว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีภูมิปัญญา ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี วิชาชีพ เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม และถ่ายทอดให้ผ่านวิธีการต่าง ๆ เป็นการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ทฤษฎี หรือคู่มือ ทั้งนี้ยังมีความรู้แฝง อยู่ในตัวบุคคลเท่าใด การถ่ายทอดความรู้ยังกระทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรเปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่ความอึดเอมใจและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสามารถทำคุณประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ หากได้มีโอกาสในการแบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับบุคคลอื่น

2. S = Show แสดงศักยภาพความรู้ความสามารถด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุโดยผ่านการปฏิบัติ เช่นการสอนพับใบเตย การได้รับเชิญเพื่อไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่นก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำสิ่งดี ๆ ที่มีประโยชน์ต่อคนอื่นได้ก็จะรู้สึกสุขใจที่ได้ทำ สอดคล้องกับการศึกษาของอุทัย ปริญาสุทินันท์ (2561) พบว่าผู้สูงอายุมีความเต็มใจในการถ่ายทอดความรู้โดยมีผู้สูงอายุทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ให้กับเยาวชนซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน รวมถึงเยาวชนสามารถนำความรู้ไปต่อยอดสร้างอาชีพและต่อยอดเพื่อให้เหมาะสมกับสังคมยุคปัจจุบันได้ ดังนั้นการแสดงศักยภาพด้วยความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุนั้นจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งความสุขที่ได้นำความรู้ความสามารถที่มีถ่ายทอดหรือแสดงให้บุคคลอื่นได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป สะท้อนให้เห็นว่าการได้แสดงศักยภาพแบ่งปันความรู้ผ่านเรื่องราวหรือการปฏิบัติที่นั้นแล้วแต่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั้งสิ้น หากชุมชนหรือสังคมเห็นถึงศักยภาพของผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนมุมมองในการมองผู้สูงอายุใหม่โดยนำศักยภาพที่ผู้สูงอายุมิมาพัฒนาชุมชนหรือสังคม และถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ชุมชนหรือสังคมต่อไป

3. S = Support สนับสนุนการทำกิจกรรม การรับ-ส่ง เวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การเงิน การเคารพการตัดสินใจ นับเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้น้อยกว่าด้านอื่น ๆ เลย การสนับสนุนผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี การได้รับความเคารพรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับจากสมาชิกในครอบครัวและการมีประโยชน์กับครอบครัวหรือสังคมได้ ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง เสาวภา พรสิริพงษ์ และคณะ (2559) ดังนั้นครอบครัวหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุควรที่จะคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอันจะนำมาซึ่งความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ ขั้นที่ 3 คือ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ กล่าวคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ประกอบกับการมีโรคประจำตัวต่าง ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงส่งผลให้มีความต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุจึงต้องการได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น ๆ ภายในครอบครัว (Maslow, 1970) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการได้รับการสนับสนุนได้รับความรัก ความเข้าใจ การดูแลเอาใจใส่ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและนำมาสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

4. C = Cheer ส่งเสริมให้กำลังใจในทุก ๆ กิจกรรมหรือการกระทำเพื่อเพิ่มความมั่นใจและเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลอื่น ๆ ซึ่งสามารถทำได้โดยการให้กำลังใจในเรื่องการออกกำลังกาย การมีโรคประจำตัว สอบถามสารทุกข์สุขดิบ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะโยเยหากำลังใจหรือคำพูดดี ๆ ที่บ่งบอกถึงความหวังดีความเป็นห่วงเป็นใยเพื่อให้สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้



อย่างมีความสุขในแต่ละวัน สอดคล้องกับการศึกษาของแวนดาว พิมพ์พันธ์ และคณะ (2562) พบว่าการยอมรับเข้าใจและให้กำลังใจ มี 3 แนวทางย่อย คือ 1) จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนวัยเดียวกัน เพื่อให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกันให้กำลังใจกันช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์และยอมรับข้อดี-ข้อเสียของตนเองและผู้อื่นเพื่อพัฒนาและหาทางแก้ไข 3) จัดโครงการหรือกิจกรรมที่เป็นการยกย่องชื่นชมความสำเร็จหรือสิ่งดีงามของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมให้รู้สึกว่าคุณค่าของคุณค่ามีความสำคัญ ดังนั้นกำลังใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยสูงอายุที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายหากครอบครัวหรือชุมชนได้ส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีมีความสุขและมีกำลังใจที่พร้อมจะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้สอดคล้องกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท Coopersmith (1984) ที่กล่าวว่าหากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้รับการยอมรับนับถือ ได้รับการความรัก ได้รับการเอาใจใส่และดูแล โดยจะเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองและแสดงออกมาในลักษณะของการยอมรับนับถือหรือไม่ยอมรับนับถือในตนเอง รวมถึงประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

### 3. ประเมินผลกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีคุณความดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ Brockner (1988) ได้สรุปว่ามีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงานที่ระบุว่าหลังจากการอบรมเสร็จสิ้นลงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสูงชันนั้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถรับรู้คุณค่าด้านความสามารถของตนเองตามหลักความเป็นจริง และยังสอดคล้องกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท Coopersmith (1984) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ ได้รับการความรักความเอาใจใส่ดูแล ได้รับการยอมรับนับถือ โดยจะเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองและแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะของการยอมรับนับถือ หรือไม่ยอมรับนับถือตนเอง รวมถึงการประเมินจากพฤติกรรมของผู้อื่นที่แสดงต่อตนเอง ดังนั้นเมื่อมีการจัดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 12 กิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ครอบคลุมทั้งด้านการมีคุณความดี ด้านการ

มีความสามารถ ด้านการมีความสำคัญ และด้านการมีอำนาจ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริเพ็ญ วารินทร์ และธนิดา ผาติเสนะ (2563) ที่พบว่า ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของอารี พุ่มประวิทย์ และคณะ (2562) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและมีคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยลงหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเอง

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่าในกระบวนการตามหลัก “3S1C” อันประกอบไปด้วย S = Share การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล S = Show การแสดงศักยภาพความรู้ความสามารถ S = Support การสนับสนุนการทำกิจกรรม และ C = Cheer การส่งเสริมให้กำลังใจในทุก ๆ กิจกรรมหรือการกระทำนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของตนเองมากขึ้น จากกระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 12 สัปดาห์ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุสามารถที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับใช้ตามบริบทพื้นที่เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกันกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้และข้อมูลซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
2. เปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แบ่งปันหรือถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาสู่ความอึดอุมใจและภาคภูมิใจแก่ตัวผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสอบถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ และร่วมแก้ไขปัญหาพร้อมกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
4. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการเป็นผู้นำกิจกรรมที่ตนเองถนัดในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
5. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีการแสดงความรู้ความสามารถและศักยภาพอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่ตนเองถนัดในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

6. ค้นหาศักยภาพผู้สูงอายุแต่ละบุคคลและดึงศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

7. หมั่นสอบถามความรู้สึกกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

8. ชื่นชมและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพของตนเองในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

9. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

10. สนับสนุนในการช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

11. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

นอกจากนั้นในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้เสนอข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ในการจัดกิจกรรมควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศ ศาสนา วัย และความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ

2. การจัดกิจกรรมควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็น มีการรวมกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นก็จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ

3. กิจกรรมควรที่จัดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุควรมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อลดความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งกิจกรรมอาจจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ กิจกรรมที่สร้างสมรรถภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมที่สร้างการยอมรับ ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไป

4. ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรยึดหลักของการให้มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปัน แสดงความคิดเห็น ให้มีการถ่ายทอดความรู้ศักยภาพ มีการสนับสนุนในการเข้าร่วมหรือทำกิจกรรม และมีการให้กำลังใจหรือชื่นชม เมื่อสามารถทำสิ่งต่างๆได้ประสบผลสำเร็จ

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไปในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาการศึกษาลักษณะพื้นที่ที่หลากหลายเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เช่น การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เมือง พื้นที่ชนบท และพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มของผู้สูงอายุที่หลากหลายตามช่วงวัยหรือตามกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุวัยต้น ผู้สูงอายุวัยกลาง และผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง

3. ควรมีการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยการให้บุคคลวัยอื่น ๆ ภายในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการวิจัยด้วยเพื่อให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และนำมาสู่การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

## บรรณานุกรม

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *รายงานสถานการณ์ทางสังคมและความมั่นคงของมนุษย์รายไตรมาส ปี 2561 (มกราคม-มีนาคม)*. สืบค้นเมื่อ 24 มกราคม 2566 จาก <http://ebooks.msociety.go.th/ebooks/view/350#page/1>
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2559). *สถานะของการสร้างและการสนับสนุนกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อการมีส่วนร่วมในชุมชนพัฒนาสังคมของหน่วยงาน*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการเด็กและเยาวชน.
- กุลวรรณ ศิรินาม. (2564). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชนแออัด*. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เกษศิริรินทร์ ภูเพชร, อรวรรณ หนูแก้ว และศรีสุตา วนาลีสิน. (2560). ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความหวังในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า: การศึกษาเบื้องต้น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(2), 1-14.
- เกสร มัยจิน. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 23(2), 307-318.
- ชนิษฐา คงบรรทัด. (2557). *ความต้องการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านแฮด อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ขวัญสุดา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร. (2560). ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 62(3), 257-270.
- คานธีชา บุญยาว. (2555). *การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2557). ผู้สูงอายุการเรียกคืน "คุณค่าในตนเอง" ผ่านบทบาทอาสาสมัคร. *วารสารรัฐสภา*, 35(2), 81-92.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย อย่างมีคุณภาพ. *วารสารรัฐสภา*, 38(1), 6-28.

- เฉลิมพล แจ่มจันทร์. (2561). *ข้อพิจารณาโมทัศน์ใหม่ของ “นิยามผู้สูงอายุ” และ “อายุเกษียณ” ในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2566 จาก <http://www2.ipsr.mahidol.ac.th/ThaiPopulationJournal/index.php/component/phocadownload/category/7-tpj-vol4-no1?download=44:tpj-vol4-no1-issue07>
- ชัยวัฒน์ พุ่มซ้อน และกัณฑ์พัฒน์ พรศิริวัชรสิน. (2561). แนวทางการแก้ไขปัญหาสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(1), 26-36.
- ชิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน และชัยรัตน์ ชูสกุล. (2564). ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาที่มีต่อความสมดุลของร่างกายและความเครียดในผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 7(2), 17-29.
- ชุตีไกร ตันติชัยวานิช. (2551). *ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐธิดา เทวเลิศสกุล, วณิภาศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม. (2559). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 9(1), 529 – 544.
- ณัฐธยาน์ สุวรรณคฤหาสน์. (2560). *สถานการณ์การใช้ยาในผู้สูงอายุไทยที่เจ็บป่วยเรื้อรัง (รายงานวิจัย)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทักษิภา ชัยรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้*, 4(3), 176-188.
- เทศบาลเมืองคลองแห. (2555). *ข้อมูลทั่วไปเทศบาลเมืองคลองแห*. สงขลา: กองการศึกษา.
- ธนัญพร พรหมจันทร์. (2556). *ภาวะซึมเศร้า ความว่าเหวและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และที่พักผู้สูงอายุของเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธีรนนท์ วรรณศิริ และสมบัติ ประทักษ์ กุลวงศา. (2559). การพัฒนาสัมพันธภาพวัยรุ่นและผู้สูงอายุ ในครอบครัวของชุมชน โพรงมะเตือ. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 8(1), 100-115.
- นปภัช กันแพงศรี และจิราพร เกศพิชญพัฒนา. (2557). ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรก. *วารสารรามคำแหงศึกษาศาสตร์*, 20(2), 163-178.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. 2558. สื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในครอบครัว. *วารสารVeridian E-Journal, Slipakorn University*. 8(2), 737-747.
- นัฏฉิณี จูเปีย. (2558). กระบวนการสร้างสรรค์ภาพถ่ายโฟโต้บุ๊กเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. *วารสารสื่อสารและการจัดการ นิด้า*, 3(3), 60-70.
- นันทนา อยู่สบาย. (2556). *ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลศิระจรระเข้ น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ*. [ปริญญารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิลภา จิระรัตนวรรณ และชนิษฐา นันทบุตร. (2557). คุณค่าผู้สูงอายุในวิถีชีวิตชุมชนชนบท. *วารสารพยาบาลศาสตร์สุขภาพ* 37(1), 83-93.
- บุศรา สุขสวัสดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อความหวังและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(1), 95-107.
- ปกรณัม เชื้อแก้วจิตดา. (2559). *การเห็นคุณค่าในตนเองของคนงานกวาดถนนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประภัสสร วงษ์ศรี และคณะ. (2556). *การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ*. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์บัณฑิต] สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- ประภาพร ชูกำเนิด. (2561). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action research): เอกสารประกอบการสอนเรื่องวิจัยเชิงปฏิบัติการ*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประภาพร มโนรัตน์. (2556). ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง: ผลกระทบและบทบาทสังคมกับการดูแล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์*, 5(2), 98-103.

- ปริญญ์ ไชยนิษฐ์ และเรื่องสิน ปลื้มปิ่น. (2563). วิจัยบนฐานแห่งหลักการสร้างความสุขและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง. *วารสารศิลปศาสตร์ราชวมงคลสุวรรณภูมิ*, 2(3), 557-566.
- ปลายกันยา อุ๋นไทย. (2558). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 18(2), 93-106.
- ปวีณา ลีตระกูล. (2562). การวิเคราะห์ความยากจนของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา*, 11(22), 95-110.
- ปัญญาวัฒน์ จุมลี, สหัทธยา รัตนจรณะ และวารีย์ กังใจ. (2564). โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มใช้แนวคิดศิลปะแบบกลุ่ม. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(2), 49-58.
- พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ และประนอม โอทกานนท์. (2560). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 188-197.
- พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ และคณะ. (2562). ปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(3), 754-765.
- พัชรพงศ์ ขวนชม และคณะ. (2561). ลักษณะงานที่เหมาะสมกับแรงงานผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยและพัฒนาวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 13(1), 107-116.
- ภัทรดา อุ๋นกมล. (2562). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตตจว้กกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 22(1), 125-136.
- ภารดี นานาศิลป์. (2558). *แกนความรู้การพยาบาลผู้สูงอายุ : ผู้สูงอายุคือใคร อายุ หรือ ปัจจัยใดช่วยกำหนด*. *วารสารพยาบาลสาร*, 42 (ฉบับพิเศษ ธันวาคม พ.ศ. 2558), 156-162.



- มนทิรา จันดาหาร และ จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2561). ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 12(2), 515-530.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ลัดดา บุญเกิด. (2557). *ความต้องการด้านสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเกาะจันทร์ อำเภอกะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลาวัลย์ พิกุล. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าตนเองกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี*. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วชากร นพนรินทร์. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วชิรพร โชติพานัส. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรปัญญาอ่อนของมารดาที่เข้ารับการฝึกหัดกระตุ้นพัฒนาการ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรพนธ์ คงสิวะพิสิฐ และคณะ. (2564). คุณภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2), 301-316.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ มจร*, 5(2), 65-74.
- วิชาริณี บุญสนอง และคณะ. 2564. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความว่าเหวของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยายในเขตชนบท. *วารสารพยาบาลสาร*, 48(4), 257-267.

- วิชัย อัยรา และคณะ. (2564). แนวคิดพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(3), 91-100.
- วีระยุทธ์ ชาตะกาญจน์. (2558). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 2(1), 30-49.
- แหววดาว พิมพ์พันธ์ดี และคณะ. (2562). การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตระเบียบเศรษฐกิจภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามหลักพุทธธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(3), 737-752.
- ศิริเพ็ญ วารีนวิช และธนิดา ผาติเสนะ. (2563). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานสงเคราะห์คนชรา. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 38(2), 111-118.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551. *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศุภนารี วรรณพงษ์ และ จงรักษ์ หงษ์งาม. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุกรณีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ*, 5(2), 21-32.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สมชาย ชัยจันทร์. (2562). วิถีชุมชน: พื้นที่ประกอบสร้างอัตลักษณ์เชิงคุณค่าผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี*, 2(2), 12-21.
- สมบูรณ์ ศิริสรหรือ. (2559). *การพัฒนา รูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะภาวะผู้นำของคนบดี*. [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายฝน อินศรีชื่น, พันธุ์ทิพย์ วรบาท และโชคชัย พนมขวัญ. (2563). ทิศทางและรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(1), 2-14.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนไทยในประเทศไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สิทธิพร เกษจ้อย และคณะ. (2563). การมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุบ้านดอนยาง ตำบลศิลา อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. *Journal of Buddhist Education and Research : JBER*, 6(2), 2-14.
- สิทธิพร สุนทร, วชิรินทร์ สุทธิชัย และพงษ์ศักดิ์ ชิมมอนต์ส. (2561). รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงวัยในจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, 15(2), 153-161.
- สินีนานู ตรีรินทร์, ขนิษฐา นาคะ และอรวรรณ หนูแก้ว. (2560). ผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความมีคุณค่าในตนเอง. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 37(2), 106-117.
- สุกัญญา แก่นงูเหลือม. (2563). *อิทธิพลของปัจจัยปกป้องที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชน*. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุนันทา เอ้าเจริญ และคณะ. (2560). ผลของโปรแกรมการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคติดต่อกันไม่เรื้อรังด้วยพุทธบูรณาการ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(1), 90-102.
- สุริวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล, จุฬารัตน์ วัฒนะ และชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. (2557). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้แนะตนเองและการมองเห็นคุณค่าของผู้เกษียณอายุราชการ. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 28(88), 215-229.
- เสาวภา พรสิริพงษ์, ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ และยงยุทธ บุราลสิทธิ์. (2557). วัดในพุทธศาสนากับความพร้อมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม*, 33(1), 99-99.
- องค์การสหประชาชาติ. (2525). *นิยามความหมายของผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม 2566 จาก <https://www.ponangdamook.go.th/>

องอาจ นัยพัฒน์. (2551). *การออกแบบการวิจัย : วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนัญญา เหล่ารินทอง และจิราพร เกตพิชญวัฒนา. (2558). ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกรู้สึกว่าเหวของผู้นสูงอายุที่อาศัยชุมชน. *รามาศิบัติพยาบาลสาร*, 21(2), 214-222.

อภิญา เพ็องฟูสกุล. (2561). *อัตลักษณ์: การทบทวนทฤษฎีและกรอบแนวคิด*. (พิมพ์ครั้งที่2). เชียงใหม่: วนิดา การพิมพ์.

อัญชัชฐา ศิริคำเพ็ง และภักดี โพธิ์สิงห์. (2560). การดูแลผู้นสูงอายุระยะยาวที่มีภาวะพึ่งพิงในยุคประเทศไทย 4.0. *วารสารวิชาการธรรมทรศน์*, 17(3), 236-243.

อาพัทธ์ เตียวตระกูล และอาทิตยา วัจนสินธุ์. (2562). การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้นสูงอายุ. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 11(1), 75-92.

อารี พุ่มประไวทย์และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าของผู้นสูงอายุ ตำบลบ่อพลอย อำเภอสสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 27(1), 33-41.

อุทัย ปริญาสุทธินันท์. (2561). *การจัดการชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โอภาสนันท์ ปะราลี. (2559). *การพยาบาลผู้นสูงอายุในศตวรรษที่ 21*. พะเยา: มหาวิทยาลัยพยาบาลพะเยา.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Branden, N. (1985). *Honoring the Self : Self-esteem and Personal Transformation*. New York : Bantam Books.

Brockner, J. (1988). *Self-esteem at work: research theory and practice*. Lexington Books.

- Cappeliez, P, Rivard V, Guindon S. (2007). *Functions of reminiscence in later life: proposition of a model and applications*. Eur Rev Appl Psychol, 57(3):151-6.
- Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith Self-Esteem Inventories*. MountainView, CA : Consulting PsychologistsPress, Inc.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: self-esteem inventories*. Pato Alto,CA: Consulting Psychologist Press.
- Gyllensten, A. L., Hui-Chan, W. Y., & Tsang, W. N. (2010). *Stability limits, single- leg jump, and body awareness in older Tai Chi practitioners*. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 91( 2) ,215-220.
- Holloway, I. W,. (2010). *Qualitative research in nursing and health care*. 3 rd ed. India: Laserwords Privates.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology. 2 Volumes*. New York: Henry Holt.
- Johnson, A. P. (2008). *A Short Guide to Action Research (3rd ed.)*. Boston : Pearson Education.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planer (3rd ed.)*. Victoria : Deakin University.
- Lewin K. (1946). *Action research and minority problems*. J Soc Issues, 2(4): 34-46.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality (2nded)*.New York:Harper & Row).
- Peplau, H. E. (1988). *Interpersonal Relations in Nursing: A Conceptual Frame of Reference for Psychodynamic Nursing*. 2<sup>nd</sup> Edition, Macmillan Education, Basingstoke.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princetn, NJ: Prince University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Coneeving the Self*. Illinois: Bennep Publishing Co.

Streubert, H. J. & Carpenter, D.R. (2003). *Qualitative Research in Nursing Advancing the Humanistic Imperative*. (3 rd ed.). Philadelphia: Lippincott.

Stringer, E. T. (2007). *Action Research*. (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Retrieved from [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)

World Health Organization. (2016). *What is the environment in the context of health*. Retrieved from <http://www.who.int>

ภาคผนวก

ผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ชุดที่.....

### เครื่องมือชุดที่ 1 แบบประเมินคัดกรองความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

#### ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลแอด(Barthel Activities of Daily Living : ADL)

1. รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า
  - 0 คะแนน ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้
  - 1 คะแนน ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนดักเตรียมไว้ให้ หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆไว้ล่วงหน้า
  - 2 คะแนน ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
2. การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวดในระยะเวลา 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา
  - 0 คะแนน ต้องการความช่วยเหลือ
  - 1 คะแนน ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
3. ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้
  - 0 คะแนน ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คน 2 คนช่วยกันยกขึ้น
  - 1 คะแนน ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุง หรือคนขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
  - 2 คะแนน ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตามหรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
  - 3 คะแนน ทำได้เอง
4. การใช้ห้องน้ำ
  - 0 คะแนน ช่วยตัวเองไม่ได้
  - 1 คะแนน ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
  - 2 คะแนน ช่วยเหลือตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)
5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน
  - 0 คะแนน เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
  - 1 คะแนน ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้
  - 2 คะแนน เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
  - 3 คะแนน เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

ชุดที่.....

## 6. การสวมใส่เสื้อผ้า

- 0 คะแนน ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย
- 1 คะแนน ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
- 2 คะแนน ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใส่เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

## 7. การขึ้นลงบันได 1 ชั้น

- 0 คะแนน ไม่สามารถทำได้
- 1 คะแนน ต้องการคนช่วย
- 2 คะแนน ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น Walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

## 8. การอาบน้ำ

- 0 คะแนน ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
- 1 คะแนน อาบน้ำได้เอง

## 9. การกลั่นการถ่ายอุจจาระ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 คะแนน กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
- 1 คะแนน กลั่นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
- 2 คะแนน กลั่นได้เป็นปกติ

## 10. การกลั่นปัสสาวะ ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 คะแนน กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะ แต่ไม่สามารถดูแลเองได้
- 1 คะแนน กลั่นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกินวันละ 1 ครั้ง)
- 2 คะแนน กลั่นได้เป็นปกติ

รวมคะแนน .....

.....

จุดที่.....

## ผลการประเมิน

คะแนนรวม ADL (เต็ม) 20 คะแนน	แปลผล
0 - 4 คะแนน	ภาวะพึ่งพาโดยสมบูรณ์ : very low initial score, total dependence
5 - 8 คะแนน	ภาวะพึ่งพารุนแรง : low initial score, severe dependence
9 - 11 คะแนน	ภาวะพึ่งพาปานกลาง : intermediate initial score, moderately severe dependence
12 - 20 คะแนน	ไม่เป็นการพึ่งพา : intermediate high, mildly severe dependence, consideration of discharging home

ชุดที่.....

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบคัดกรองสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (MMSE –Thai 2002)

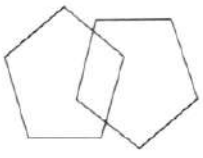
คำชี้แจง ในกรณีที่มีผู้ถูกทดสอบอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4,9 และ 10

	บันทึกคำตอบทุกครั้ง ( ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด )	คะแนน
<b>1.Orientation for Time</b> (5 คะแนน) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)		
1.1 วันนี้ วันที่เท่าไร		
1.2 วันนี้ วันอะไร		
1.3 เดือนนี้ เดือนอะไร		
1.4 ปีนี้ ปีอะไร		
1.5 ฤดูนี้ ฤดูอะไร		
<b>2.Orientation for Place</b> (5 คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)		
<b>กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ</b>		
2.1 สถานที่ตรงนี้ เรียกว่าอะไร และบ้านเลขที่เท่าไร		
2.2 ที่นี้หมู่บ้าน หรือละแวก/คุ้ม/ย่าน/ถนนอะไร		
2.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร		
2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร		
2.5 ที่นี้ภาคอะไร		
<b>3. Registration</b> (3 คะแนน)		
<p>ต่อไปนี้เป็นกรทดสอบความจำ ผม (ดิฉัน) จะบอกชื่อของสามอย่าง คุณ(ตา,ยาย,...) ตั้งใจฟังให้ดีนะ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อ ผม (ดิฉัน) พูดจบ ให้คุณ(ตา,ยาย,...) พูดทบทวนตามที่ได้ยินให้ครบทั้งสามชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวผม (ดิฉัน) จะถามซ้ำ</p> <p>* การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณ 1 วินาที ต้องไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป (ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน)</p>		
( ) ดอกไม้ ( ) แม่น้ำ ( ) รถไฟ		
( ) ต้นไม้ ( ) ทะเล ( ) รถยนต์		

ชุดที่ .....

	บันทึกคำตอบทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)	คะแนน
<p><b>4. Attention /Calculation</b> (5 คะแนน) ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง</p> <p>ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจ เพื่อทดสอบสมาธิ คุณ (ตา,ชาย...) คิดเลขในใจเป็นไหม?</p> <p>* ถ้าตอบคิดเป็นให้ตอบข้อ 4.1</p> <p>* ถ้าตอบคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบ ให้ตอบข้อ 4.2</p>		
<p>4.1 “ข้อนี้คิดในใจ เอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7 ไปเรื่อยๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไร บอกมา”</p> <p>บันทึกตัวเลขไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด) ทำทั้งหมด 5 ครั้ง ถ้าลบได้ 1,2 หรือ 3 แล้วตอบไม่ได้ ให้คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ โดยไม่ต้องย้ายไปทำข้อ 4.2</p>		
<p>4.2 “ผม (ดิฉัน) สะกดคำว่ามะนาว ให้คุณ (ตา,ชาย,...) ฟัง แล้วให้คุณ (ตา,ชาย,...)สะกดออกหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก”</p> <p>คำว่า มะนาว สะกดว่า มอมี้า-สระอะ-นอหนู-สระอา-วอแหวน โหนคุณ (ตา,ชาย,...) สะกดออกหลังให้ฟังซิ</p> <p>.....</p> <p>ว า น ะ ม</p>		
<p><b>5. Recall</b> (3 คะแนน)</p> <p>“เมื่อสักครู่นี้ห้าของ 3 อย่าง จำได้ไหม มีอะไรบ้าง”</p> <p>(ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน)</p> <p>( ) ดอกไม้ ( ) แม่น้ำ ( ) รถไฟ</p> <p>( ) ดินไม้ ( ) ทะเล ( ) รถยนต์</p>		
<p><b>6. Naming</b> (2 คะแนน)</p> <p>6.1 ขึ้นคืนสอให้ผู้สูงอายุแล้วถามว่า“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”</p> <p>6.2 ขึ้นภาพข้อมือให้ผู้สูงอายุแล้วถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”</p>		
<p><b>7. Repetition</b> (1 คะแนน)</p> <p>(พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)</p> <p>“ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) ให้คุณ (ตา,ชาย,...)พูดตามผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงทีเดียวเดียว ”</p> <p>“ใคร ใคร ชาย ไก่ ไช้”</p>		

ชุดที่.....

	บันทึกคำตอบทุกครั้ง ( ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด )	คะแนน
<b>8. Verbal command (3 คะแนน)</b>		
“ฟังดีนะ เดี่ยวผม (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้ แล้วคุณ (ตา,ยาย,...) รับด้วยมือขวา พับครึ่งแล้ววางที่..... (พื้น, โต๊ะ, เตียง) ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่า ขนาดประมาณ เอ - 4 ไม่มีรอยพับให้ ผู้สูงอายุ ( ) รับด้วยมือขวา ( ) พับครึ่ง ( ) แล้ววางที่.... (พื้น, โต๊ะ, เตียง)		
<b>9. Written command (3 คะแนน)</b>		
ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ (ตา,ยาย,...) อ่านแล้วทำตาม คุณ(ตา,ยาย,...) จะอ่านออกเสียงหรือในใจก็ได้ ผู้ทดสอบแสดงกระดาษให้ผู้สูงอายุดู <b>หลับตา</b> ( ) หลับตาได้		
<b>10. Writing (1 คะแนน)</b>		
ข้อความนี้เป็นคำสั่งให้คุณ (ตา,ยาย,...) เขียนข้อความอะไรก็ได้ ที่ อ่านแล้วรู้เอง หรือมีความหมายมา 1 ประโยค .....		
<b>11. Visuo-construction (1 คะแนน)</b>		
ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดให้เหมือนภาพตัวอย่าง” ในที่ว่างด้านข้างของ ภาพตัวอย่าง  รูปห้าเหลี่ยมต้องมีมุม 5 มุม ตามภาพตัวอย่าง การตัดกันต้องเกิดรูป สี่เหลี่ยมคี่ในทำตามได้ทั้งหมดจึงจะได้คะแนน 1 คะแนน		
<b>คะแนนรวม</b>		
ลงชื่อผู้ทำการทดสอบ..... วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....		

จุดที่.....

จุดตัด Cut-off สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (Congenital impaired) ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
- ผู้สูงอายุปกติ ไม่ได้เรียนหนังสือ (อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้)	$\leq 14$	23 (ต้องไม่ทำข้อ 4,9,10)
- ผู้สูงอายุปกติ เรียนระดับประถมศึกษา	$\leq 17$	30
- ผู้สูงอายุปกติ เรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	$\leq 22$	30



**เครื่องมือชุดที่ 3 แบบคัดกรองการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ**  
( สำหรับคัดกรอง )

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการคัดกรองผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน โดยคำตอบจากแบบสอบถามจะไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ต่อผู้ตอบ และจะเก็บข้อมูลที่ได้เป็นความลับโดยไม่เปิดเผย และขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยต่อไป

2. ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกและเลือกเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกมากที่สุด

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมาก

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงปานกลาง

เป็นจริงน้อย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อย

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน						<input type="checkbox"/> S1
2. ท่านไม่ค่อยมีความรู้สึกกังวลใจในเรื่องใด ๆ						<input type="checkbox"/> S2
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองดูแตกต่างจากเพื่อนในวัยเดียวกัน						<input type="checkbox"/> S3
4. ท่านมักจะรู้สึกหือหั่นและหมดกำลังใจ						<input type="checkbox"/> S4
5. ท่านมักจะอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกตำหนิ						<input type="checkbox"/> S5
6. ท่านคิดว่าไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่บุคคลอื่นได้						<input type="checkbox"/> S6
7. ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีภาคภูมิใจในตนเอง						<input type="checkbox"/> S7
8. ท่านสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองให้ลุล่วงไปด้วยดี						<input type="checkbox"/> S8



ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
9. ท่านมักจะเสียใจจากผลการกระทำของตนเองบ่อย ๆ						<input type="checkbox"/> S9
10. ผลการกระทำของท่าน ไม่ได้เท่าที่ท่านอยากให้เป็น						<input type="checkbox"/> S10
11. ท่านมักจะยอมแพ้เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค						<input type="checkbox"/> S11
12. ท่านเป็นที่นิยมชมชอบในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน						<input type="checkbox"/> S12
13. ท่านมักจะได้รับการคำนึงถึงความรู้สึกจากครอบครัวและบุคคล ใกล้ชิด						<input type="checkbox"/> S13
14. ท่านรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลใน ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด						<input type="checkbox"/> S14
15. บุคคลอื่นมักจะทำตามความคิดของท่าน						<input type="checkbox"/> S15
16. เมื่อท่านรู้สึกอย่างไรจะพูดไปอย่างที่ท่านคิด						<input type="checkbox"/> S16
17. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น						<input type="checkbox"/> S17
18. ท่านมักจะทำในสิ่งที่ถูกต้องและดีงามเสมอ						<input type="checkbox"/> S18
19. ท่านมักให้อภัยผู้อื่นเสมอ						<input type="checkbox"/> S19
20. ท่านมีความภาคภูมิใจในคุณความดีของตนเอง						<input type="checkbox"/> S20

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามฉบับนี้

นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์  
นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

#### เครื่องมือชุดที่ 4 แบบสอบถามสภาพและปัญหาของผู้สูงอายุ

##### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน
2. คำตอบจากแบบสอบถามจะไม่ส่งผลกระทบต่อใคร ๆ ต่อผู้ตอบ และจะเก็บข้อมูลที่ได้เป็นความลับโดยไม่มีเปิดเผย
3. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยต่อไป

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามฉบับนี้

นางสาวมาธวี อุไรรัตน์  
นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



6. การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย
- 1. บ้านตนเอง
  - 2. บ้านบุตร/หลาน
  - 3. บ้านญาติ/พี่น้อง
  - 4. อื่นๆ ระบุ.....
7. ลักษณะการอยู่อาศัย
- 1. อยู่คนเดียว
  - 2. อยู่กับคู่สมรส
  - 3. อยู่กับคู่สมรสและบุตร
  - 4. อยู่กับบุตร และครอบครัวบุตร
  - 5. อยู่กับคู่สมรสและหลาน
  - 6. อยู่กับหลาน
  - 7. อยู่กับญาติ/พี่น้อง
  - 8. อื่นๆ ระบุ.....
8. จำนวนบุคคลที่อยู่อาศัยภายในครอบครัว (รวมตนเอง).....คน
- คนที่ 1 สถานภาพเป็น..... สัมพันธภาพ.....
  - คนที่ 2 สถานภาพเป็น..... สัมพันธภาพ.....
  - คนที่ 3 สถานภาพเป็น..... สัมพันธภาพ.....
  - คนที่ 4 สถานภาพเป็น..... สัมพันธภาพ.....
  - คนที่ 5 สถานภาพเป็น..... สัมพันธภาพ.....

**ด้านเศรษฐกิจ**

9. อาชีพหลักในอดีต
- 1. ทำสวน/ทำนา/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์/เกษตรกรรม
  - 2. รับจ้างทั่วไป
  - 3. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
  - 4. ทำงานโรงงาน/บริษัทเอกชน
  - 5. ค้าขาย / ทำธุรกิจส่วนตัว
  - 6. ไม่ได้ทำงาน
  - 7. อื่นๆ ระบุ.....

<input type="checkbox"/> J6
<input type="checkbox"/> J7
<input type="checkbox"/> J8
<input type="checkbox"/> E1

10. อาชีพหลักในปัจจุบัน	<input type="checkbox"/> F2
<input type="checkbox"/> 1. ทำสวน/ทำนาทำไร่/เลี้ยงสัตว์/เกษตรกรรม	
<input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป	
<input type="checkbox"/> 3. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	
<input type="checkbox"/> 4. ทำงานโรงงาน/บริษัทเอกชน	
<input type="checkbox"/> 5. ค้าขาย / ทำธุรกิจส่วนตัว	
<input type="checkbox"/> 6. ไม่ได้ทำงาน	
<input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ ระบุ.....	
11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	<input type="checkbox"/> E3
<input type="checkbox"/> 1. 1,000-5,000 บาท	
<input type="checkbox"/> 2. 5,001-10,000 บาท	
<input type="checkbox"/> 3. อื่นๆ ระบุ.....	
12. แหล่งที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> E4
<input type="checkbox"/> 1. จากการประกอบอาชีพปัจจุบัน	
<input type="checkbox"/> 2. จากบุตร	
<input type="checkbox"/> 3. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	
<input type="checkbox"/> 4. จากญาติ พี่น้อง	
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....	
13. รายได้หลักของท่านในปัจจุบัน	<input type="checkbox"/> E5
<input type="checkbox"/> 1. จากการประกอบอาชีพปัจจุบัน	
<input type="checkbox"/> 2. จากบุตร	
<input type="checkbox"/> 3. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	
<input type="checkbox"/> 4. จากญาติ พี่น้อง	
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....	
14. ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่	<input type="checkbox"/> E6
<input type="checkbox"/> 1. ไม่มี	
<input type="checkbox"/> 2. มี	
15. แหล่งที่มาของหนี้สินในปัจจุบัน	<input type="checkbox"/> E7
<input type="checkbox"/> 1. จากตนเอง	
<input type="checkbox"/> 2. จากบุตร	
<input type="checkbox"/> 3. จากคู่สมรส	

<p><input type="checkbox"/> 4. จากญาติ ที่น้อง</p> <p><input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....</p> <p>16. ทรัพย์สินที่ท่านเป็นเจ้าของอยู่ในปัจจุบัน</p> <p><input type="checkbox"/> 1. บ้านที่อยู่ปัจจุบัน</p> <p><input type="checkbox"/> 2. บ้านเช่า</p> <p><input type="checkbox"/> 3. ที่ดิน</p> <p><input type="checkbox"/> 4. เงินฝากธนาคาร</p> <p><input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....</p> <p>17. โรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1. เบาหวาน ระยะเวลาของการเป็นโรค.....ปี</p> <p><input type="checkbox"/> 2. ความดันโลหิตสูง ระยะเวลาของการเป็นโรค.....ปี</p> <p><input type="checkbox"/> 3. โรคกระดูกและข้อ ระยะเวลาของการเป็นโรค.....ปี</p> <p><input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ ระบุ..... ระยะเวลาของการเป็นโรค.....ปี</p> <p>18. บุคคลที่เป็นผู้ดูแลหลักเมื่อท่านเจ็บป่วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1. คู่สมรส</p> <p><input type="checkbox"/> 2. บุตร</p> <p><input type="checkbox"/> 3. หลาน</p> <p><input type="checkbox"/> 4. ญาติที่น้อง</p> <p><input type="checkbox"/> 5. เขย/สะใภ้</p> <p><input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ ระบุ.....</p> <p>19. ผู้ดูแลหลักของท่านทำงานหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ทำ</p> <p><input type="checkbox"/> ทำ ระบุ..... <input type="checkbox"/> ทำงานนอกบ้าน <input type="checkbox"/> ทำงานที่บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px; text-align: center;"><input type="checkbox"/> E8</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px; text-align: center;"><input type="checkbox"/> P1</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px; text-align: center;"><input type="checkbox"/> P2</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px; text-align: center;"><input type="checkbox"/> P3</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>			<input type="checkbox"/> E8					<input type="checkbox"/> P1					<input type="checkbox"/> P2					<input type="checkbox"/> P3		
<input type="checkbox"/> E8																					
<input type="checkbox"/> P1																					
<input type="checkbox"/> P2																					
<input type="checkbox"/> P3																					

.....

ชุดที่.....

### เครื่องมือชุดที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

(Pre-Post test)

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการคัดกรองผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน และวัดระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อน-หลังและในระยะติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกระบวนการ
2. คำตอบจากแบบสอบถามจะไม่ส่งผลกระทบต่อ ผู้ตอบ และจะเก็บข้อมูลที่ได้เป็นความลับโดยไม่เปิดเผย และขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยต่อไป

#### นิยามศัพท์

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับการมีคุณค่า ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านมีความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ และมีคุณความดี ซึ่ง Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเกิดจากการตัดสินใจความสำเร็จของบุคคล ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

การมีความสามารถ หมายถึง ความสำเร็จหรือการกระทำต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่บรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ตามค่านิยมและความปรารถนาที่มุ่งหวังในการดำรงชีวิต เป็นการแสดงออกถึงการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการหาวิธีในการแก้ไขปัญหาและสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีและประสบความสำเร็จ

การมีความสำคัญ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงการได้รับความสนใจความห่วงใยความเอาใจใส่ การแสดงออกถึงความรักและเป็นที่ยอมรับรักใคร่ของบุคคลอื่นตามสภาพที่เป็นอยู่รวมถึงได้รับการสนับสนุนเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

การมีอำนาจ หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุที่มีอิทธิพลในการควบคุมการกระทำของตนเอง และผู้อื่น แสดงถึงความคิดเห็นและสิทธิของตน ได้รับการยอมรับและได้รับการนับถือจากบุคคล มีการโน้มน้าวหรือสามารถชักจูงให้บุคคลอื่นยอมรับหรือทำตามความคิดเห็นของตนเองได้ และมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองคิด

การมีคุณความดี หมายถึง การที่ผู้สูงอายุยึดมั่น ในหลักศีลธรรม จริยธรรม ศาสนา และค่านิยมของสังคม ส่งผลให้เป็นที่ยอมรับของบุคคล มีทัศนคติต่อตนเองในความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามฉบับนี้

นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์

นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนา มนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชุดที่.....

**ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ**

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกและเลือกเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกมากที่สุด

- เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด  
 เป็นจริงมาก หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมาก  
 เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงปานกลาง  
 เป็นจริงน้อย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อย  
 เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้						<input type="checkbox"/> A1
2. ท่านคิดว่าท่านมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีในหลายด้าน						<input type="checkbox"/> A2
3. ท่านคิดว่าสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในขณะที่เกิดปัญหาให้ลุกล่วงไปด้วยดี						<input type="checkbox"/> A3
4. ท่านเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเองในแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้						<input type="checkbox"/> A4
5. ท่านสามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของท่านได้						<input type="checkbox"/> A5
6. ท่านรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ ตามที่ท่านมุ่งหวังไว้						<input type="checkbox"/> A6
7. ท่านรู้สึกว่าคุณไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้						<input type="checkbox"/> A7
8. ท่านคิดว่าท่านไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี						<input type="checkbox"/> A8



ชุดที่.....

ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
9. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าต่อครอบครัวและบุคคล ใกล้เคียง						<input type="checkbox"/> S1
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญกับครอบครัวและบุคคลอื่น						<input type="checkbox"/> S2
11. ท่านรู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัวให้ความรัก ความเอาใจใส่และ ความห่วงใยในตัวท่าน						<input type="checkbox"/> S3
12. ท่านรู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือในตัวท่าน						<input type="checkbox"/> S4
13. ท่านรู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัวรู้สึกภาคภูมิใจในตัวท่าน						<input type="checkbox"/> S5
14. ท่านรู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวโดยไม่ต้องร้องขอ						<input type="checkbox"/> S6
15. ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้กับบุคคลในครอบครัวได้						<input type="checkbox"/> S7
16. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของบุคคลในครอบครัว						<input type="checkbox"/> S8
17. ท่านรู้สึกว่ามีความเป็นตัวของตัวเองและเชื่อมั่น ในตนเองในการ แสดงความคิดเห็น						<input type="checkbox"/> P1
18. ความคิดเห็นของท่านมักจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น						<input type="checkbox"/> P2
19. ท่านรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองไม่กล้าแสดงความคิดเห็นใน เรื่องต่าง ๆ						<input type="checkbox"/> P3
20. ท่านมักได้รับการสนับสนุน ให้เป็นผู้นำหรือหัวหน้าในการ ทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ						<input type="checkbox"/> P4
21. ท่านมักได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอ						<input type="checkbox"/> P5

ชุดที่.....

ข้อความ	เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
22. ท่านรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ โน้มน้าวหรือชักจูงบุคคลใน ครอบครัวและบุคคลอื่นให้ยอมรับ คล้อยตามหรือทำตามความ คิดเห็นของท่านได้						<input type="checkbox"/> P6
23. ท่านรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น ได้						<input type="checkbox"/> P7
24. ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับนับถือจากบุคคลในครอบครัว และบุคคลอื่น						<input type="checkbox"/> P8
25. ท่านรับรู้ว่าคุณมีความดี และภาคภูมิใจในคุณความดีของ ตนเอง						<input type="checkbox"/> V1
26. ท่านรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่ยึดมั่นในศีลธรรม จริยธรรม หลักคำ สอนของศาสนา และนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน						<input type="checkbox"/> V2
27. ในสายตาของบุคคลอื่นและคนใกล้ชิดท่านรู้สึกและรับรู้ได้ว่า ตนเองเป็นคนที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบอ้อมอารีย์						<input type="checkbox"/> V3
28. ท่านคิดว่าตนเองเป็นคนที่รู้จักให้อภัยกับบุคคลอื่น ๆ เสมอ						<input type="checkbox"/> V4
29. ท่านคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า ประโยชน์ส่วนตัว						<input type="checkbox"/> V5
30. ท่านคิดว่าตนเองได้รับการยอมรับจากคนอื่นเพราะมีคุณความดี						<input type="checkbox"/> V6
31. ท่านคิดว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น						<input type="checkbox"/> V7
32. ท่านเชื่อมั่นว่าบุคคลที่ทำคุณความดีจะได้รับผลตอบแทนในทาง ที่ดีด้วย						<input type="checkbox"/> V8

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงในการตรวจสอบเครื่องมือ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร. ดวงฤดี พ่วงแสง สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
2. รองศาสตราจารย์ ดร. เกษตรชัย และหิมา สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
4. แพทย์หญิงนวลจันทร์ หวังสุภติกุล โรงพยาบาลหาดใหญ่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรวรรณ หนูแก้ว สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ค

คู่มือกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและคู่มือ

โปรแกรมการพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

## กิจกรรมการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ลำดับ	กิจกรรม	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา
0	การประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ทำแบบประเมิน	60 นาที
1	กิจกรรมนันทนาการเฮฮา (ด้านความสามารถ ประเภทสร้างความสนุกสนาน)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมและแนะนำวิทยากร</li> <li>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตัวเอง</li> <li>3. วิทยากรนำให้ผู้สูงอายุร้องเพลงเมื่อเรามาเจอกัน จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>4. ผู้สูงอายุขึ้นขึ้นและจับคู่กัน พร้อมทำท่าทางประกอบเพลง จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>5. วิทยากรและผู้สูงอายุช่วยกันร้องเพลง ตาแดงๆ เพลงฮิปโป เพลงดอกกลิ่นหอม พร้อมทั้งขึ้นเป็นวงกลมและทำท่าทางประกอบเพลง จำนวน 2-3 รอบ</li> <li>6. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</li> <li>7. วิทยากรพูดคุยสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและสรุปกิจกรรม</li> <li>8. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</li> </ol>	<p>10 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>
2	กิจกรรมการดูแลสุขภาพกายและจิต (ด้านความสามารถ ประเภทส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</li> <li>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเองเพื่อสร้างความเป็นกันเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน</li> </ol>	<p>10 นาที</p> <p>20 นาที</p>

		<p>3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพกายและจิตด้วยหลักการ 11 อ. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสอบถามประเด็นปัญหา</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้สูงอายุร่วมร้องเพลงตั้งดอกไม้บานและทำท่าทางประกอบเพลง</p> <p>6. วิทยากรทบทวนความรู้ที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปกิจกรรมพร้อมนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>10 นาที</p>
3	กิจกรรมน่ายาล้างจาน (ด้านความสำคัญ ประเภท สร้างการเรียนรู้และรายได้)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรบอกเล่าให้ความรู้ถึงประโยชน์ของการทำน่ายาล้างจานเพื่อใช้ในครัวเรือนหรือจัดจำหน่าย</p> <p>3. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้และแหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ในการทำน่ายาล้างจาน</p> <p>4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการทำอย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>

		6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	
4	กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย (ด้านความสำคัญ ประเภท สร้างความสำเร็จ)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและ แนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้และ แหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ในการทำผีเสื้อแสนสวย</p> <p>3. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการทำ อย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุลงมือ ปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>4. วิทยากรสอนและแนะนำผู้สูงอายุเป็น รายบุคคลจนสำเร็จเป็นผลงาน</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และ เข้าห้องน้ำ</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>10 นาที</p> <p>30 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>40 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
5	กิจกรรมลูกประคบ สมุนไพรลดปวดเมื่อย (ด้านความสำคัญ ประเภท สร้างการเรียนรู้และรายได้)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและ แนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ความรู้เรื่องสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร สมุนไพรภายใน คริวเรือน และการทำลูกประคบเพื่อลด อาการปวดเมื่อยจากสมุนไพรที่มีภายใน คริวเรือน</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p>



		<p>3. วิทยากรแนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้และแหล่งในการจัดจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร</p> <p>4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนและวิธีการทำอย่างละเอียดพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>5. วิทยากรสอนและแนะนำผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลจนสำเร็จเป็นผลงาน</p> <p>6. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
6	กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก (ด้านความสำคัญ ประเภท สร้างความสัมพันธ์)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเองเพื่อสร้างความเป็นกันเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ วิธีการสร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ การพูดเชิงบวกในการชื่นชมและให้กำลังใจตนเอง</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p>

		6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุทุกคนหาข้อดีของตนเอง โดยฝึกพูดชื่นชมตนเอง และให้กำลังใจตนเองจนครบทุกคน	15 นาที
		7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	5 นาที
7	กิจกรรมบาส โลบันเทิง (ด้านความสามารถ ประเภทสร้างความ สนุกสนาน)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร 2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุด้วยบาส โลบ และสอนท่าเดินบาส โลบขั้นพื้นฐานอย่างง่าย 3. เมื่อทุกคนสามารถทำท่าเดินบาส โลบที่สอนไปได้แล้ววิทยากรจึงเปิดเพลงบัคสะ หลบอย่างจบแก่พบหน้าเพื่อเดินประกอบ เพลง โดยฝึกประมาณ 2-3 รอบ 4. พักดื่มน้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ 5. วิทยากรสรุปผลของกิจกรรมและสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้ 6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	10 นาที  30 นาที  10 นาที  40 นาที  15 นาที  5 นาที
8	กิจกรรมระลึกความหลัง ความดีเรายังมี	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร	10 นาที

	(ด้านคุณความดี ประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์)	<p>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรม</p> <p>3. วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรเปิดเสียงดนตรีเบาๆ และให้ผู้สูงอายุหลับตาทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้กระทำมาซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกชื่นใจหรือเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตและมาเล่าสู่กันฟังจนครบทุกคน</p> <p>6. วิทยากรสรุปกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
9	กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ (ด้านความสามารถ ประเภทกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ)	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นด้วยการสวดมนต์ ไหว้พระ</p> <p>3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการนั่งสมาธิ เจริญอานาปาสติเบื้องต้น และการเดินจงกรม</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกการนั่งสมาธิ เจริญอานาปาสติเบื้องต้น</p> <p>5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ</p>	<p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p>

		6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกการเดินจงกรม 7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	15 นาที 5 นาที
10	กิจกรรมบริหารสมองด้วยความจำ (ด้านอำนาจ ประเภทกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร 2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับสมอง 3. วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกบวกลบคิดเลขง่าย ๆ โดยนำกระดาษ A4 ที่ประกอบไปด้วยตัวเลข 4 ตัวมาให้ผู้สูงอายุฝึกคิดบวกลบเลข 4. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็น 2 ฟัง โดยมีประโยคและให้ผู้สูงอายุคนแรกมาอ่านและจำไปบอกต่อกับผู้สูงอายุคนที่ 2 และคนที่ 2 ก็บอกต่อไปยังคนที่ 3 ไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งแถวโดยผู้สูงอายุคนสุดท้ายต้องออกมาบอกว่าเนื้อความประโยคที่ได้รับการบอกต่อว่ามีเนื้อความอย่างไร และวิทยากรสรุปกิจกรรม 5. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และเข้าห้องน้ำ 6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	10 นาที 30 นาที 10 นาที 40 นาที 15 นาที 5 นาที
11	กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและแนะนำวิทยากร	10 นาที

	(ด้านอำนาจ ประเภท กิจกรรมที่สร้างการยอมรับ นับถือ)	<p>2. วิทยากรร่วมพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของ ผู้สูงอายุด้านทักษะการจดจำ วิธีการ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในวัยสูงอายุ</p> <p>3. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม และแจกไม้จิ้มฟันให้กลุ่มละ 10 ก้าน เพื่อให้ออกแบบให้เป็นรูปแผนที่ประเทศ ไทย เมื่อเสร็จสิ้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จาก กิจกรรม</p> <p>4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และ เข้าห้องน้ำ</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม และแจกกระดาษ A4 ให้โดยตั้งใจท้อให้ ผู้สูงอายุคิดข้อดีหรือประโยชน์ของแปรง สีฟัน และขวดน้ำพลาสติก หลังจากนั้น วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>6. วิทยากรให้ผู้สูงอายุนั่งล้อมเป็นวงกลม ใกล้ ๆ กันและจับมือกันโดยมือซ้ายแบ ออก มือขวาจับนิ้วชี้ไปยังมือเพื่อนที่แบ ออก และตั้งใจท้อว่าหากวิทยากรพูด บรรยายแล้วได้ยินชนิดของสัตว์ให้ใช้มือ ซ้ายจับนิ้วชี้เพื่อนส่วนมือขวาให้เอานิ้วชี้ ของตัวเองยกขึ้นหลบ โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 หมวดคือหมวดสัตว์ และหมวดอาหาร เมื่อเสร็จสิ้นวิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จาก กิจกรรม</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้ง ต่อไป</p>	<p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>5 นาที</p>
--	--	---	--

12	กิจกรรมจักสานความรู้ (ด้านคุณความดี ประเภท กิจกรรมที่เป็นประ โยชน์)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนได้จัก สานใบเตยด้วยตนเองจนเป็นผลงานคนละ 1 ชิ้น 3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงานเพื่อถ่ายทอด ความรู้ของตนเองพร้อมกับการสอนเพื่อน สมาชิกผู้สูงอายุคนอื่น ๆ และผู้ที่สนใจให้ ลงมือปฏิบัติ 4. พักดื่ม น้ำ รับประทานอาหารว่าง และ เข้าห้องน้ำ 5. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม 6. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทุกคนทำแบบประเมิน (Post-test) หลังเข้าร่วม โปรแกรมการเห็น คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน	10 นาที  30 นาที  10 นาที  40 นาที  15 นาที  5 นาที
<b>ประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม</b>			
13	สัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม	60 นาที	

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



**เอกสารรับรองโครงการวิจัย**  
**โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
**สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**

**รหัสรับโครงการ:** 2018 PSU - St - QI 002

**ชื่อโครงการ:** กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

**รหัสหนังสือรับรอง:** PSU IRB 2018 – PSU - St - 002

**ชื่อหัวหน้าโครงการ:** นางสาวมาธวี อุไรรัตน์

**หน่วยงานที่สังกัด:** หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**เอกสารที่รับรอง:**

1. แบบเสนอโครงการเข้ารับการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย
2. เครื่องมือวิจัย
3. ใบเชิญชวนและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

**วันที่รับรอง:** 8 พฤษภาคม 2561

**วันที่หมดอายุ:** 8 พฤษภาคม 2563

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้น ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับหลักการ เบลมอนต์ (Belmont) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(ลงนาม).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา เชาวลิต)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ภาคผนวก จ

เอกสารขอความอนุเคราะห์ หนังสือเชิญวิทยากร  
และหนังสือเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ



ที่ ศช 0521.1.11/190

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

6 กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ระยะที่ 1

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองแห

ด้วย นางสาวมาตุรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาลัทธิสุตรปรัชญาคุณภูมิบัณฑิต สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลี สบายยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิณีกาญจน์ คงสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม โดยปัจจุบันนักศึกษายู่ระหว่างการเก็บข้อมูลงานวิจัย ระยะที่ 1 นั้น

ในกรณี เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ คณะศิลปศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยมีรายละเอียดเบื้องต้น ดังนี้

## 1. พื้นที่การวิจัย

เขตเทศบาลเมืองคลองแห จำนวน 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนวัดคลองแห ชุมชนหลังบึงซี  
ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง ชุมชนประชาสรรค์ และชุมชนทุ่งทอง

## 2. ประเด็นการเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุ

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน การศึกษาบริบทชุมชน และสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ  
การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

## 3. วิธีการเก็บข้อมูล

การสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ และจัดเวที เพื่อสำรวจสภาพปัญหาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่า  
ในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

## 4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนเมษายน 2561

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิงวงศ์สุวัฒน์)  
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา

งานบัณฑิตศึกษาศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721 / แฟกซ์ 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศร 0521.1.11/HR

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

23 เมษายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห

เรียน เจ้าอาวาสวัดคลองแห

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการใช้ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอยู่ในระหว่างการเก็บข้อมูลงานวิจัย

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศิลปศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสงขลา ในวันอังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมี นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ หมายเลขโทรศัพท์ 082-4298839 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
คำนิยาม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/982

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

13 มิถุนายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณมนิร ใจดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาจรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษายู่ระหว่างการทำวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย

ในกรณีนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/983

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

13 มิถุนายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อการวิจัย

เรียน พัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังข์การ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการทำวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณมนูนิร ใจดี ตำแหน่ง นักพัฒนาลังคม บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญบุคลากรดังกล่าวเป็นวิทยากรการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)





ที่ ศส 0521.1.11/1120

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

18 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน อาจารย์ฉัตรจงกล ตุลยนิชกะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษายู่ระหว่างการจัดการกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในกรณี คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรการประชุมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “ผู้สูงอายุกับการเห็นคุณค่าในตนเอง” ในวันอาทิตย์ที่ 21 กรกฎาคม 2562 เวลา 9.00-11.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง ลินวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/1121

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

18 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการจัดการกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ฉัตรจงกล ตูยนิชกะ อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนาสังคม บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “ผู้สูงอายุกับการเห็นคุณค่าในตนเอง” ในวันอาทิตย์ที่ 21 กรกฎาคม 2562 เวลา 9.00 น. - 11.00 น. ณ. ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)  
รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/๒91

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

23 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน คุณมาริษา ขำณรงค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันที่อังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)





ที่ ศร 0521.1.11/๒93

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

23 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาจูลี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในกรณี คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/415

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

24 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน คุณทินกร ศรีเฉลิม

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังข์การ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข้มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน

ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/716

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

24 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน คุณโสภณ การันสันติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาจรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน

ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/๗๑๗

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

24 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน คุณรัตติลา สายสกลาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ นางสาวมาธูรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันที่อังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง ลินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน

ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศร 0521.1.11/718

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
90110

24 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการในการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองแห

ตามที่ นางสาวมาจรี อุไรรัตน์ รหัสนักศึกษา 5911130007 นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา (The Process of Self-Esteem Development of The Elderly in Songkhla Province) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย ธรรมสังการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โดยนักศึกษาอยู่ระหว่างการพัฒนาโปรแกรม การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับพื้นที่วิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในระยะที่ 2

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณโสภณ การินสันติ คุณทินกร ศรีเฉลิม และคุณรัตติลา สายสกลมา ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญบุคลากรดังกล่าวเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในวันอังคารที่ 30 เมษายน 2562 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายงานวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติงานแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

งานบัณฑิตศึกษา ศิลปศาสตร์  
โทร. 074-286721  
โทรสาร 074-286722



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์มีความเป็นเลิศด้านภาษา วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ มุ่งสู่การเป็นคณะชั้นนำ  
ทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภูมิภาคอาเซียน  
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)

ภาคผนวก ฉ

บทความเผยแพร่ในวารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ



บทความวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาล  
เมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา  
The Self-esteem of the Early Elderly, Sub-urban Communities  
in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province

มาตุรี อุไรรัตน์<sup>1\*</sup> และวันชัย ธรรมสังการ<sup>2</sup>  
Mathuree Urairat<sup>1\*</sup> and Wanchai Dhammasaccakarn<sup>2</sup>



<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาเอกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

<sup>2</sup> รศ.ดร., คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

<sup>1</sup> Doctoral Student, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110, Thailand

<sup>2</sup> Assoc. Prof. Dr., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110, Thailand

\* Corresponding: E-mail address: meili\_may141@windowslive.com

(Received: May 1, 2019; Revised: July 18, 2021; Accepted: July 21, 2021)

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอยะหริ่ง จังหวัดสงขลา ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพประเภทชาติพันธุ์วรรณาที่ให้ความสำคัญกับบริบทพื้นที่และวิถีชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 49 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนจะเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อมีสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รับรู้ถึงการเป็นบุคคลสำคัญภายในครอบครัว ได้เป็นผู้ตัดสินใจ และเป็นທີ່ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการมีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวที่ดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตรทั้งทางด้านการเงิน วัตถุสิ่งของ และการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตประกอบกับการได้ทำบุญ และช่วยเหลือสังคม

**คำสำคัญ:** การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุ ชุมชนกึ่งเมือง

### Abstract

This research was to study the self-esteem of the elderly in the sub-urban community in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. The research methodology used was qualitative research of ethnography that focuses on the daily practice context. Key informants were 49 early-age elderly women. Data was collected by using in-depth interviews and surveys. The results showed that the self-esteem of the elderly at Khlong Hae Municipality consists of good health can work recognize being an essential person in the family has decided and as a consultant in various matters, including having good family relationships receiving social support from children both financial objects and the facilitation of living, together with making merit and helping the society.

**Keywords:** Self-esteem, The elderly, Sub-urban Communities



## บทนำ

วัยสูงอายุคือวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ซึ่งเมื่อมีปัญหาลักษณะกายแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อการศึกษาสุขภาพจิตตามมาอีกด้วย [1] ซึ่งการเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนสู่ระยะที่เรียกว่า ภาวะประชากรสูงอายุโดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้คาดการณ์ประชากรกลุ่มวัยสูงอายุทั้งประเทศตั้งแต่ปี 2565-2573 ซึ่งมีหน่วยเป็นพันคน ไว้ดังนี้ ปี 2565 เท่ากับ 13,308 ปี 2566 เท่ากับ 13,854 ปี 2567 เท่ากับ 14,416 ปี 2568 เท่ากับ 14,995 ปี 2569 เท่ากับ 15,514 ปี 2570 เท่ากับ 16,055 ปี 2571 เท่ากับ 16,610 ปี 2572 เท่ากับ 17,173 ปี 2573 เท่ากับ 17,745 [2] สรุปแล้วทิศทางของผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับวัยสูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และมีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาท การเกษียณอายุราชการ การต้องการการดูแลหรือพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้วัยหนุ่มสาวต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว จึงทำให้วัยสูงอายุต้องอยู่บ้าน ผู้สูงอายุบางคนยังคงมีบทบาทในการช่วยดูแลบ้านและเลี้ยงดูหลาน จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ [3] พบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มต้องอาศัยอยู่ตามลำพังมีมากกว่าครึ่งหนึ่ง และประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลในวัยอื่นอันเป็นผลมาจากความสูงอายุ โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือเหงา รongลงมากือ ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเองและมีปัญหาทางการเงิน ไม่มีคนช่วยงานบ้านและอื่น ๆ และยังมีพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นอกเทศบาลประสบปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุในพื้นที่เขตเมือง ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่าเป็นปัจจัยเบื้องต้นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลในทุก ๆ กลุ่มวัยโดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุที่มีความภาคภูมิใจในตนเองลดลงจึงต้องมีการพัฒนาหรือสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นถือว่า มีความสำคัญกับความต้องการของมนุษย์ซึ่งตรงกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ในขั้นที่ 3 ที่กล่าวไว้ว่า มนุษย์ย่อมมีความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ [4] สำหรับผู้สูงอายุนั้นก็ย่อมต้องการได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น ๆ ภายในครอบครัว เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ประกอบกับการมีโรคประจำตัวต่าง ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงส่งผลให้มีความต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง นอกจากนั้น ทฤษฎีของ Coopersmith [5] ยังได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองแล้ว แสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถจะประสบความสำเร็จและมีคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีคุณความดี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ด้านการมีความสามารถ ถือว่าเป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา สามารถปรับตัวและป้องกันตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ รวมถึงการมีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ด้านการมีความสำคัญ ถือว่าเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมถึงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ด้านการมีอำนาจ ถือเป็นการที่บุคคลมีอิทธิพลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองและสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่ต้องการได้ และด้านการมีคุณความดี

ถือเป็นการที่บุคคลปฏิบัติตนได้ดีสอดคล้องกับหลักจริยธรรม ศีลธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม มีการปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม

การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีความสำคัญจึงควรมีการเสริมสร้างหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นและให้คงอยู่ในทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะปัญหาหรืออุปสรรค หรือ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริง ทำให้มีร่างกาย แรงใจในการต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ [6] และจากการศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในต่างประเทศและประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่าส่วนใหญ่มุ่งศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น นักเรียน และวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับประเด็นอื่น ๆ และการศึกษาในบริบทพื้นที่กึ่งเมืองยังมีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนกึ่งเมือง โดยเลือกชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาเป็นพื้นที่ในการศึกษา

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงคุณภาพประเภทชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic research) ที่ให้ความสำคัญกับบริบทพื้นที่ วิถีชีวิตขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมือง เพื่อทำความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจด้วยแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน 49 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้นเพศหญิงอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อันประกอบไปด้วย 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนวัดคลองแห ชุมชนหลังบึงชี ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง ชุมชนประชาสรรค์และชุมชนทุ่งทอง โดยมีคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ( Barthel Activities of Daily Living :ADL) ที่ 12 คะแนน เป็นต้นไป และมีความสามารถในการสื่อสารและการฟังรวมถึงยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยมีการแยกเป็นประเด็นและนำมาจัดหมวดหมู่ตีความและสร้างข้อสรุป (thematic analysis)โดยใช้วิธีการอธิบายพรรณนาความ และโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านกระบวนการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (PSU IRB 2018 - PSU - St - 002)

### ผลการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกหาดใหญ่ จังหวัดสงขลานั้น ผู้วิจัยได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ 2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ 3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณค่า และ 4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.การมีความสำคัญ ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมจากบุตร ได้แก่ การสนับสนุนทางการเงิน การสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุสิ่งของ และการสนับสนุนทางสังคมด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต สัมพันธภาพภายในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญ ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตรในหลากหลายรูปแบบ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการสนับสนุนทางการเงิน ดังนี้

“ลูกให้เบี้ยจ่ายทุกเดือนเดือนละสามพัน ยายไม่ได้ขอเค้าให้ของเค้าเองทุกเดือน...”

ยายจิ๋ว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“...ลูกให้เบี้ยไว้จ่ายไว้ซื้อกับข้าว ซื้อของกินเดือนละพัน เค้าให้ทุกเดือนไม่เคยขาดเลย...”

ยายกรีน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

นอกจากที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางการเงินแล้วผู้สูงอายุยังได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุสิ่งของจากบุตรในรูปแบบของการซื้อของใช้จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น ของใช้ในบ้าน และอาหาร ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“...เวลาเราอยากกินอะไรบอกเค้า เค้าก็จะซื้อมาให้กิน...”

ยายเฉลา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

“ถ้าของใช้ในบ้านหมด ยายไม่ได้ออกไปซื้อ ลูกเข้ามาเค้าเห็นอะไรหมดเค้าก็จะซื้อมาให้ เค้าสำรวจหมดแหละในบ้านว่าอะไรขาดบ้าง...”

ยายจีบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ยายไม่ได้เบี้ยนะ แต่ก็ไม่เคยขอเค้า เราแก่แล้วไม่ต้องใช้จ่ายไรมาก ส่วนใหญ่เค้าจะซื้อของใช้ในบ้าน ซื้อกับข้าว ค่าไฟเค้าก็จ่าย...”

ยายแดง (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

อีกทั้ง ยังมีการสนับสนุนทางสังคมในด้านอื่นอีกนั่นคือการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีพของผู้สูงอายุซึ่งจะเห็นเป็นภาพที่ชินตาในสังคมไทย เช่น การพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ตามนัด การพาไปทำบุญ การพาไปเยี่ยมญาติหรือพบปะเพื่อนฝูง จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากครอบครัว ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“เวลาหมอนัด เวลาไม่บายไร ลูกจะสลับกันพาไปวันไหนคนไหนว่างคนนั้นกะพาไปไม่ต้องนั่งรอ...”

ยายประนอม (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ไปไหน ๆ ลูกจะพาไปทุกทีเค้าไม่ให้ยายขับรถ เค้าว่ามันอันตรายกลัวอีล้มลง...”

ยายนิก (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

นอกจากนั้นแล้ว การไม่ได้รับการสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ จากบุตรหลานจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุบางคนเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและมองว่า ตนเองไม่มีคุณค่า ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ถ้าเราอยากกินไรก็บอกเค้า ให้เบี้ยเค้าเค้าได้ไปซื้อมาให้กิน ถ้าไม่บอกก็ไม่ได้กิน ลูกมันไม่รู้สา ลำบากลูกเหอไม่รู้ต่อได้อิตาย ไม่พักลำบาก อยู่ไปลูกก็ไม่สนใจ...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D



เห็นได้ว่า การสนับสนุนทางการเงิน สิ่งของ และการอำนวยความสะดวกของบุตรที่มีต่อผู้สูงอายุ สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้ และหากพิจารณาในเนื้อหาจริง ๆ แล้วผู้สูงอายุไม่ได้ต้องการตัวเงินหรือสิ่งของหากแต่ต้องการคุณค่าที่แฝงมากับตัวเงินและสิ่งของที่ได้รับ สำหรับผู้สูงอายุแล้ว นี่คือ “คุณค่า” ในตัวของผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าคุณค่าเหล่านั้นมอบให้และกลายเป็นแรงสำคัญที่ส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเองและการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

สัมพันธภาพภายในครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนสัมพันธภาพภายในครอบครัวถือเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากหากมีความสัมพันธ์ที่ดีก็เป็นแรงกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยากมีชีวิตอยู่กับบุตรหลานต่อไปนาน ๆ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“...ลูกนี้ดีหมด เค้าจะใส่ใจสนใจ ลูกคนที่อยู่ที่อื่นเค้าจะมาเยี่ยมบ่อย ๆ...”

ยายจิบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...กับหลานไหนยายจะหลงดี ๆ กับเค้า จะไม่หยาบ ไม่ค่าไม่ว่า เวลาเมื่อไหร่เค้าจะชอบมาหาเรา เราขอช่วยใครเค้าก็ทำให้...”

ยายเจียบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ยายย้ายจากพัทลุงมาอยู่ที่นี่มาอยู่กับลูกสาว มาช่วยเลี้ยงหลาน ยายมีความสุขมาก ลูกก็ดี ลูกเขยก็ดี หลานก็น่ารัก กลางคืนยายนอนกับหลานถ้าคืนไหนนอนไม่หลับหลานก็จะเปิดธรรมะจากโทรศัพท์ให้ฟัง เวลาหลานหลบจากโรงเรียนช้า ลูกหลบมาดึก ๆ ยายก็ขឹងใจ...”

ยายตา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

นอกจากนั้นแล้ว การมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ไม่ดีแล้วแต่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเศร้าใจ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายอยู่กับลูกชายคนเล็ก ลูกชายคนโตบ้านอยู่แค่ ๆ กันนี่เค้าไม่เคยสนใจ ไม่เคยมาหา มาเยี่ยมมาเลยกับหลานไหนเค้าจะไม่ให้มาหาเลย ยายไปหาหลานเค้าจะไม่ให้หลานหลงด้วย...”

ยายเจียบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน

ซึ่งการที่บุตรหลานเอาใจใส่ผู้สูงอายุและการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน จากเดิมเป็นบุคคลสำคัญในครอบครัว แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุกลับถูกลดบทบาทหน้าที่ลงนั้น การเป็นบุคคลสำคัญสำหรับครอบครัวเป็นสิ่งที่ยุ่สูงอายุยังโหยหาและมีความต้องการอยู่ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและเห็นว่า ตนเองยังมีคุณค่าและยังคงมีความสำคัญสำหรับบุตรหลานหรือคนในครอบครัวดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ลูกหลาน เค้าดูแลดีมาก ไปไหนเค้าก็ถึงแม่ตลอด เดี่ยวซื้อโน้นซื้อนี่มาฝาก อยู่เรื่อย ๆ เค้าแวะมาหาอยู่บ่อย ๆ มาเยี่ยม เค้าว่าเค้าขឹងใจมาแล้วแม่พร้อม มีใครกินแล้วม่าย...”

ยายตุ๊ก (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ยายมีลูกหลายคน เค้าอยู่กับหลายที่ บางทีคนโน้นชวนให้ไปอยู่กับเค้า คนนี้ก็จะชวนให้ไปอยู่กับเค้า ลูกอยากให้ไปอยู่ด้วยไปอยู่แค่เค้าเค้าจะได้ดูแลได้”

ยายก้อบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“เวลาว่างเค้าจะลางานมาหา มาทีหนึ่งหลายวัน พาหลานมาเยี่ยมแม่เฒ่า เรากะบายใจ เวลาลูกหลานมาเยี่ยม”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

แม้ว่าจะเข้าสู่วัยสูงอายุการที่ได้เป็นบุคคลสำคัญที่ทุกคนใส่ใจและคิดถึงก็ยังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยังคงคาดหวังว่าจะได้รับจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

2. การมีอำนาจ ทั้งการมีอำนาจในการตัดสินใจ และ การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ถือเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหลาย คนยังคงต้องการและโหยหาเมื่อถูกลดบทบาทหน้าที่และความสำคัญลงอันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ซึ่งการมีอำนาจโดยเฉพาะอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว หากบุตรหลานมาขอคำแนะนำหรือปรึกษาก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสำคัญต่อครอบครัวอยู่ ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“เวลาลูกคนไหนมีปัญหาเค้าก็จะมาหา มาเล่าให้ฟัง เราก็ฟังและก็ช่วยคิดหาทางออก ให้เค้า มันบายใจที่ได้ช่วยเค้าหาทางออก ถ้าไม่ช่วยลูกก็ซึ้งใจมันหล่าว เห็นคุณมัน ไม่อยาก ให้มันลำบาก”

ยายจิบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ทั้งบ้านเกือบทุกเรื่องยายจะเป็นคนตัดสินใจเองเพ ชื่อของข้าวร้านยายกะเลือกเอง ลูกอึ่งลงทุนทำไร่กะต้องมาคุยมาปรึกษากันก่อนว่าทำนี่ดีม่าย ทำนั้นดีม่าย เรากะเป็นคนตัดสินใจและกะช่วยลงทุนมั้ง เวลาลูกมาถามมาปรึกษามันกะทำให้เรารู้สึกดีคือทำไร่เค้า ยังนึกถึงเราอยู่”

ยายอัน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

การยังคงมีบทบาทที่สำคัญและการมีอำนาจในการคิดตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองนั้นล้วนแล้วแต่ยังคงสร้างให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ตัวของผู้สูงอายุ นอกจากนั้น การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ นับเป็นอีกหนึ่งบทบาทที่อาจจะถูกลดความสำคัญลงในกลุ่มของผู้สูงอายุบางคนแต่สำหรับผู้สูงอายุบางคนนั้นก็ยังคงทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ให้กับบุตรหลานต่อไปในเรื่องที่ตนเองมีความรู้และมีประสบการณ์ ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ส่วนใหญ่ยายกะทำหน้าที่ให้คำปรึกษากับลูกทุกเรื่องถ้าเป็นเรื่องที่เรารู้นะ ถ้าเราไม่รู้เรากะไม่รู้จะบอกหรือกะให้เค้าไปตัดสินใจเอาเอง”

ยายเจียน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“มีมั้งเป็นบางเรื่องที่เค้ามาถามยาย บางเรื่องเค้ากะถามตาอะมากหว่า เรื่องไหนถ้ายายรู้หรือตอบได้ยายกะบอกเค้าไป แล้วเค้าค่อยไปคิดตัดสินใจเอาเองอีกทีหนึ่ง”

ยายแจว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

ในอดีต บทบาทการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นล้วนแล้วแต่มาจากประสบการณ์และการใช้ชีวิตมาก่อนซึ่งบุตรหลานก็จะให้ความเคารพและปฏิบัติตามคำแนะนำซึ่งก็จะทำให้ผู้สูงอายุในอดีตมีบทบาททางด้านนี้มากแตกต่างกับในปัจจุบันที่เกิดความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมากซึ่งทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกลดบทบาททางด้านการเป็นที่ปรึกษา

3 การมีคุณความดี ได้แก่ การทำบุญ และการช่วยเหลือสังคม เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงยึดถือ และปฏิบัติกันเป็นอย่างดีเพราะเชื่อเรื่องบุญและกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อก่อให้เกิดความสบายอก สบายใจเมื่อได้ปฏิบัติ ซึ่งประกอบไปด้วย การทำบุญและการช่วยเหลือสังคม การทำบุญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะนิยมไปทำบุญทั้งทำบุญตักบาตรในวันธรรมดา วันพระ หรือวันธรรมสวนะ และวันสำคัญต่าง ๆ ของทางวัด ที่มีการจัดกิจกรรมขึ้น การทำบุญถือเป็นการสะสมความดีผู้สูงอายุเชื่อว่าหากทำความดีหรือทำบุญเช่นไรย่อม จะได้รับผลบุญเช่นนั้นตอบแทน นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุมาทำบุญถือเป็นการได้มีโอกาสพบเพื่อนฝูงและได้ ส่งต่อผลบุญและผลกุศลให้กับญาติที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายชอบทำบุญนิ ได้ทำบุญให้กับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายทำแล้วรู้สึกสบายใจดี เราได้ ปลอ่ยวาง ได้เจอเพื่อนเวลามาวัด วันพระไทรยายมาโย๊ะแหละ...”

ยายเหิน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“...คิดว่าเราทำบุญสะสมบุญไว้มาก ๆ เวลาตายไปจะได้มีบุญมาช่วยให้เราได้ขึ้น สวรรค์ เวลาถึงงานวัดยายกะชอบมาช่วยเค้า เราอยู่ว่าง ๆ ม่ายไหนทำกะมาช่วยงานวัด ยาย คิดว่ามันได้บุญ เราตั้งใจมาทำ...”

ยายสา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“ยายมาวัดทุกวันพระเลยลูก มาฟังพระสวดมาสวดมนต์ ทำบุญให้พ่อแม่ตายแล้ว มันบายใจ กลางคืนกะนอนหลับบาย”

ยายก๊อบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“เวลามาวัดรู้สึกว่าจะจิตใจสงบ ได้มาพบเพื่อนคนโน้นคนนี่กันมันบายใจ บางคนกะได้ มาพบกันที่วัดนี่แหละ...”

ยายสงบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

นอกจากนั้น สำหรับผู้สูงอายุบางคนยังมีความเห็นว่าการได้ช่วยเหลือคนอื่นถือว่าเป็นการทำบุญ อย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายชอบไปวัดหัวเช้า ๆ คนไม่มาก หัวเช้าไม่ยุ่งไหน ทำบุญสะสมบุญไว้มาก ๆ มันดี ยายเชื่อว่าที่ยายมีทุกวันนี้ได้กะเพราะบุญที่ยายสะสมทำมา ยายไม่ได้ทำบุญกับพระอย่าง เดียวนะยายทำบุญกับคนกัน เหมือนคนเข้าบ้านเค้าบอกไม่มีเบี้ยจ่ายค่าเช่าที่ขอผลัดไปก่อน ยายกะไม่ว่าแถมยายยังซื้อข้าวสาร น้ำตาล น้ำปลาไปแขวนให้เค้า ทล่าว”

ยายประนอม (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงผูกพันกับวัดและการทำบุญอยู่โดยเชื่อว่าการทำบุญเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบ และได้รับผลบุญกุศลด้วยซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงควมมีคุณค่าของตนเองที่ยังคงมีความสามารถได้ทำสิ่งดี ๆ ทั้งนี้ การมาทำบุญที่วัดยังทำให้เกิดการพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันอีกด้วย นอกจากนั้นการช่วยเหลือสังคม ถือเป็นกิจกรรมที่มักเห็นผู้สูงอายุในชุมชนมักมีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอแสดงให้เห็นถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เช่น การช่วยงานแต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้น นอกจากนั้น การช่วยเหลือ สังคมจะทำให้มีโอกาสได้พบเพื่อนในวัยเดียวกันด้วยเช่นกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายไปช่วยเค้าทุกงานเวลาถึงงาน อยู่บ้านกะไม่รู้ทำไร ทลานกะไปโรงเรียนหมด แล้ว มาช่วยงานเราได้พบคนแหละได้มานั่งแหลงกันมั้ง...”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A



“ชอบมาช่วยงาน ถือว่าได้ทำบุญไปในตัว ได้พบคนโน้นคนนี่บางคนถ้าไม่มีงานกะ ไม่ใช่ได้พบกันนี่ มาพบกันได้แหล่งหลก ๆ กันมั้งได้หัวมั้งหนุกดี มันไม่เครียดแหละ ถ้าอยู่บ้านเดี๋ยวคิดโน้นเดี๋ยวคิดนี่”

ยายดา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

“ถ้าเค้าบอกงาน เราก็มาช่วย เวลางานเราเค้ากะได้มาช่วยกัน”

และยายก๊อบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

การช่วยเหลืองานสังคมถือเป็นวัฒนธรรมที่มักเห็นบ่อยในสังคมชนบทซึ่งก็ยังหลงเหลืออยู่ในสังคมกึ่งเมืองในปัจจุบันการได้ช่วยเหลือสังคมยังคงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้วรู้สึกดีรู้สึกภูมิใจและสบายใจที่ได้ทำ

4 การมีความสามารถ สำหรับผู้สูงอายุคือ การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมาะสมกับวัย สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งหากผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีโดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังก็จะส่งผลให้เกิดความสุขใจและภูมิใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายโชคดีที่ไม่เป็นโรคไหน แข็งแรงดี ไม่ค่อยไข้ อาศัยออกกำลังกายกับการปลูกผัก ถอนหญ้านี้แหละ”

ยายเดือน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“ยายไม่มีโรคประจำตัวไหน ยังแข็งแรงดี ไปไหนมาได้ นาน ๆ ไข้สักที นี่วันก่อนเพิ่งไข้ซิคคุณมันเช็ดหมัดนี่ต้องไปนอนที่โรงพยาบาล”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวก็พยายามที่จะดูแลตนเองด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายมีมั้งโรคประจำตัว เป็นมานานแล้ว ต้องควบคุมอาหาร พอเป็นโรคนั้นไม่ค่อยบายตัวเท่าไรไม่เหมือนแต่แรกที่ไม่เป็นโรคโรมนั้นบายนี่อีกนไหนกะได้เพ”

ยายดา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

“ยายพยายามออกกำลังกาย เดินมั้งหัวเช้า ๆ กินอาหารที่เหมาะสมกับวัย เราจะได้แข็งแรงได้ออกกำลังกายกับหลานไปนาน ๆ”

ยายแจว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

นอกจากนั้น การมีโรคประจำตัวก็ถือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากที่จะเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลานานทั้งในการเดินทาง ดังคำพูดของผู้สูงอายุ

“ยายมีโรคประจำตัว 4 โรค ไปไหนไม่ค่อยรอดฮีนนาน เดินนาน นั่งนานไม่ค่อยได้ มันเหนื่อยง่าย กะเลยไม่ค่อยออกไปไหน...”

ยายกริม (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

โรคประจำตัวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุซึ่งหากไม่มีโรคประจำตัวก็ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันและมีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี และสุขภาพจิตดีเมื่อมีสุขภาพกายที่ดีย่อมส่งผลทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามมาด้วยซึ่งด้วยวัยสูงอายุนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง

ด้านต่าง ๆ มากมายย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาทำให้เหงา เศร้า น้อยใจ เครียดง่าย และคิดมากในหลาย ๆ เรื่องซึ่งผู้สูงอายุก็จะหาทางออกด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายไม่ค่อยคิดไรมาก ปล่อยวาง เราจะได้ไม่เครียด”

ยายนวล (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ก่อนนอนยายจะชอบสวดมนต์ทุกคืน นอนหลับสบายแถมสบายใจดี ถ้าคืนไหนไม่ได้สวดมนต์นอนไม่ค่อยหลับ”

ยายสงบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

“พยายามควบคุมอารมณ์และไม่เก็บมาคิดเวลาใครว่าเรา แค่อิวว่าใครช่างแค่นั้นแหละ”

ยายเจียบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น สามารถที่จะทำได้หลากหลายวิธีซึ่งวิธีหนึ่งก็คือการยึดหลักทางศาสนามาใช้ ด้วยการปลงและปล่อยวางไม่ยึดติดก็จะทำให้ไม่คิดมาก นอกจากนั้น การประกอบอาชีพ การที่ผู้สูงอายุยังคงประกอบอาชีพเองเพื่อลดการพึ่งพาบุตรหลานนั้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่ยังคงมีแรงกำลังในการเลี้ยงชีพส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“...ของขายมานานแล้ว นี่ก็ยังขายอีกหลาย ยายไม่ชอบอยู่นิ่ง ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ไม่อยากขอเบี่ยลูกจ่าย เรายังมีแรงเรากินเองแหละถ้าหาไม่รอดแล้วค่อยว่ากันหล่าว...”

ยายอืด (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“ยายอยู่เฉย ๆ ไม่ได้มี รู้สึกมันไม่บายตัว ต้องหาไรทำ นี่ก็ตัดยางเล่น ๆ อยู่หลาย แต่ลูกมันไม่ค่อยอยากให้ทำมันอยากให้อยู่นิ่ง ๆ อยู่ให้บาย มันว่าเบี่ยมันค่อยให้เอง แม่ไม่ต้องทำไรนี่...”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“ยายยังตัดยางอยู่ ถ้าวันไหนเหนื่อยก็ค่อยหยุด ลูกไม่ให้ตัดแล้วแต่ยายอยากทำ เสียตายเบี่ยไรไม่ไรได้ว่าซื้อกับข้าว หวางยังมีแรงอยู่...”

ยายนุ้ย (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“ยายไม่มีลูก ผัวกะตายเสียแล้ว มาอยู่บ้านญาติ ถ้าไม่ไปรับจ้างเค้าล้างชามกะไม่รู้กินไร ไม่อยากไปพึ่งญาติพี่น้องมาก เรายังมีแรงทำได้อยู่เรากะทำไปก่อน...”

ยายธา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

การยังคงมีแรงหรือมีความสามารถในการประกอบอาชีพมีรายได้ที่เข้ามาด้วยตนเองล้วนแล้วแต่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสุขใจที่ได้ทำและไม่อยากอยู่นิ่งเฉยหากตนเองยังมีแรงกายอยู่

### สรุปและอภิปรายผล

ผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลานั้น เป็นผลมาจากการรับรู้และประเมินของผู้สูงอายุโดยมีทั้งปัจจัยภายในตนเอง คือ การรับรู้และประเมินตนเองของผู้สูงอายุ และเกิดจากสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะครอบครัวซึ่งถือว่า มีผลและมีบทบาทต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และประเมินพฤติกรรม การแสดงออกต่อตนเองจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญ คือ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตร ทั้งทางด้านการเงิน



ด้านวัตถุสิ่งของ และด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดี รวมถึงการเป็นบุคคลสำคัญภายในครอบครัว อาจจะกล่าวได้ว่า ในสังคมกึ่งเมืองนั้นผู้สูงอายุยังคงอาศัยอยู่ร่วมกันกับบุตรหลานหรือบ้านเรือนอยู่ห่างกันไม่ไกลมากนัก โดยบุตรคนใดคนหนึ่งยังคงต้องทำหน้าที่ในการดูแล บิดา-มารดาของตนเองในยามชราซึ่งบุตรจะสนับสนุนทางการเงิน วัตถุสิ่งของ ข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้าน และอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการดำรงชีพ เช่น การพาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะไปโรงพยาบาล บ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือวัด เป็นต้น สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ [3] การสนับสนุนทางสังคมยังเป็น ส่วนหนึ่งของการมีความสำคัญ บุตรที่อยู่ในครัวเรือนจะทำหน้าที่เลี้ยงดูบิดา มารดา และญาติผู้ใหญ่ คือ เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในครัวเรือน ทั้งค่าเสื้อผ้า อาหาร ของใช้ ค่ารักษาพยาบาล ค่าสาธารณูปโภค ต่าง ๆ ส่วนบุตรที่อยู่อื่นก็จะทำหน้าที่ในการส่งเงินมาให้เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณ ซึ่งหากผู้สูงอายุคนใด ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอเนื่องจากบุตรหลานก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับสูง จึงทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนที่ได้รับการตอบสนองที่ดีจากบุตรจะเกิดความรู้สึกว่า ตนเองยังคงมีคุณค่า และเป็นบุคคลสำคัญสำหรับครอบครัวอยู่ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นทางใจนอกจากนั้นแล้วการมีสัมพันธภาพ ภายในครอบครัวที่ดีนั้นล้วนมีส่วนสำคัญต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมากหากมีความสัมพันธ์ที่ดีก็จะสร้างให้ เกิดแรงกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยากมีชีวิตที่ยืนยาว สอดคล้องกับชุดิเดช เจริญดอน [7] ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีจะมีความพอใจในคุณภาพชีวิตมาก เนื่องจากสามารถพึ่งพิงและระบายความในใจ กับบุคคลในครอบครัวโดยไม่ต้องหวาดระแวงบุคคลอื่น ซึ่งถือว่าสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด หากความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวกับผู้สูงอายุเป็นไปในทิศทางที่ดี เช่น การให้เกียรติ การเห็นคุณค่า การแสดงความ รักความเคารพนับถือ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยของ มาจรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง [8] ที่พบว่า สัมพันธภาพกับญาติ สำหรับผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและ เห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียน นอกจากนี้การเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นบทบาทหน้าที่ถูกลดลงประกบกับสภาพร่างกายที่อ่อนแอไม่แข็งแรง เช่นเดิม จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีความสำคัญลดลงและการเป็นบุคคลสำคัญนี้ยังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยังคง โหยหาและคาดหวังว่าจะได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลภายในครอบครัวอยู่เช่นเดิม สอดคล้องกับ Coopersmith [5] ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ ถือว่า เป็นการรับรู้ เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ รู้สึกว่า ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมถึงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ สุทธิญา วชิรเพชรปราวณี [9] ที่พบว่า การดูแลด้านร่างกายทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ครอบครัวยังเอาใจใส่ดูแลตนเองจึงมีส่วนสนับสนุนการดูแลด้านจิตใจของผู้สูงอายุด้วย ในการดูแลด้านจิตใจ นั้นเป็นการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ โดยการแสดงความเอาใจใส่ ห่วงใย ยกย่อง ชื่นชม และแสดงความ เคารพนับถือต่อผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ครอบครัวยังคงมีอิทธิพลต่อการ เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมากที่สุดหลาย ๆ เรื่องหากผู้สูงอายุได้รับความรัก ความห่วงใย การเอาใจ ใส่ที่ดีจากบุคคลในครอบครัวก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า

อย่างไรก็ตามนอกจากนั้น แล้วการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุยังมีบทบาทผ่านทางด้านการ มีอำนาจในการตัดสินใจ และเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ได้ อาจจะกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเดิมในอดีตมีบทบาท ค่อนข้างมากทั้งการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เนื่องจากได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาก่อนซึ่งมีอำนาจทางด้าน

การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ภายในครัวเรือนหากผู้สูงอายุยังคงได้รับจากครอบครัวก็จะทำให้เกิดความอึดอ้อมสบายใจและรู้สึกว่าคุณค่าและมีความหมายอยู่ ซึ่ง Coopersmith [5] ได้กล่าวว่า การมีอำนาจถือเป็นการที่บุคคลมีอิทธิพลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง และสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่ต้องการ นอกจากนั้น แล้วการที่ผู้สูงอายุสั่งสมความดี ได้แก่ การทำบุญ และการช่วยเหลือสังคม จะนำมาซึ่งความสบายใจ ประกอบกับ มีความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญว่าเป็นการได้กุศลส่วนบุญส่วนกุศลให้กับบุพการีและยังสะสมบุญหรือทำความดีก็จะทำให้เมื่อเสียชีวิตจะได้ขึ้นสวรรค์ ดังนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงรู้สึกมีความสุข อิ่มอกอิ่มใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้นเมื่อได้ทำความดีจึงชอบที่จะทำบุญและทำสิ่งดี ๆ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาธรี อูไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง [8] ที่พบว่า ผู้สูงอายุมิมองว่า ศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจและจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่หล่อหลอมจิตวิญญาณและความคาดหวังในชีวิต การทำความดี ทำบุญหรือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ทุกข์ ประสบกับความสุขความเจริญสมหวังในสิ่งที่ต้องการภพภูมิหน้าก็จะได้สบาย และปริญญ โดมานะและ ระวีวรรณ ศรีสุชาติ [10] ที่พบว่า การทำประโยชน์ให้แก่ ตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นการมีสุขภาพ กาย และสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงยังมีแรงกำลังและความสามารถในการประกอบอาชีพในการหารายได้ด้วยตนเองลดการพึ่งพาผู้อื่น ยังเป็นอีกหนึ่งอย่างที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุล้วนปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีแข็งแรงสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นก็จะส่งผลให้เกิดความสุขใจและภูมิใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยของมาธรี อูไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง [8] พบว่า ผู้สูงอายุในมูลนิธิมองตนเองในปัจจุบันว่ามีความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง และ มาธรี อูไรรัตน์ และเกษตรชัย แหละหิม [11] ที่พบว่า ผู้สูงอายุรับรู้และมองตนเองในปัจจุบันถึงการมีอายุเพิ่มขึ้น การมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนั้น สุขภาพกายที่ดียังส่งผลทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีตามมามากด้วยอีกทั้งสุขภาพจิตที่ดียังเกิดได้จากการควบคุมอารมณ์และยึดหลักธรรมทางศาสนาปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรินันท์ กิตติสุขสถิตย์ [12] ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ยึดมั่นในมิตติคุณธรรมจริยธรรม และหลักการปฏิบัติทางศาสนาอย่างเคร่งครัดนั้น จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีโดยจะรู้จักปล่อยวางด้วยการใช้หลักการของศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ สามารถที่จะยกโทษให้ผู้อื่นได้ ไม่มีอคติ และยอมรับความผิดที่ตน รวมถึงการยังคงมีความสามารถในการประกอบอาชีพได้ด้วยตนเอง สร้างรายได้ด้วยตนเองและลดภาระหรือการพึ่งพาบุตรหลานทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภูมิใจที่ยังมีแรงกำลังในการเลี้ยงชีพด้วยตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอีกทั้งในสังคมก็เมืองที่ผู้สูงอายุยังคงผูกพันกับธรรมชาติจึงทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ และไม่ยอมอยู่นิ่งเฉยเมื่อยังมีแรงกำลังในขณะที่ผู้สูงอายุบางส่วนมีการปรับเปลี่ยนอาชีพตามสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมีความแข็งแรงของร่างกายน้อยลงจึงยึดอาชีพค้าขายเป็นหลักเนื่องจากในชุมชนมีตลาดน้ำคลองแหเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูติเดช เจียนดอน [7] ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพหรือทำงานได้ ยังแสดงถึงการมีความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงได้ออกแรง ออกกำลังกายทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีรายได้ เกิดการยอมรับและยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคมอีกด้วย นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ [13] ที่พบว่า ผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมกับ



สังคม ต้องการมีงานทำ และมีรายได้พึ่งตนเองได้ในเชิงเศรษฐกิจ เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและจะได้ไม่เกิดภาวะคับข้องใจต่าง ๆ ดังนั้น การที่จะส่งเสริมหรือพัฒนาให้ผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองมีการเห็นคุณค่าในตนเองควรส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมโดยยึดทั้ง 4 องค์ประกอบหลักนี้เป็นสำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและสามารถอยู่ร่วมกันกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีคุณค่าหรือเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อรับรู้ถึงความสามารถของตนเองหากตนเองมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงการยังคงได้ประกอบอาชีพอยู่ และมองว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองเมื่อบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวเห็นว่าตัวของสูงอายุยังคงเป็นบุคคลที่สำคัญ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการเงิน ด้านวัตถุสิ่งของ และด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การเป็นผู้มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัวและการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีด้วย นอกจากนี้ การทำความดีหรือสิ่งสมความดีอย่างต่อเนื่องด้วยการทำบุญ และการได้ช่วยเหลือสังคมก็ยังเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุภูมิใจและรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาทำให้ทราบว่า การทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตที่ดีตามวัย การให้ความสำคัญ การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การให้ผู้สูงอายุได้ทำความดีในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงส่งเสริมให้ครอบครัวมีการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสม เนื่องจากครอบครัวมีบทบาทและอิทธิพลมากต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองซึ่งหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปประกอบการพิจารณาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีความครอบคลุมในเชิงเนื้อหา รวมไปถึงสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาครั้งนี้ได้ทราบถึงแนวคิดและองค์ประกอบที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมือง ดังนั้นการศึกษาในครั้งต่อไปควรมุ่งผลการวิจัยนี้ไปสู่กระบวนการพัฒนาโปรแกรมหรือโครงการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึง มีการทดลองใช้โปรแกรมและศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- [1] Mujjeen, K. (2015). Creating happiness with positive psychology. *Journal of Science and Technology*, 24(4), 673-681. (In Thai)
- [2] Office of the National Economic and Social Development Board. (2007). *Population projections for Thailand 2000-2030*. Office of the National Economic and Social Development Board. (In Thai)
- [3] National Statistical Office. (2007). *Thai society situation summary 2007*. National Statistical Office Ministry of Information and Communication Technology. (In Thai)

- [4] Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> Ed.). Harper & Row.
- [5] Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. (2<sup>nd</sup> Ed.). Consulting Psychologists.
- [6] Ard-am, O. (2010). Getting aged, getting devalued?: A Synthesis about the value of the elderly, in S. Taweessit & S. Boonyamanon, (2010). Value of the elderly from the eyes of Thai society. Population and Social Publishing. (In Thai)
- [7] Jianaon, C. (2011). Quality of life of rural elderly in Wangnamkheaw District, Nakhonratchasima Province. *Journal of Public Health*, 41(3), 229-239. (In Thai)
- [8] Urairat, M., & Sabaiying, M. (2017). Self-esteem in the elderly: A case study of an elderly aids foundation in Songkhla Province. *Rusamilae Journal*, 38(1), 29-44. (In Thai)
- [9] Wachirapetchanee, S. (2010). Role of the elderly who live happily with their families in sub-urban communities in Nakhon Ratchasima. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima*, 16(1), 50-59. (In Thai)
- [10] Tohmana, P., & Srisuchart, R. (2005). Self-esteem of the elderly and support factors. *Journal of Mental Health of Thailand*, 13(1), 28-37. (In Thai)
- [11] Urairat, M., & Laeheem, K. (2018). The relationship between interpersonal relationship and current self-concept with self-esteem of the elderly at Jong-Hua Foundation, Songkhla Province. *Parichart Journal*, 31(2), 215-230. (In Thai)
- [12] Kittisuksathit, S. (2010). Quality of life and the standard level of mental health among Thai elderly, in S. Taweessit & S. Boonyamanon, (2010). Value of the elderly from the eyes of Thai society. Population and Social Publishing. (In Thai)
- [13] Thepsawat, N. (1998). *Analyze problems for important in Thai society*. Thammasat University Press. (In Thai)

ภาคผนวก ข

บทความเผยแพร่ในวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย

(อยู่ระหว่างการจัดพิมพ์)

ว.ร.ส.นว. 2565/164



วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย  
สถาบันเทคโนโลยีนวัตกรรมทางการศึกษา  
และการวิจัยแห่งสุวรรณภูมิ  
เลขที่ 22/2 หมู่ที่ 5 ตำบลหนองปรือ  
อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี  
20140

6 มกราคม พ.ศ.2566

เรื่อง การตอบรับบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย  
เรียน คุณมาธูรี อูไรรัตน์ และวันชัย ธรรมสังข์การ

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง “รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา” กองบรรณาธิการวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย สถาบันเทคโนโลยีนวัตกรรมทางการศึกษาและการวิจัยแห่งสุวรรณภูมิ ขอแจ้งให้ทราบว่าบทความของท่านได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และเห็นชอบจากกองบรรณาธิการให้สามารถเผยแพร่ได้ อนึ่ง วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) โดยการจัดให้อยู่ใน กลุ่มที่ 1 : วารสารที่ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI ( จนถึง 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567) ตามประกาศผลการประเมินประจำปี 2565 ขอขอบคุนมา ณ โอกาสนี้

โดยกองบรรณาธิการวารสารจะจัดพิมพ์บทความของท่านในวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน พ.ศ.2567 จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุมิภควัฒ์ กุมพงศ์คชสร)

บรรณาธิการวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย

กองบรรณาธิการวารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย  
โทร 038-198600 มือถือ 094-9615665,061-8236116



สถาบันเทคโนโลยีนวัตกรรมทางการศึกษา  
และการวิจัยแห่งสุวรรณภูมิ (สว)  
Suvarnabhumi Institute of Innovation, Technology, Education and Research (CITER)

รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ  
เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา

Activities for promoting self-esteem among the elderly in Khlong Hae Municipality,  
Hat Yai District, Songkhla Province

มาธูรี อุไรรัตน์<sup>1</sup> และ วันชัย ธรรมสังการ<sup>2</sup>

Mathuree Urairat<sup>1</sup> and Wanchai Dhammasaccakarn<sup>2</sup>

นักศึกษาปริญญาเอกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่<sup>1</sup>

รศ.ดร. ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่<sup>2</sup>

Student, Doctor of Philosophy in Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts,

Prince of Songkla University<sup>1</sup>

Associate Professor.Dr., Department of Education Foundation, Faculty of Liberal Arts,

Prince of Songkla University<sup>2</sup>

E-mail: <sup>1</sup>mathuree.may@gmail.com

Tel.082-4298839

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา รูปแบบการวิจัยเป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของคุเปอร์สมิทเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ ชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ 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 อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลาต้องการ คือ กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 7 รูปแบบ ได้แก่ 1) กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 5) กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 6) กิจกรรมที่สร้างการยอมรับ และ 7) กิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ซึ่งข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจต่อไป รวมถึงรู้สึกมีคุณค่าและสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข

2 | วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่..... ฉบับที่.....

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ; รูปแบบกิจกรรม; การเห็นคุณค่าในตนเอง

### **Abstract**

This research aimed to study the needs for the form of activities to promote 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) นอกจากนั้นในวัยสูงอายุมิได้มีการเปลี่ยนแปลงแค่ทางด้านร่างกายเท่านั้นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และผลจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการศึกษาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมิงานวิจัยที่มุ่งเน้นไปในกลุ่มของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศร้าเป็นส่วนใหญ่งานวิจัยของ Pajit Phuttharod and Kanokwan Sillapagumpised (2021) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่เป็นโรคซึมเศรารวมถึง Jirapa Vilawarn and Jiratchaya Laokhompruttajan (2022) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและส่วนป้องกันภาวะซึมเศร้าเชิงสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ในประเด็นที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจ



ในตนเองของผู้สูงอายุยังมีการศึกษาค้นคว้าน้อยและเป็นเพียงการศึกษาในลักษณะของการหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรอื่นๆ ดังเช่น งานวิจัยของ Wandee Kaewsangon and et al (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง เขตเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมในรูปแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศิลปะเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ดังเช่นงานวิจัยของ Ruethai Panich and Pornsawan Maneethong (2021) ที่ศึกษาเรื่องการสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ Nantiya Na nongkai, Sittisak Rattanaprapawan and Charuwan Tadade (2022) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ

ในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประกอบไปด้วยประชากรทั้งหมด 28,591 คน มีชุมชนทั้งหมด 40 ชุมชน ลักษณะของชุมชนแตกต่างกันไปมีตั้งแต่ชุมชนที่มีบริบทความเป็นเมืองและชุมชนที่มีบริบทความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท และจากการสำรวจในบริบทชุมชนที่เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทพบว่า ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69ปี) ยังมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและสูง รวมถึงกิจกรรมต่างๆที่หน่วยงานจัดให้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายโดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ การตรวจสุขภาพ ซึ่งมีได้ครอบคลุมในทุกมิติของการพัฒนาผู้สูงอายุ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เนื่องจากมีการศึกษาชุมชนในลักษณะชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทค่อนข้างน้อย โดยกลุ่มเป้าหมายจะเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60-69ปี) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีผลการประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ โดยจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่อย่างแท้จริง เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มผู้สูงอายุต่อไป

ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ทำให้ทราบถึงความต้องการเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่ชุมชนกึ่งเมืองอย่างแท้จริง โดยจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเองและต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่หรือหน่วยงานอื่นๆ ที่จะนำผลการศึกษาที่ได้ไปปรับใช้ในการดำเนินการจัดโครงการหรือรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### การทบทวนวรรณกรรม

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลประเมินตนเองตามความรู้สึกและเจตคติเพื่อเป็นการบ่งบอกถึงการยอมรับนับถือหรือการไม่ยอมรับนับถือตนเอง เป็นการแสดงทัศนคติเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

## 4 | วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่..... ฉบับที่.....

และความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านของการมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีความสามารถ การมีคุณค่า (Coopersmith, 1984) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากภายในตัวบุคคลในการยอมรับนับถือตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การประเมินความรู้สึกของตนเอง ทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบในการให้ความสำคัญ ความเชื่อมั่น การยอมรับ การมีคุณค่าและประโยชน์ รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม (Rosenberg, 1965) นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยความสามารถของตนเอง และการนับถือตนเอง (Branden, 1985) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยผู้สูงอายุนั้นถือว่ามีค่าเป็นอย่างมากในการสร้างให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกที่ดีก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ รวมถึงตัวผู้สูงอายุเองสามารถที่จะปรับตัวทั้งด้านอารมณ์ ด้านสังคม ทำให้สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ผิดหวังหรือท้อแท้ (Connie, 2001) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณค่า มาเป็นกรอบในการวิจัย

#### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เพศหญิง ในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งมีกรอบแนวคิดดังภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เพศหญิง จำนวน 13 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ให้ผู้สูงอายุประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) และเลือกผู้สูงอายุที่ได้คะแนน 12 คะแนน ขึ้นไป 2) ให้ผู้สูงอายุประเมินภาวะสมองเสื่อม และเลือกผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะสมองเสื่อม 3) ให้ผู้สูงอายุประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและเลือกผู้สูงอายุที่อยู่ในค่าเปอร์เซ็นต์ที่ 30 ลงมา 4) เลือกผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 4 ชนิด ได้แก่ 1) แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) 2) แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม 3) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 4) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ที่ความ จัดเป็นประเด็นแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

### ผลการวิจัย

ความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนต้องการรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 7 รูปแบบกิจกรรม ได้แก่ 1) รูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) รูปแบบกิจกรรมที่สามารถช่วยสร้างหรือส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) รูปแบบกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 5) รูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 6) รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ และ 7) รูปแบบของกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1) รูปแบบกิจกรรมประเภทที่สร้างความสนุกสนาน ซึ่งถือเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย ได้หัวเราะด้วย นอกจากนั้นถือเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย

“...กิจกรรมพันหรือกะได้ให้มีเพลงให้ได้ขับร่างกายมัน มาร่วมกิจกรรมกันหลายๆคน ยายว่าน่าจะสนุกๆได้ดี ได้ยิ้มได้หัวเราะกันมันๆชอบแหละ...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)

“...ชอบแบบบันเทิงสนุกๆได้เต้นไหวพั่นนั้นแหละ ถือว่าได้ออกกำลังกายไปในตัว...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)

## 6 | วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่..... ฉบับที่.....

“...กิจกรรมแบบหนัก ๆ ชอบมันเพลิน ๆ ดี ได้ทำกันหลายคน ได้หัวเราะมั้ง มันบายใจนิยายว่า...”

ยายสา (นามสมมติ)

2) รูปแบบกิจกรรมที่สามารถช่วยสร้างหรือส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ต้องเผชิญกับความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำให้สภาพร่างกายไม่แข็งแรง เหมือนเช่นเดิมส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะทำให้ช้าลง รวมถึงเกี่ยวกับความจำด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

“...คนแก่ๆมันชอบคิดมาก คิดไปเรื่อย ๆ หลาย ๆ เรื่อง ถ้าได้แบบสอนให้ ไม่เครียด ไม่คิดมาก วิธีทำใจให้สงบก็ดีนะ...”

ยายนวล (นามสมมติ)

“...แบบที่โอนามัยกับเทศบาล เค้าม่าจัดให้ยายกะชอบนะเค้าสอนวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่าต้องออกกำลังกายแบบไหนมั้ง...”

ยายเจียบ (นามสมมติ)

3) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการที่จะเรียนรู้ในเรื่องที่สอดคล้องกับวัยและไม่เกินความสามารถที่ผู้สูงอายุจะทำได้และยังคงต้องการรายได้เพื่อเป็นการแสดงถึงความสุขที่สามารถช่วยลดการพึ่งพาผู้อื่นได้แม้ว่ารายได้นั้นจะเป็นจำนวนเงินที่ไม่มากนัก

“...เทศบาลเค้าจัดกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุบ่อย ๆ มันก็ดียายชอบ แต่บางกิจกรรมมันไม่เหมาะกับเรา เราเอามาทำจริงไม่ได้ มันหลายเรื่องนี่ต้องชื้อนั่นชื้อนี่...”

ยายสา (นามสมมติ)

“...สำหรับยายคนสูงอายุอย่างเรารายได้ไม่มี น่าจะมีกิจกรรมอะไรกะได้ที่ทำให้คนสูงอายุได้ทำแบบเพลิน ๆ และมีรายได้ด้วยนิด ๆ หน่อย ๆ มันกะบายใจ...”

ยายตุ๊ก (นามสมมติ)

“...อยากให้มาสอนให้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้จริงและเหมาะกับคนแก่นั้น เหมือนการดูแลตัวเองการออกกำลังกายไหนๆมันเป็นเรื่องใกล้ ๆ ตัวที่คนแก่ ควรรู้...”

ยายตา (นามสมมติ)

“...อยากได้กิจกรรมที่ไม่ยาก ทำง่าย ๆ ทำแบบเรื่อย ๆ ได้ไม่ต้องเขม และก็ได้เบียดวัย ได้เบียดไม่ต้องมากมายกะได้มันก็ทำให้ภูมิใจแล้ว...”

ยายนิก (นามสมมติ)

4) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ ผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกดีเยี่ยมใจ หากได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ทั้งในด้านร่างกายเท่าที่สามารถช่วยได้หรือแม้แต่ความรู้ ถ้าสามารถถ่ายทอดให้บุคคลอื่นที่สนใจได้ก็จะทำให้รู้สึกมีคุณค่า

“...คนแก่ทำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่มีแรงแต่ถ้าให้ความรู้แบบนั้นมันก็ดีนะ เขาได้เอาความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อใครมาถามไม่เคยหวง บางทีก็สอนให้เค้ามั่นใจใจที่เค้ามาถามเราเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่เราทำเป็น...”

ยายสงบ (นามสมมติ)

“...ยายชอบไปช่วยงานที่วัด เวลาเค้ามีงานบุญหรือทำบุญไหนๆแหละได้พบเพื่อนพบคนอื่น ๆ มั่ง ชอบกิจกรรมที่ได้ช่วยคนอื่น ถือว่าอยู่ไม่เปล่า มีประโยชน์มั่ง...”

ยายนุ้ย (นามสมมติ)

“...สำหรับยายนะเหมือนในบ้าน ถ้าทำอะไรให้ลูกได้ช่วยลูกได้ก็อยากทำให้ ถ้าข้างนอกบ้างก็ชอบไปช่วยงานที่วัดถือว่า ได้บุญด้วยบายใจด้วย...”

ยายเสียบ (นามสมมติ)

5) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่สร้างได้เป็นชิ้นงาน เพื่อบ่งบอกถึงความสำเร็จ ว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จเช่นเดียวกันกับบุคคลอื่น ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงานไม่ว่าชิ้นงานจะเป็นอย่างไร

“...ชอบกิจกรรมที่ได้ทำแล้วเห็นเป็นรูปเป็นร่างว่าเราทำได้เหมือนเพื่อนเค้ากัน มันสุขใจดี เรื่องสวยไม่สวยดีไม่ดีนั้นไม่รู้แต่รู้ว่าทำเสร็จทำได้กะพอแล้ว...”

8 | วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่..... ฉบับที่.....

ยายจ๊ีบ (นามสมมติ)

“...ยายชอบแบบกิจกรรมที่คนแก่ทำได้ ไม่ยากเกินความสามารถ เกินกำลัง เกินแรงที่มี ถ้าเพื่อนรุ่นเดียวกันทำได้ ยายกะทำได้เหมือนกันแหละ มันน่าจะภูมิใจดี...”

ยายกริม (นามสมมติ)

“...ชอบแบบที่ทำชิ้นงานเสร็จแบบเป็นวันๆไป มันไม่นานเกิน ได้เป็นชิ้นแล้ว ได้เอาไปโชว์ให้ลูกหลานแล้วยายทำเอง มันภูมิใจในลูก...”

ยายสา (นามสมมติ)

6) รูปแบบของกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ ผู้สูงอายุในชุมชนจะรู้สึกดีหากตนเองได้เป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่นโดยผ่านกิจกรรมของชุมชนและจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นอีกด้วย

“...ช่วงสงกรานต์เค้าจะเชิญยายไป มันบายใจรู้สึกดีนี่ ไปเจอคนโน้นคนนี้เค้าจะยกมือไหว้...”

ยายสงบ (นามสมมติ)

“...ยายรู้สึกดีที่คนรุ่นลูกรุ่นหลานเค้ารู้จักเวลาพบแล้วเค้ายกมือไหว้ หรือว่าใครอยากรู้เรื่องการพับใบเตย การทำขนมไหว้ แล้วเค้ามาหายายมันรู้สึกดีเหมือนกันแหละ...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)

“...พ่อท่านเค้าชอบเชิญยายไปพับใบเตยให้เค้าดู ไปเป็นวิทยากรนั่น ยายว่าเค้าคงคิดว่ายายพับสวยแหละพ่อท่านเลยพาไปพับใบเตยโชว์ตามงาน...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ)

7) รูปแบบของกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เนื่องจากเป็นการสร้างความสัมพันธ์ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนรวมถึงถือเป็นการได้พบปะกันกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

“...สำหรับยายอยากได้กิจกรรมที่แบบได้ทำกันหลาย ๆ คนมันสนุก ๆ ดี ได้แหล่ง  
ได้หลัก ๆ กันมัน เราคนแก่ ๆ นาน ๆ หวังจะได้มาพบกันซะทีนี่...”

ยายนุ้ย (นามสมมติ)

“...อยากได้กิจกรรมแบบไหนกะได้ก็ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมัน คน  
แก่อะไร ๆ มันก็เปลี่ยนไปหมดถ้าได้คุยแลกเปลี่ยนกับคนรุ่นเดียวกันมันก็ดี...”

ยายสา (นามสมมติ)

“...ยายชอบแบบที่ได้มาพบเพื่อน พบคนอื่นมัน ได้มาหลงกันถามกันว่า พันพริ้อ  
มั่งของนาน ๆ ไม่ได้พบใครเลยอยู่แต่บ้านนี่...”

ยายสี (นามสมมติ)

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน  
ชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบ  
กิจกรรม เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองหลากหลายประกอบด้วย 7 รูปแบบกิจกรรม อันประกอบด้วย  
1) กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) กิจกรรมที่  
สร้างการเรียนรู้และรายได้ 4) กิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 5) กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 6) กิจกรรมที่สร้าง  
การยอมรับ และ 7) กิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้  
ผู้สูงอายุรู้สึกเพลิดเพลินสามารถช่วยลดและผ่อนคลายความเครียด หรือบรรเทาความรู้สึกเหงาว่าเหว่ได้  
เมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมที่หลากหลายที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Supawadee  
Putthinnoi (2004) ที่พบว่า กิจกรรมใดสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจ  
ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นและรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ความต้องการของ  
ผู้สูงอายุ คือต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากสังคมตลอดจนการทำตนเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น Somporn  
Thepsittha (2006) ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสนใจที่จะดูแลตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม  
และมีสุขภาพของผู้สูงอายุยังเกี่ยวข้องกับช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ แก่สังคม เพราะการได้  
ช่วยเหลือเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพ ใช้ความรู้ความสามารถออกมาสร้างคุณค่าแก่ผู้อื่น จึง  
ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง Jutarat Saengtong (2015) และการให้ผู้สูงอายุมำทำกิจกรรมร่วมกัน  
นั้นจะช่วยพัฒนาผู้สูงอายุในด้านจิตใจ เพราะกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถเปิดใจ  
ยอมรับจุดด้อย-จุดเด่นของตนเองได้ รวมถึงเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง Sirikan  
Krajangpho and et al (2018) ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข หากมีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้น  
ยังสามารถขยายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่บุคคลอื่น ๆ ทั้งครอบครัวและชุมชน หากให้ผู้สูงอายุมำทำ

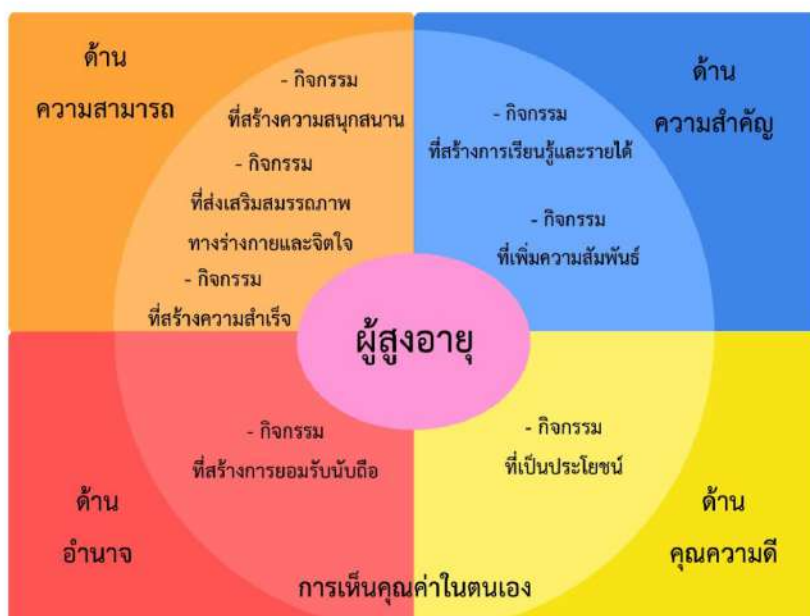
กิจกรรมต่อเนื่อง จะช่วยชะลอความเครียดทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรมสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกันมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุกลุ่มนั้นจะมีสภาพจิตใจที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว Metta Choeysonbut and et al (2017) ซึ่งสอดคล้องกับ Chutidej Cheandon and et al (2011) ที่ได้เสนอให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเน้นการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมสุขภาพโดยให้มีการดูแลตนเอง เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว นอกจากนี้ Prapassom Wongsri, Nattawut Suriya and Panida Yovapui (2013) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความมีคุณค่าและจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ จนเกิดความสุขเกิดความว่างจากตน ว่างจากความเห็นแก่ตัว ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและเตรียมพร้อม ทำความเข้าใจกับชีวิตที่ผ่านมา และเข้าใจความคิดเห็นที่แตกต่างกัน สนใจในสวัสดิภาพของผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น รวมถึง Department of Mental Health (2012) ได้แนะนำกิจกรรม 3 กิจกรรม เพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) กิจกรรมเสริมพลัง ซึ่งจากการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การสร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี การผ่อนคลายและไม่เครียด 2) กิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน จะมีอายุยืนกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ตลอดจนจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีสุขภาพดี ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ และมีส่วนช่วยรักษาการทำงานของสมองให้ยาวนาน ป้องกันโรคสมองเสื่อม และ 3) กิจกรรมทางศาสนา พบว่า ศาสนาเข้ามามีส่วนในการดูแลสุขภาพจิตในด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติที่มีจิตใจและการนำคำสอนทางศาสนาไปใช้ในการดูแลจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ นำศาสนาที่นับถือมายึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายแจ่มใส นอกจากนี้การปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรมะยังเป็นปัจจัยแห่งความสุขที่สำคัญของผู้สูงอายุอย่างมาก

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่องรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยสูงอายุนั้นประกอบไปด้วยการรับรู้และประเมินตนเองใน 4 ด้าน อันได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณความดี ซึ่งสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองคลองแหอำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลานั้นผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบของกิจกรรมในการส่งเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน 2) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ 3) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้



และรายได้ 4) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ 5) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ 6) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ และ 7) ลักษณะรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ โดยลักษณะของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังแผนภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ เป็นการที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองผ่านการทำกิจกรรมหรือชิ้นงานต่างๆ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมก็จะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน กิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ เป็นการที่ผู้สูงอายุได้ประเมินตนเองและรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองรวมถึงบุคคลอื่นๆให้ความเคารพนับถือในตัวตนและศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมก็จะประกอบด้วย กิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้และกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ

12 | วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย ปีที่..... ฉบับที่.....

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ เป็นการที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการมีอำนาจหรือมีบทบาทในการโน้มน้าวบุคคลอื่นหรือเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี เป็นการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมหรือทำกิจกรรมต่างๆ อันเป็นการทำความดีที่เป็นคุณประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นๆและชุมชน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมจะเป็นลักษณะของกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

### สรุป

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุวัยต้น เพศหญิง จำนวน 13 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา

เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ พบว่า ความต้องการรูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา นั้น ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการรูปแบบลักษณะกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยลักษณะรูปแบบกิจกรรมจะประกอบได้ด้วย

1. รูปแบบกิจกรรมที่สนุกสนาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีเสียงหัวเราะและสร้างความเพลิดเพลินใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ
2. รูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายได้ขยับร่างกายอันจะส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี
3. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำงานแต่ละชิ้นจนประสบความสำเร็จอันจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ
4. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการยอมรับนับถือ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์หรือสร้างให้เกิดการยอมรับนับถือ
5. รูปแบบกิจกรรมที่สร้างการเรียนรู้และรายได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัย รวมถึงนำมาสู่การสร้างรายได้เล็กๆน้อยๆ
6. รูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และได้พบปะซึ่งกันและกัน
7. รูปแบบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นๆและชุมชน ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมศักยภาพด้านต่างๆในวัยสูงอายุ ควรคำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุและนำมาออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้

1. ในการจัดกิจกรรมควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศ ศาสนา วัยและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ
2. การจัดกิจกรรมควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นมีการรวมกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีและสร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นก็จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ
3. กิจกรรมควรจัดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุควรมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อลดความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ 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.
- 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.
- Chutidej Cheandon, Nawarut Suwannapong, Chaweewon Boonshuyar and Noppom Howteerakul. (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.
- Department of Mental Health. (2012). *A guide to 5 dimensions of happiness for the elderly*: Beyond Publishing Co. , Ltd.

- Jirapa Vilawam and Jiratchaya Laokhompruttajan. (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.
- Jutarat Saengtong. (2015). Aging Society (Complete): Quality of old age. *Rusamilae Journal*, 38(1), 6-28.
- Metta Choeysoambut, Jularat Wattana and Panit Khemthong. (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.
- Nantiya Na nongkai, Sittisak Rattanaprapawan, and Charuwan Tadade. (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, 2021.
- Pajjit Phuttharod and Kanokwan Sillapagumpised. (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.
- Prapassorn Wongsri, Nattawut Suriya and Panida Yovapui. (2013). *Empowering the Elderly*. Srimahasarakham Nursing College.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Illinois: Bennep Publishing Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruethai Panich and Pomsawan Maneethong. (2021). The Enhancing Aesthetics for building Self-esteem in Elderly People. *Humanities and Social Sciences Review*, 9(3), 28-39.
- Sirikan Krajangpho, Marut Patphol, Wichai Wongyai and Chitra Dusadeemetha. (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.
- Somporn Thepsittha. (2006). *Sufficiency Economy under the Royal Initiative*. Bangkok : Young Buddhists Association of Thailand.
- Supawadee Putthinnoi. (2004). *Relationship between relationships with others and life satisfaction of the elderly living in nursing homes*. Master of Education, Department of Psychology consulting, Graduate School, Chiang Mai University.
- Wandee Kaewsaeng-on, Uthoomporn Dulyakasem, Jitrudee Rodkantuk and Pawadee Hemtanon. (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.

ภาคผนวก ซ

บทความตีพิมพ์เผยแพร่ในรายงานการประชุมวิชาการ (Proceeding)

10<sup>th</sup> International Conference on Humanities and Social Sciences,  
ICHISS 2018

**Self-Esteem in Elderly Living in a Suburban Community of Khlong Hae Municipality,  
Hat Yai District, Songkhla Province**

Mathuree Urairat<sup>1</sup> and Malee Sabaiying<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Student, Doctor of Philosophy in Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts,  
Prince of Songkla University

<sup>2</sup> Assistant Professor. Dr., Department of Education Foundation, Faculty of Liberal Arts,  
Prince of Songkla University

**Abstract**

This article is a qualitative research with the objective of studying self-esteem in elderly living in a suburban community of Khlong Hae Municipality, Hat Yai district, Songkhla province, using in-depth interview for 10 female elders in an early old age (between 60-69 years old) who live in Wat Khlong Hae Community and Anuson Achan Thong Community. The data is analyzed using content analysis and Coopersmith Self-Esteem Concepts. The findings suggest that the suburban community with smaller family size and work role perform by children has forced elders to adapt their roles and careers in accordance with their capabilities. Consequently, this change results in a change of elderly's attitude and values about traditional concepts of repaying a favour by which they tend to adhere to self-reliance principle, in reluctant manner, for the furtherance of reducing responsibility of their children and grandchildren. This, in turn, decrease self-esteem in elderly. In addition, the suburban community discourages the relationship among family members, reduces the importance of elder's roles for children and grandchildren, and hinders their interaction with friends even though there is a provision of a proper social support presented. In this sense, their self-esteem is reduced accordingly.

**Keywords:** Elderly, self-esteem, suburban community

**1. Introduction**

Self-esteem or self-respect is one of a fundamentally important factor which consistently improves and remains in each life cycle. Specifically, self-esteem encourages an individual to encounter issues, face reality, and build physical and mental strengths when confronting problems in life. Moreover, it illustrates how an individual value him/herself which will be demonstrated in accordance with the attitude about him/herself [1]. The interaction with people or an environment is constructed, through the person's interpretation, assessment, action, and experience. In the other aspect, it reflects the level of self-acceptance which is the belief in personal competency, importance, power or authority, and goodness [2]. In this sense, a person evaluates him/herself in two different ways which are positive self-assessment, having high self-esteem, and negative self-assessment, conversely, valuing him/herself incompetent who cannot become successful, rated ineffective when compared with others. This kind of attitude causes anxiety, discouragement, and hopelessness which then reduces the level of self-esteem [3]. Self-esteem can be perceived or assessed through presented behavior. Psychologically, it can be developed, with the support of surrounding people, when an individual change his/her concept [4]. Elders possess self-esteem whenever there is a role in inheriting tradition and socially polish younger generations, using their own experiences that help them to encounter problems, in aspects of health, status, and life stability, more effectively than other generations [5]. Moreover, it can be built when they feel independency by which they do not wholly rely on their descendants. When formed, it leads to pleasant co-existence in changing the environment of society, culture, and technology. In addition to that, it motivates them to utilize



their potentials for the benefit of others in the society. In short, these situations increase the level of self-esteem among elders.

In Thailand, it has entered the aging society since 2005, classifying the population structure into three groups which are young dependent, working population, and elderly dependent. Between 2010 and 2015, the ratios of young age and working population are likely to decrease whereas the population of an old age tends to rise continuously [6]. According to National Statistical Office, more than 50 percent of elders have the tendency to live alone and they tend to confront mental issues, which is higher than other groups, as a result of senility. The most common problem is loneliness which is followed by lack of supervision when facing illness. Due to the need of self-dependence, they have a financial issue and other problems, including deficiency of caretaker. Additionally, research findings [7] illustrate that elders who live alone experience psychological problems, such as stress, depression, anxiety, hopelessness, and misery. Furthermore, elderly people living outside the municipal area have higher chance to face such issue, when compared to those who live in the municipal territory [8]. In the context of semi-urban, the area which has been changed from rural area, where people used to work in the agricultural sector, to the suburban surrounded by multiple housing estates and shops. As required to adapt to the changing social context, it causes fatigue resulted from the change in culture. For instance, the eating culture of urban society has been changed, especially in young and working groups, as they frequently buy instant foods for consumption. In perspective of elderly, they are not familiar with this change since most of them adhere the traditional way of consumption which is buying fresh ingredients and self-cooking. Moreover, changing the culture, originated in urban, has caused older people, who are not willing to change, unable to adapt. The problem of the suburban community affects elderly's self-esteem as they only feel valued when they are competent, important, and successful. Yet, such concept is reduced in this kind of community. Together with economic status and changing society, including selling land for housing estates, the agricultural sector has become less popular for younger generations, thus, they start to work in other sectors. More specifically, there is work migration by which people move to work in other districts and provinces, resulting in a lesser opportunity of family meeting and activities and, later, weakening the relationship among family members. As mentioned above, the suburban community is an interesting community when researching about the psychological state of elders, self-esteem in particular. In this study, self-esteem presents in a perspective of elderly people, who share their opinions on how they value themselves. This study is conducted for the furtherance of examining the useful data which can be used to further develop elderly's self-esteem in an appropriate manner as well as to apply accordingly to a suburban community. Besides that, it is considered beneficial for institutions of relevance and applicable for future development as it can be used to improve elderly's self-dependence and their quality of life.

## **2. Research Objective**

To study self-esteem in elderly living in a suburban community of Khlong Hae Municipality, Hat Yai district, Songkhla province.

## **3. Research Methodology**

This research is quantitative research, using in-depth interview by which the key informants are ten elders who live in Wat Khlong Hae Community and Anuson Achan Thong Community.

The informants are selected by purposive sampling method among elder women whose ages are in between 60-69 years. The other criteria are the difference in marital status, more than 10-years inhabitation within the selected communities, good ability in communicating and

listening, and willingness in providing information when inquired. The data is analyzed by content analysis as text regarded in given information is categorized, interpreted, given the main point, and, later, used in the description.

#### **4. Characteristics of Key Informants**

Jeab (alias) is 68 years old whose marital status is a widow with two sons. For her education background, she completed primary school, grade 4. In the past, she used to work in agricultural sector yet she is currently doing house rental business. Her income sources are from her own business and elderly allowance. Nowadays, she lives with her younger son's family by having her son named as a house owner. The house style is single-floored cement house with a space for cultivation. Lastly, asthma is her underlying disease.

Jib (alias) is a 67-year old woman who is separated, as a marital status, and has four daughters. Similar to Jeab, Jib finished grade 4 in the primary school. While her previous occupation is a farmer, she is now working as a market merchant who does her own bakery. She earns income from three different ways which are her Thai desserts, elderly allowance, and daughter's support. Living together with her older daughter, she resides in the single-floored concrete house where there is an area for farming. However, her younger daughter is the owner of this house. In term of physical status, her congenital disease is arthritis or gout.

Sa-ngob (alias) is a name of the 67-year old woman who is single and graduates grade 4 in primary school. To the extent of an occupation, agriculture has always been her main job. She works as much as possible and sell her crops, such as vegetables and flowers, and folded pandanus leaves at nearby floating market. Her sources of income are her own works, elderly allowance, and relative's contribution which is received occasionally. She lives with her sister, who is disabled yet is still self-reliant, in a wooden house with a basement and a space around for agriculture. Unlike above informants, she is the house owner and has no underlying disease.

Kieow (alias), whose age is 69 years old, is a married woman who has not been educated in the official educational institution. Similar to Sa-ngob, both of her former and current occupations is agriculture. Determined by her strength, she does farming and sells crops, including vegetables, in front of her residence and a market which is a famous destination for tourists. Her occupation, elderly allowance, and monthly support, by her son, are her main sources of income. She dwells together with her husband and younger son's family in a concrete house which has a farming space. Her son is named an owner of the house.

Lai (alias) is a married woman, with the age of 68, who has completed primary school at the 4<sup>th</sup> level. With regard to her marital status, she has three children. Her career path shifts from agriculture to Thai traditional medicine, using a house as a place for occupation. Two main earnings are from her own job and elderly allowance. Interestingly, she also does bakery as her part-time job. Together with her husband and younger son's family, they live in a two-floored cement house with small space. Regarding the ownership, her son is the owner.

Eid (alias) is 67-years old widow who has three children. She also graduates from primary school, level 4. Differently, she has been working as a merchant. Her career, elderly allowance, and children's support contribute to her overall income. Surprisingly, named as a house owner, she lives alone by having her son live nearby. Her concrete house has one floor and space for cultivation.



Nid (alias), who is married and has four children, is 69-years old woman finishing level 4 in primary school level. Her occupation has been associated with agriculture. At present, she also raises animals including poultry. The sources of income include her main job, elderly allowance, and support from her children. Regardless the number of her children, she, as the house owner, only lives with her husband in a one-floored concrete house with an area of farming and animal husbandry. However, her son still lives nearby.

Duearn (alias) is a 63-years old married woman, who finished primary school in level 4 and has four children. She has always been working in the agricultural sector up until now. She earns income from her main occupation, elderly allowance, and children's contribution. Being an owner of two-floored cement house, expanded by woods, with a space for cultivation, she lives with her husband, children, and grandchildren.

Lek (alias), whose age is 64 years old, is a married woman. She gives birth to two children, however, one of them has already passed away. Regarding educational background, she finishes grade 4, primary school. About her occupation, since the past, she has been working in the field of agriculture. Along with this job, elderly allowance and the support by children are her sources of total revenue. As a house owner, she lives with her husband in the two-floored house, made from concrete, which has the cultivation space.

Roi (alias), a married woman with two children, is 63 years old woman who has graduated from primary school in the fourth grade. In the past, her job associates with farming and merchant. Nonetheless, she is only working as a shopkeeper, having a store near her house, in these days. With regard to her sources of income, they are from her occupation and elderly allowance, without support from others. She, living with husband, children, and their families, is the owner of single-floored cement house with small space.

##### **5. Community Context: The Transformation of Rural into Suburban**

Wat Khlong Hae Community and Anuson Achan Thong Community used to be one big community, located in Khlong Hae Municipality, Hat Yai district, Songkhla province. As time goes by, the number of the household has been persistently increasing, hence, the demarcation of Khlong Hae Community takes place and results in two separated communities. Considering the characteristic of the rural community, before separation, the majority does agriculture as their main occupation, including rice farming, crop-farming, rubber farming, and animal farming. Back then, their descendants still inherit and adhere the agricultural jobs. In 2008, the community has become urbaner as there are changes in land ownership, through the method of selling for the capitalist, which is later used for housing estates. Apart from that, the changing status of economy, society, culture, and technology has changed younger generations' perception towards agriculture, making less popular, and ultimately led to work migration to other districts and provinces. According to the change, it has found that there is one of children/grandchildren responsible for taking care of their elders. On the other hand, some elderly people choose to live alone or with a spouse so that the conflict between them and their children/grandchildren does not occur. Even though elders attempt to adapt to the change, they still seek caretaking from others due to the obsolescence of physical capability. As a result, children/grandchildren live nearby in order to ensure aid or facilitation for elders when needed. "Relatives live nearby by which grandchildren occasionally bring foods for me. When visiting doctor, they will always be the ones who take me there" Sa-ngob claims. Such incident is considered an issue resulted from the transformation of suburban as older people, living by themselves, still need children/grandchildren or caretakers at some points in their lives.

## 6. Results and Discussion

The data analysis applies Coopersmith's concept of self-esteem which states that self-esteem is the state where an individual assess him/herself using personal feeling and point of view to determine personal attitude and belief regarding oneself and whether he/she has self-respect or not. The result suggests that self-esteem among elders in Wat Khlong Hae Community and Anuson Achan Thong Community consists of self-perception and other viewpoints resulted from an individual or an environment. The detail of the findings is as followings;

1. Self-perception is classified into two aspects which are;

1) Attitude – The findings have found that elderly people in the suburban community have a negative attitude against the change happening among them. This attitude is a result from senility; even though they think that they are still capable of working, being independent, with lesser support from their children, in reality, they do not feel that way at all. The emotion conflict has unconsciously reduced their self-esteem. Considering, without any interpretation, the statement claimed by Jib (alias), which is “About doing bakery for other merchants daily, if I can depend on myself, then I will do it. I do not want to be the burden of my children. I pity them. If, one day, I cannot do something, let's discuss it later. Today, I still can then I will do it.”, and saying of Jeab (alias), there is a conflict in their wordings - “Do not want to be the burden”. In this sense, the elders feel that they are the burden and meaningless for their children to take care of them, part of child's role for older people. In addition to that, the saying “I will do it if I can” reflects the obligation. It demonstrates small reflex of how changing lifestyle affects self-esteem in elderly people. Moreover, it shows that money is an important factor for people's livelihood in the industrialized society. During the working age, people have to work in order to make a living support their families. However, when entering the aging group, most of them have lower income due to the limitation, physique obsolescence. Hence, elders, especially those who used to work in the agricultural sector, have insufficient revenue or, even worse, no earnings at all. In consequence, it affects the economic status [9], coinciding with the study of [10] which suggests that elders, who are currently working and have opportunity to exercise for better health, illustrating the competency and potential to earn income by their own, express self-esteem and are able to build a social relationship. Furthermore, in general, it reflects the lifestyle of elders who live in the suburban community and still work. Having worked since a young age and the possession of farming space within the habitat, most of the elderly people adhere to their occupation. Moreover, they still seek for jobs, in accordance with their physical condition, in order that they are able to be self-reliant and reduce the responsibility of other family members. By doing this, they build self-esteem and feel that they are important in children's point of view. Generally, it shows that today's elders still have low self-esteem.

2) Value of Obligation – It shows that older people in the suburban community still expect their children to repay them as mentioned by Lai - “I think children have to take care of use as same as what we have taken care of our parents. If we take a good care of our parents, our children will treat us the same way”. In reality, children and grandchildren have their own responsibilities by which they have to work outside, leading them to have less time to perform such obligation. “Back in the day, we take good care of our parents. Income obtained is all given to them and we will take care of them, by tepid sponge, whenever they are sick. On contrary, our children do not do the same. When we are ill and sent to the hospital for four nights, they have never thought of giving us a tepid sponge”, Jeab groused. Her wording reflects elder's need for attention and obligation, resulting in lowered self-esteem.

2. Viewpoints caused by individual or environment can be categorized into two key groups which are;



2.1 Family member consisted of three aspects as followed;

1) Relationship – Findings suggest that elders inhabited in suburban community still live with children's family yet in smaller size. Based on the study, the level of self-esteem is considered poor as older people feel inferior, dependent. The evidence is demonstrated from the saying of Lai, which is "If we do not like son-in-law or daughter-in-law, we just hold still. It is not necessary to say anything out loud because they can be angry at us. Hence, if we can do it, then just do it", and Jeab, stating "When I want to eat something, sometimes I ask our son or daughter-in-law to buy it for us. I give them money then they will go out and buy it for me. When I want them to wash the blanket, I need to ask them nicely otherwise they will not wash it for me. I do not want to say it in impolite way otherwise they will not pay attention to me when I am sick or too old to do anything by myself". Those sayings reflect the fact that elderly people still rely on family members, thus, with the fear of having nobody take care of them when becoming old or sick, they feel obliged in building impressive relationship with family members. Along with good social support, it can be clearly seen that elders live their lives with the feeling for servitude because they fear that no one will love or pay attention to them. Corresponding with the study of [10], he has found that elders who have good relationship among their families are highly satisfied since they can depend on and vent to their family members without being paranoid of outsiders. Therefore, relationship is a factor affecting the level of self-esteem in elders as family is the closest institute to them. Elderly people who are highly valued tend to have positive psychological condition while those who are not being valued by family members show negative mental state [11]. In short, older people in suburban community need to preserve good relationship between individuals in the family with the hope that it will lead to good caretaking and supervision regardless the sense of reluctance, reflecting poor self-esteem among them.

2) Social Support – The result presents that elder in the suburban community has mainly received support, in form of money and food, from their children. Quoted by elders – "I did not ask for it directly", they do not incline the offer either by claiming that they do not want to become children's burden. Nonetheless, money given by children makes them happy and feel contented when spending money on what they like. It neutralizes their feeling of servitude which they always need to confront and accept as said by Eid (alias) "They like to buy food or give food that they have made. However, I do not like to eat it because I prefer to cook by myself. When I want to eat something, I will cook it. I do not like food from merchants because they put in seasoning powder. I cannot eat and I do not like it". This saying illustrates the fact that even though children provide social support for elders in accordance with the given role, there is no communication regarding the true desire of the older people. It forces them, as a receiver, to sense the servitude and reduce their level of self-esteem accordingly. In contrast, elders who receive great social support from children and grandchildren are likely to have higher self-esteem [12].

3) Importance – Normally, elderly people feel satisfied when receiving good caretaking in the family and becoming important in terms of consultation and decision-making for children. In the suburb community, where children have to work elsewhere, elderly people do not feel comfortable with their supervision due to the fear of work impact; therefore, they have lowered self-esteem. As said by Jib (alias) – "My daughter takes good care of me yet I do not want to tell her whenever I have illness. I will bear and take medication by myself first. She always takes me to the hospital but I do not want to go because I do not want interfere her work as she has to leave work for me." and by Duearn – "I am happy when I can give advice when my children have problem. They always come to consult and I am satisfied when I can help them", it demonstrates that elders have to be tolerant by which they have to rely on themselves first

before depending on their children. Nevertheless, they still sense happiness when receiving good caretaking and being considered as important individual for the family. This result is in accordance with the study of [3] which claims that the importance is perception of self-esteem and is beneficial for family and society respectively.

2.2 Friends – It is found that the majority of elders have low number of friends by which they only have one or two close friends whom they can discuss or ask for advice with comfort, without any hesitation. They often meet when making merit or selling goods at the temple at Buddhist Holy Day. Moreover, they prefer not to visit others' homes due to their daily activities and fear of leaking negative information regarding their own family as being said by Jeab as following "I do not go to my friend's house because I do not want to sit somewhere else for a long time and I am scared of a slip of the tongue which negatively affects me. But when I make merit at holy place, a temple, it makes me feel contented". There is small number of friends for elder in suburb area; hence, they face difficulty interacting with others. Moreover, they have high individuality, sharing information or discussing with close friends or trusted ones only. To this extent, it decreases their self-esteem which align with the findings of [13], the study of self-esteem in elderly living in foundation. It suggests that older people shows sole interaction among close friends and individuals whom they consider trustworthy. Along with the nature of suburb community, where people in the same generation know each other well, they have to be cautious on what they are going to say in order to control the damage which can happen to them and their family. Consequently, their saying affects the relationship in the family.

In conclusion, the context of suburb community reduces the self-esteem in elders in both aspects which are self-perception, consisted of attitude and value of obligation, and viewpoints from other individuals and the surrounding environment, including good relationship and social support from family, the importance given by children/grandchildren, and few friends.

## 7. Recommendations

Practical recommendations are as followed;

1. Related institutions, elderly clubs, and the community itself should arrange activities regarding attitude adjustment towards self-reliance so that elders have a positive attitude about the self-reliance and do not expect the value of obligation by their children/grandchildren. Moreover, activities related to the development of family relationship should be organized for the sake of helping elders to live with other family members and community happily.
2. Related institutions, elderly clubs, and the community itself should mutually establish activities promoting the importance of elderly people in terms of family or community by bringing out their potentials and using them in a beneficial way for their own family or the community. Furthermore, they should institute the interaction among a group of friends, such as health fitness group, profession development group, and so forth, as well as the events promoting social support through important days including Songkran's Day and New Year's Day to increase the level of self-esteem.

## 8. References

- [1] Mussen, P.H., Conger J.J. and Kagan J. 1969, *Child Development and personality*. 3rd ed. New York : Harper & Row Publishers.
- [2] Coopersmith, S. 1984. *SEI: self-esteem inventories*. Pato Alto, CA: Consulting Psychologist Press.



- [3] Coopersmith.S. 1981. *The antecedents of self-esteem*. 2 nd ed. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists.
- [4] Orathai Ard-am.2553.Is not there any real value? Synthesis of knowledge about the value of the elderly. In Suchada Thaweessit and Sawarai Boonyamanond Population and society 2553 The value of the elderly in Thai society. Institute of Population and Social Studies Mahidol University, Nakhon Pathom Population and Social Research Publishing House
- [5] Nontaree Wongwijan and Supranee Sontirat .Attitude toward being an elder Self care social skill And the well-being of the elderly club members in Kabinburi. Prachinburi Province. *Journal of Social Science and Humanities*.vol. 39(2). pp. 66-79. 2556.
- [6] Jutharat Sangthong, Elderly Society (completely) : High quality of life. *Rusamilea Journal*. Vol. (1)38. pp. .28-6 2560.
- [7] Prapaporn Manorat Older Alone : Impact and social role on care. *Journal of Boromarajonani College of Nursing Uttaradit*. 2556.
- [8] National Statistical Office. *Thailand Population Survey Report Mental Health Survey Read of the elderly population*. Bangkok. : National Statistical Office Ministry of Information and Communication Technology. 2554.
- [9] Suwinee Wiwatwanit, Jiraporn Kespichayawattana and Ratchapan Choiejit.*Poverty Situation Project in the Elderly And management style to promote quality of life of Thai elderly. Complete report*. Bangkok: Thailand Research Fund. 2551.
- [10] Chutidech Jiandon. Quality of Life of Rural Elderly in Wangnamkheaw District, Nakhonratchasima Province, *Journal of Public Health*, vol. 41 (3), pp. 229-239, 2554.
- [11] Sirinan Kittisuksathit, "Quality of Life and the mental health of the elderly" in *Population and society 2553 The value of the elderly in Thai society*, Suchada Thaweessit and Sawarai Boonyamanond,Ed. Institute of Population and Social Studies Mahidol University, Nakhon Pathom Population and Social Research Publishing House, 2553.
- [12] National Statistical Office, *Summary of Thai Social Situation 2007*, Bangkok : National Statistical Office Ministry of Information and Communication Technology ,2550.
- [13] Mathuree Urairat, and Malee Sabaiying, Self-Esteem of the Elderly: A Case Study of an Elderly Aids Foundation in Songkhla Province. *Rusamilea Journal*. vol.(1)38, pp. -29 43, January-April 2560.

ภาคผนวก ฅ

บทความตีพิมพ์เผยแพร่ในการประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยมหาดไทย



ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

Effects of the Self Esteem Program among the Elderly in Khlong Hae  
Municipality Community, Hat Yai District, Songkhla Province

มาตุรี อุไรรัตน์<sup>1\*</sup> และวันชัย ธรรมสังการ<sup>2</sup>

Mathuree Urairat<sup>1\*</sup> and Wanchai Dhammasaccakarn<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาเอก, สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>1</sup> PhD student, Department of Human and Social Development, Faculty of Arts,  
Prince of Songkla University

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>2</sup> Associate Professor Dr., Department of Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts,  
Prince of Songkla University

\*Corresponding author, E-mail: meili\_may141@windowslive.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล  
ของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี เพศหญิงจำนวน 13 คน  
เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบประเมินการเห็นคุณค่า  
ในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า  
t-test ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองของผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ ชุมชนหรือหน่วยงานที่  
เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ตามบริบทพื้นที่เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่ม  
ผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

**คำสำคัญ:** การเห็นคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ, โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง



### Abstract

This one-group pretest-posttest quasi-experimental research aimed to study the effects of the self-esteem program among the elderly in Khlong Hae municipality community, Hat Yai district, Songkhla province. The sample consisted of 13 female early elderly people aged 60-69 years. The research instruments consisted of: the elderly self-esteem program and elderly self-esteem assessment form. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test. The results showed that after receiving the self-esteem program, the elderly had a statistically significant increase in self-esteem scores at the .05 level. The results of this research show that elderly self-esteem programs can help increase self-esteem in the elderly. The community or relevant agencies should continue to implement this program to enhance self-esteem among the elderly in the community.

**Keywords:** Self-esteem, The Elderly, Self-esteem Program

### บทนำ

ด้วยสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม การเมืองการปกครอง การศึกษา และระบบสาธารณสุขของประเทศไทยกว่า 100 ปี ซึ่งมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาส่งผลต่อระบบคุณภาพชีวิตของประชากรไทยซึ่งทำให้ประชากรไทยมีอายุโดยเฉลี่ยที่สูงขึ้นซึ่งเพศชายมีอายุโดยเฉลี่ย 79.4 ปี และเพศหญิงมีอายุโดยเฉลี่ย 80 ปี ประกอบกับค่านิยมในการมีบุตรของครัวเรือนไทยลดลงโดยนิยมมีบุตรไม่เกิน 1-2 คน จึงทำให้อัตราการเกิดน้อยลง (จุฬารัตน์ แสงทอง, 2558) นอกจากนี้จากรายงานของสำนักข่าวไทยโพสต์ (2565) ระบุว่าในปี 2564 ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ (Aged Society) โดยมีการประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปถึง 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมดหรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้าหรือปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3.5 ล้านคน

จากสถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น และการมีอายุยืนยาวขึ้นนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มหนึ่งที่ควรได้รับใส่ใจและการดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากการสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง ด้านจิตใจ อารมณ์ ที่เป็นผลพวงมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ ท้อแท้ โดดเดี่ยว ว่าเหว่ ซึมเศร้า และสิ้นหวัง และสภาวะทางสังคมที่ต้องเผชิญกับภาวะของการสูญเสียซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นเหตุผลทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวในการดำรงชีวิตอย่างมาก (นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เฉลยกิตติ, 2557)





การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นการรับรู้แห่งตนในเรื่องของความคิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของตนเองว่าภาพของตนที่เห็นเป็นอย่างไร มีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่คนรับรู้มองเห็นตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภูมิหลังทางสังคมของบุคคลนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเชื่อมั่น การยอมรับของบุคคลที่มีต่อความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือพยายามให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น อันเป็นการสะท้อนให้ผู้อื่นนั้นได้เห็นคุณค่าในตัวตนของเรา (อภิวัฒน์ แก่นจำปา, 2560) ซึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นและรับรู้ถึงคุณค่าที่ตนเองมีรวมถึงสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพภายใต้สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ซึ่งชุมชนคลองแหเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่ตั้งอยู่ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนที่ผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง โดยสมาชิกในครัวเรือนที่มีอยู่ในช่วงวัยแรงงานบางครัวเรือนต้องอพยพย้ายถิ่นไปทำงานต่างจังหวัด และบางครัวเรือนยังคงทำงานในเขตพื้นที่ทั้งภายในอำเภอและต่างอำเภอซึ่งต้อง เดินทางไปตอนเช้าและกลับในช่วงเย็น โดยผู้วิจัยได้มีการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่า มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบางรายต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง และมีภาวะการฉ้อฉล หัวเหว เหงา เศร้าซึม รวมถึงมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง อีกทั้งผู้สูงอายุในชุมชนต้องปรับตัวค่อนข้างมากอันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสู่บริบทของความเป็นเมือง และด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในประเด็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษา อาจจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมภายใต้บริบทของชุมชนต่อไปเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นถือว่าเป็นความรู้สึกพื้นฐานของสุขภาพจิตที่จะสัมพันธ์กับสถานะทางด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ เช่น ภาวะความสุข ภาวะซึมเศร้า โรเซนเบอร์ก ถือว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของความคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยอยู่ในลักษณะของการประเมินตนเองในเรื่องของคุณค่าและความสามารถ โดยลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งไม่ว่าจะเป็นด้านบวก หรือด้านลบ บุคคลที่มองตนเองในด้านบวก ถือเป็นบุคคลที่มองเห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง เนื่องจากบุคคลคิดว่าตนเองมีคุณค่ามีเกียรติ มีความพึงพอใจในตนเอง ส่วนบุคคลที่มองตนเองในด้านลบถือเป็นบุคคลที่มองเห็นคุณค่าของตนเองในระดับต่ำ



เนื่องจากขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่น ความเคารพตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ตนเองด้อยไม่ทัดเทียมคนอื่น และไม่พึงพอใจในตนเอง (Rosenberg, 1979) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ ได้รับความรักความเอาใจใส่ดูแล ได้รับการยอมรับนับถือ โดยจะเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองแล้วแสดงออกมาในแง่ของการยอมรับนับถือตนเอง หรือไม่ยอมรับนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าของวัยผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเองหรือการรับรู้สภาพแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากในการสร้างให้เกิดเจตคติที่ดีกับตัวของผู้สูงอายุเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลอื่นๆ รอบข้าง ตลอดจนผู้สูงอายุสามารถปรับตัวทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านสังคม และสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ รวมถึงเกิดการยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังท้อแท้ได้ (Connie, 2001) นอกจากนี้ยังเป็นการประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองใน 4 ด้าน ได้แก่ รู้สึกและรับรู้ถึงการมีความสำคัญ รู้สึกและรับรู้ถึงการมีคุณค่า รู้สึกและรับรู้ถึงการมีอำนาจ และรู้สึกและรับรู้ถึงการมีความสามารถ (Coopersmith, 1981) โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) มาปรับใช้ในการสร้างกรอบกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

#### วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบของการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มประชากร คือ ผู้สูงอายุวัยต้นที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา จำนวน 49 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา โดยคัดเลือกแบบเจาะจงได้จำนวน 13 คน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีคะแนนการประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living :ADL) ที่ 12 คะแนนขึ้นไป มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำถึงระดับปานกลางจากค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งได้มาทั้งหมด 13 คน และมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี รวมถึงยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) มาปรับใช้และออกแบบเป็นกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านการมีความสามารถ ด้านการมีความสำคัญ ด้านการมีอำนาจ และด้านการมีคุณค่า โดยนำมากำหนดเป็นกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมนันทนาการเฮฮา 2. กิจกรรมการดูแลสุขภาพกายและจิต 3. กิจกรรมน่ายาล้างจาน 4. กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย 5. กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลดปวดเมื่อย 6. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก



7. กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ 8. กิจกรรมระลึกความหลังความดีเรายังมี 9. กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ 10. กิจกรรมบริหารสมองด้วยการจำ 11. กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ และ 12. กิจกรรมจักสานความรู้ ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เลขที่ (PSU IRB 2018 – PSU - St - 002)

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผู้วิจัยมีนัดแนะพบปะกลุ่มตัวอย่างและอธิบายวัตถุประสงค์ กระบวนการวิจัย การถอนตัวออกจากกรวิจัย และนัดหมายเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมตลอดโครงการ และทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง (สัปดาห์ที่ 1- สัปดาห์ที่ 12) โดยจัดขึ้นทั้งหมด 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมนันทนาการเฮฮา 2. กิจกรรมการดูแลสุขภาพกายและจิต 3. กิจกรรมน่ายาล้างจาน 4. กิจกรรมผีเสื้อแสนสวย 5. กิจกรรมลูกประคบสมุนไพรลดปวดเมื่อย 6. กิจกรรมทัศนคติเชิงบวก 7. กิจกรรมบาสโลบบันเทิงใจ 8. กิจกรรมระลึกความหลังความดีเรายังมี 9. กิจกรรมจิตใจสงบด้วยสมาธิ 10. กิจกรรมบริหารสมองด้วยการจำ 11. กิจกรรมฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ และ 12. กิจกรรมจักสานความรู้ ซึ่งจัดในทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม และใช้เวลากิจกรรมละ 2 ชั่วโมง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ช่วยเหลือกระบวนการกลุ่ม และระยะสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยให้ผู้สูงอายุทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังจากการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองใช้การทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (paired t-test)

#### ผลการวิจัย

กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างทั้ง 13 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีสถานภาพสมรสคู่ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38.4 มีสถานภาพหม้าย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 มีสถานภาพโสด 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 เป็นผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 100 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6 และไม่ได้รับการศึกษาจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 มีที่พักอาศัยเป็นของตนเองจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 92.3 และไม่ได้มีที่พัก





อาศัยเป็นของตนเองจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 อาศัยอยู่กับบุตรจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 อาศัยอยู่คนเดียวเพียงลำพังจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 อาศัยอยู่กับพี่น้องจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 และยังคงประกอบอาชีพจำนวน 4 คน ประกอบด้วยอาชีพค้าขาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 และประกอบอาชีพรับจ้าง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 รายได้หลักส่วนใหญ่มาจากบุตรและเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 และมีรายได้จากการประกอบอาชีพและเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การโดยภาพรวมก่อนการทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

- 1) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 2) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญ พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองด้านการมีความสำคัญแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 3) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจ พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 4) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีคุณความดี พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ด้านความสามารถ	13	3.83	0.58	4.21	0.34	-2.80	0.02*
ด้านความสำคัญ	13	4.24	0.69	4.40	0.48	-1.70	0.12
ด้านอำนาจ	13	3.76	0.57	4.07	0.54	-2.94	0.01*
ด้านคุณความดี	13	4.22	0.55	4.07	0.40	-3.87	0.00*
<b>รวม</b>	<b>13</b>	<b>4.01</b>	<b>0.46</b>	<b>4.32</b>	<b>0.36</b>	<b>-3.91</b>	<b>.00</b>

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



### สรุปและอภิปรายผล

ผลการทดลองของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนคลองแหมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการการสรุปองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงานของ Brockner (1988) ที่ระบุว่าหลังจากการอบรมแล้วระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะสูงขึ้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถที่จะรับรู้คุณค่าความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง และมีจิตใจที่เปิดกว้างยอมรับรวมถึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ประกอบกับมีความเชื่อมั่นที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากนี้ก็ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1984) ที่กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ ได้รับความรักความเอาใจใส่ดูแล ได้รับการยอมรับนับถือ โดยจะเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองแล้วแสดงออกมาในแง่ของการยอมรับนับถือตนเอง หรือไม่ยอมรับนับถือตนเอง รวมถึงการประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ดังนั้นเมื่อมีการจัดกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านการมีความสามารถ ด้านการมีความสำคัญ ด้านการมีอำนาจ และด้านการมีคุณความดี รวมถึงมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาร์ พุ่มประไพวทย์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตำบลบ่อพลอย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทำให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และงานวิจัยของศิริเพ็ญ วารวีนิช และธนิศา ผาติเสนะ (2563) ที่พบว่าผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบรายด้านพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี ของผู้สูงอายุในชุมชนมีคะแนนในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นอันเป็นผลมาจากกิจกรรมที่มีความหลากหลายที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในแต่ละด้านอย่างเป็นรูปธรรมรวมถึงการทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมกลุ่มโดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และในการวิจัยครั้งนี้มีข้อสังเกตที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในการเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญซึ่งก่อนและหลังการทดลองผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองด้านการมีความสำคัญแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง



สถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นั้นไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในด้านความสำคัญ ซึ่งอธิบายได้ว่าเป็นผลมาจากสภาพบริบทของพื้นที่ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหซึ่งมีลักษณะความเป็นชุมชนผสมระหว่างความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกันกับบุตรหลาน วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ยังคงจะต้องพึ่งพาอาศัยบุตรรวมถึงบริบทของสังคมไทยที่ยังคงให้ความสำคัญต่อการให้เกียรติ การให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโสกว่าอยู่ จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกันกับบุตรหลานยังรู้สึกถึงความมีคุณค่าอยู่ในระดับมากเพราะยังคงได้รับการปฏิบัติในการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการทักทาย การสัมผัส การได้รับการดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมีคุณค่าแม้ว่าในบางครั้งผู้สูงอายุสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องรบกวนบุตรหลาน แต่การได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีอย่างสม่ำเสมอจากบุตรหลานจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า (เชษฐา แก้วพรม สายฝน อินศรีชื่น และลักขณา พงษ์ภุมมา, 2563) นอกจากนี้การส่งเสริมการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ เพราะกิจกรรมดังกล่าวนี้จะช่วยเสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจต่อผู้สูงอายุ (ชุดิเดช เจียนตอน และคณะ, 2554) ทั้งนี้ควรมีการสร้างกิจกรรมเครือข่ายของกลุ่มผู้สูงอายุระหว่างชุมชนเมืองกึ่งเมืองกึ่งชนบท และชนบทร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปรับทัศนคติ มุมมองในการดำเนินชีวิต

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) ผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุสามารถนำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทพื้นที่เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เริ่มเข้าสู่ผู้สูงอายุ
- 2) ควรใช้ระยะเวลาในการส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนไม่น้อยกว่า 12 สัปดาห์และจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืนของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่อไป

##### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมชุมชนสวัสดิการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบครบวงจร และสอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)
- 2) ควรมีการศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพการมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์





3) ควรมีการศึกษาทดลองและเปรียบเทียบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน เช่น บริบทพื้นที่ชุมชนเมือง บริบทพื้นที่ชุมชนชนบท เพื่อให้ได้รูปแบบโปรแกรมที่เหมาะสมและนำมาปรับปรุงพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจต่อไป

#### เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2558). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านบทบาทอาสาสมัคร. *วารสารศิลปะและวัฒนธรรมแห่งเอเชีย*. 15(2), 73-89
- ชุดิเดช เจียนดอน และคณะ. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียวจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 41(3), 229 - 239.
- เชษฐา แก้วพรม สายฝน อินศรีชื่น และลักขณา พงษ์ภุมมา. (2563). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*, 7(1), 76-89.
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยภักดี. (2557). ภาวะซึมเศร้า : ปัญหาสุขภาพจิตสำคัญในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15(3). 24-31.
- ศิริเพ็ญ วารวีนิช และ ธนิตา ผาติเสนะ. (2563). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานสงเคราะห์คนชรา. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*. 38(2). 111-118.
- สำนักข่าวไทยโพสต์. (2565). *สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ*. สืบค้นเมื่อ 17 ก.พ. 2565 จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/103356>
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิตภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, กรุงเทพฯ.
- อารี พุ่มประไพทย์ และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตำบลบ่อพลอย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 27(1), 33-41.
- Brockner, J. (1988) *Self-Esteem at Work: Research, Theory and Practice*. D.C. Heath & Co, Lexington.
- Connie Podesta. (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). *SE: Self-Esteem Inventories*. 2nd.ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Illinois: Bennep Publishing Co.





หาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 13 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, 384-392.  
มาตุรี อุไรรัตน์ และวันชัย ธรรมสัจจาร. (2567). รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วารสาร  
นวัตกรรมและการวิจัย, 8(3) (ก.ค.-ก.ย.) (อยู่ระหว่างการจัดพิมพ์)