



การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน Development of the Self-Esteem Enhancement Model for Older Adults with Activity-Based Learning

สิริกานจน์ กระจำงโพธิ์* มาร์ต พัฒนาผล** วิชัย วงษ์ใหญ่** จิตรา ดุษฎีเมธา***

Sirikan Krajangpho, R.N., M.N.S.,* Marut Patphol, M.Ed., Ph.D.,**

Wichai Wongyai, M.A., Ed.D.,** Jitra Dudsdeemaytha, M.S., Ed.D.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบและศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยมีการพัฒนา 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการวิเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรม และแนวคิดจิตตปัญญา รวมถึงสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญและปัจจัยเกื้อหนุนกับผู้สูงอายุ กระบวนการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และศึกษาบริบทในพื้นที่ เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการร่างรูปแบบ ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (ฉบับร่าง) โดยกำหนดองค์ประกอบหลัก คือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และการประเมินผล ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบด้วยแบบประเมินความเหมาะสม ความสอดคล้องและความเป็นไปได้ โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ 2) แบบสังเกตพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม และความสอดคล้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีแอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.92 ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 69 ปี จำนวน 30 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ใช้เวลาทดลอง 12 สัปดาห์

* Student in Doctor of Philosophy Program (Curriculum Research and Development), Srinakharinwirot University. E-mail: sirikan333@hotmail.com

** Associate Professor, Department of Curriculum Research and Development, Srinakharinwirot University

*** Lecturer, Department of Curriculum Research and Development, Srinakharinwirot University

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที (Pair t-test) และสถิติทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า 1) รูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานมีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2) การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความแตกต่างของความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในช่วงเวลา (Period) ที่ต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างน้อย 1 คู่

คำสำคัญ : กิจกรรมเป็นฐาน ผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This development research aimed to develop a self-esteem enhancement model for older adults using Activity-Based Learning. This study was divided into 3 phases as follows: (1) Phase one was concerned with the analysis and synthesis of basic information related to theories of ageing, the needs of education, geragogy, activity theory and the concept of contemplative education. In-depth interviews were conducted with regarding in aging society and high self-esteem characteristics, regarding the processes of organizing activities for the elderly and contextual education. All of these factors were developed via model drafting; (2) In phase two: a draft of the self-esteem enhancement model for older adults was developed. The main components were defined, as follows: the principles of the model, the objectives of the model, the processes of the model, and the evaluation process. The quality of the model was checked with an appropriate evaluation form, assessed in terms of consistency and feasibility by 5 experts. The data analysis use mean and standard deviation. The instruments were as 1) self-esteem assessment form and 2) self-esteem behavior observation form. The data were analyzed by mean, standard deviation and reliability with a Cronbach's alpha was 0.92.; (3) In phase three: the effectiveness of the self-esteem enhancement model for the older adults were evaluated. There were 30 participants, classified into the inclusion criteria by simple randomized sampling. The duration of the experiment was twelve weeks. The data were analyzed by t-test and One-way repeated measures ANOVA.



The finding were as follows:

- 1) The self-esteem enhancement model for the older adults with activity based learning were appropriate consistent with high level.
- 2) The mean scores of self-esteem after the experiment was significantly higher than before the experiment ($p < .05$) and the mean scores of self-esteem were significantly difference in periods of time at least one ($p < .05$).

Keywords : activity-based learning, older adults, self-esteem

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ควรพึงได้รับ¹ และควรปฏิบัติต่อกันอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความเท่าเทียมกัน จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการแก้ไขปัญหาทางสังคมเริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐานของการดำรงชีพ ไปจนถึงปัญหาสังคมในระดับประเทศ เช่น การแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อน การติดยาเสพติดของเยาวชน การตั้งครุภักดิ์ก่อนถึงวัยอันควรของเยาวชนหญิง การติดยาในชายวัยทำงาน ในระดับนโยบายของรัฐบาลเห็นคุณค่าในตนเองถูกใช้ไปในการยกระดับสังคม เช่น ในอดีตมลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา มีการส่งเสริมบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคมเป็นนโยบายมลรัฐโดยมุ่งสร้างประชาชนให้มี Self-esteem สูง เน้นการสร้างบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน เป็นบุคคลที่มีความคิดริเริ่ม มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา และรับผิดชอบต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้น เป็นบุคคลที่ผู้อื่นรัก และรักผู้อื่น เป็นบุคคลที่สามารถควบคุมตัวเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงาน^{2,3}

การเห็นคุณค่าในตนเองถูกจัดเป็นตัวทำนายแนวโน้มที่มีต่อผลลัพธ์ด้านคุณภาพของคนในสังคมทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ โดยพบว่า เป็นทั้งตัวทำนายแนวโน้มทางสังคมเชิงบวกที่มีผลต่อการมีคุณภาพชีวิต (Quality of life) การมีความสุข (Happiness) ความผาสุก (Well-being)^{4,5} ในทางตรงกันข้าม สามารถเป็นตัวทำนายในเชิงลบของบุคคล หากพบว่าบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น การไม่ประสบความสำเร็จ (Unsuccessful) การควบคุมตนเองไม่ได้ (Uncontrolled) หรือการเกิดปัญหาด้านสุขภาพทางกายและทางจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นตัวแปรกลางส่งผ่านตัวแปรอื่นไปยังตัวแปรคุณภาพชีวิต จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับตัวทำนายคุณภาพชีวิตและการวิเคราะห์เส้นทาง (path way) หลายผลงานพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตโดยส่งผ่านตัวแปรกลางอื่น เช่น การมองโลกในแง่ดี ความตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01 และ .001^{7,8}

ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อบุคคลทุกช่วงวัยทั้งในฐานะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มีผล

ต่อสุขภาพ เช่น การสูญเสียภาพลักษณ์ การสูญเสียการดูแลตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงบุคคลที่มีการสูญเสียบทบาทด้านหน้าที่การงาน หรือการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแปลกใหม่จากการย้ายถิ่น การเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยทำให้บุคคลที่ประสบปัญหาเหล่านั้นสามารถรับกระบวนการบำบัดที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ และต่อสังคมแวดล้อม ช่วยให้ผู้บุคคลได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานอย่างเท่าเทียม

วัยสูงอายุเป็นวัยหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เช่น การเสื่อมถอยของร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ การเปลี่ยนแปลงด้านการทำงาน บทบาทหน้าที่หรือการเกษียณอายุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวตน (Self) รู้สึกไร้คุณค่า⁹ ไร้ความหมายในชีวิต เกิดภาวะถอยห่างออกจากสังคม (Social disengaged) ผลนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า ไร้ความสุข ไม่สนใจตนเอง นำมาซึ่งภาวะไม่สมดุลในการดำเนินชีวิตและเกิดการเบี่ยงเบนภาวะสุขภาพต่อไป

กิจกรรมผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory)¹⁰ ได้กล่าวว่า กิจกรรมเป็นส่วนที่ง่ายที่สุดที่สามารถจัดให้ผู้สูงอายุได้ กิจกรรมไม่ใช่เป็นอะไรก็ได้ แต่ต้องมีรูปแบบการจัดการที่เป็นแบบแผน (Pattern) มีลักษณะเฉพาะตัว และเป็นแบบฉบับของตนเอง มีความใกล้เคียงกับความภาคภูมิใจในอดีต หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน และควรรักษาระดับการทำกิจกรรมตั้งแต่ในระยวัยกลางคนไปจนถึงวัยสูงอายุ

การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานในครั้งนี้ ถือเป็นทางออกการแก้ไขปัญหาโดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาความรู้สึกภายในตนเอง คำนึงถึงการดูแลสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุคืนความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คืนสู่สภาพการดูแลเอาใจใส่ตนเอง และมากไปกว่านั้นสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผู้สูงอายุที่เกิดความตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นตนเอง รับผิดชอบสุขภาพตนเอง เกิดความยั่งยืนในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และเป็นภาระต่อสังคมให้น้อยที่สุด เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าในตนเอง เห็นถึงความสำคัญของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเป็นกลุ่มวัยที่มีบทบาทสำคัญในสังคม “เป็นหลักชัย” และเป็นชุมพลที่สามารถสร้างแรงพลังและขับเคลื่อนสังคมด้วยการประสานความร่วมมือเป็นหนึ่งเดียวกัน สร้างสรรค์ “สังคมคุณภาพ” ให้กับทุกๆ คนในสังคมต่อไปได้¹¹

วัตถุประสงค์การวิจัย

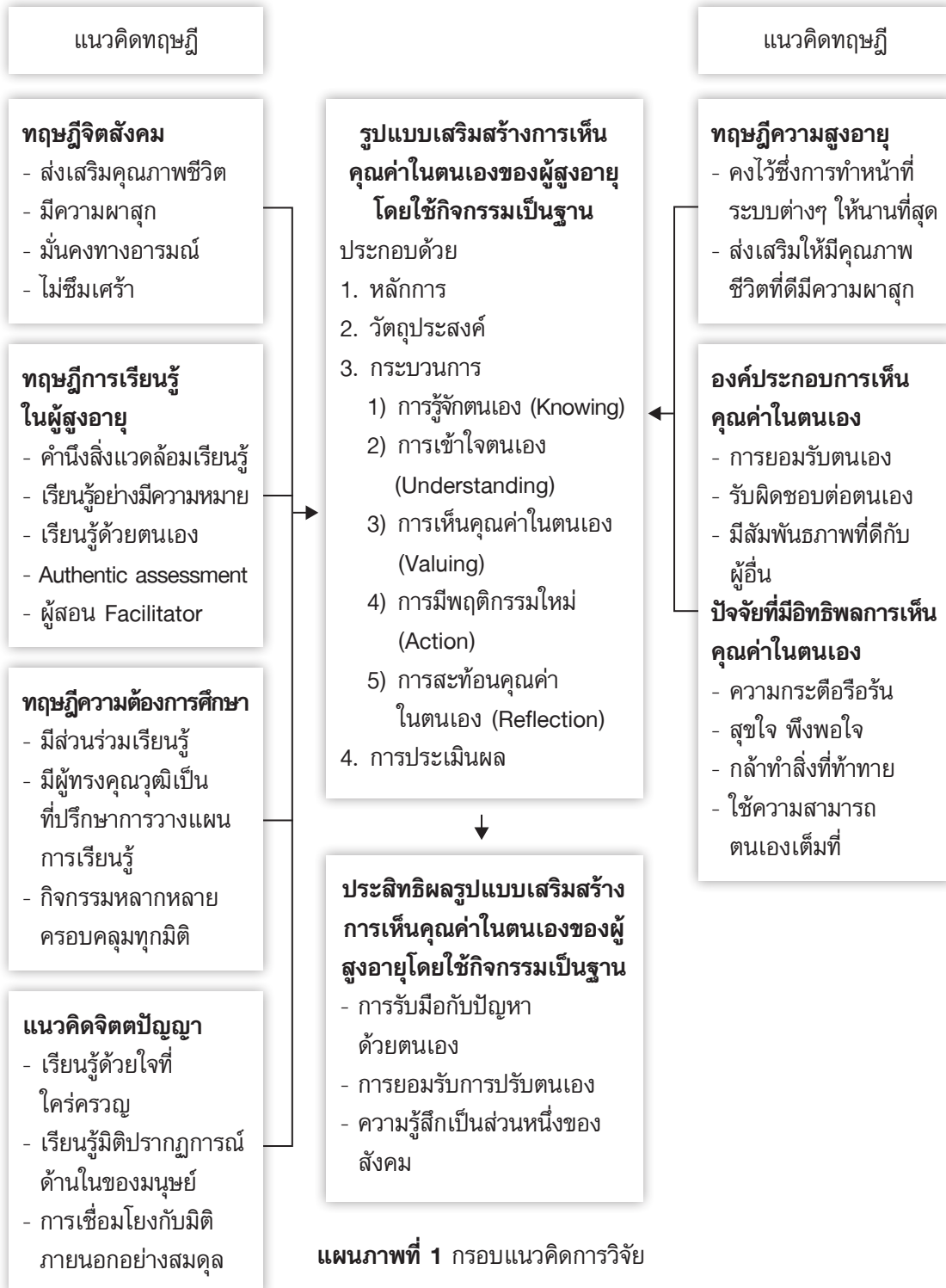
1. เพื่อพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน



คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน หมายถึง ชุดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์ ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยสรุปสาระสำคัญเป็น 5 หลักการ คือ 1) การเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง 2) การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3) การพัฒนาการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีอิสระ 4) การสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 5) การยอมรับการพัฒนาตนเองไปสู่วุฒิภาวะที่สมบูรณ์และเกิดปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการสังเคราะห์ 5 ขั้นตอน คือ การรู้จักตนเอง (K) การเข้าใจตนเอง (U) การเห็นคุณค่าในตนเอง (V) การมีพฤติกรรมใหม่ (A) และการสะท้อนคุณค่าในตนเอง (R) และมีการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน คือ การรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง (Self-coping) การยอมรับการปรับตนเอง (Self-adjustment) และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community)

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ การสังเคราะห์เอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผลจากการสังเคราะห์ผู้วิจัยได้สรุปมาเป็นหลักการของรูปแบบและกระบวนการของรูปแบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หลักการของรูปแบบ เป็นพื้นฐานความเชื่อในการจัดกิจกรรมของรูปแบบที่ผู้วิจัยสรุปเป็นหลักการจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง¹²⁻¹⁸ แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ

1) การเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความเสื่อมถอยลง ความเสื่อมลงของระบบต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลเชิงลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเข้าใจหลักธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงและหันมาสนใจการดูแลสุขภาพ ชะลอความเสื่อมของร่างกายให้คงไว้นานเท่าที่จะทำได้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2) การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น การตัดสินใจและการเลือกวิถีชีวิตของตนเองอย่างเป็นอิสระ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างลึกซึ้ง และนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกความมีคุณค่าภายในตนได้

3) การพัฒนาการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีอิสระ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นำไปสู่ความร่วมมือ และเกิดความผูกสัมพันธ์กันในหมู่คณะ เกิดคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง ยอมรับตนเองและคนรอบข้างได้ ทั้งนี้การมีส่วนร่วมและทำกิจกรรมตามความถนัด ตามประสบการณ์ในอดีต หรือกับเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน จะเป็นการพัฒนาการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข โดยไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ยอมรับความสัมพันธ์ในกลุ่ม และเกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีอิสระ

4) การสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้ในผู้สูงอายุมีความแตกต่างและมีความเฉพาะกว่าวัยอื่น คือ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองตามอัธยาศัย (Self-paced learning) และส่งเสริมการใช้ทักษะความชำนาญตามประสบการณ์ของตนเอง โดยกระบวนการเรียนรู้แต่ละครั้งควรมีการทบทวนซ้ำ และเปิดโอกาสการซักถาม เป็นการสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful learning) โดยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในขณะเรียน สร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ (Environment for learning) ให้เอื้ออำนวยและมีความเหมาะสม

5) การยอมรับการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์และเกิดปัญญา ผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจ และยอมรับปรากฏการณ์ในชีวิต ยอมรับว่าทุกสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยการคิดอย่าง

ใคร่ครวญ พัฒนามุมมองหรือกระบวนทัศน์ใหม่ พัฒนาการเรียนรู้ความจริงภายในตน ควบคู่กับสร้างสมดุล ด้านทัศนคติและปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ชุมชน ด้วยวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้ ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (Full potential) สร้างลักษณะบุคลิกภาพที่นำไปสู่ ความสมบูรณ์ของชีวิตและเกิดปัญญา (Maturity & Wisdom)

กระบวนการของรูปแบบ เป็นกระบวนการเสริมสร้างพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ เกิดจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง^{10,12-18} เพื่อพัฒนาความรู้สึจากภายในของ ผู้สูงอายุ โดยการกระตุ้นการรับรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ถึงคุณค่าตนเองและ เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มนวลอย่างใคร่ครวญ ตรึกตรอง ตระหนักรู้ ค้นหาคุณค่า สร้างกระบวนทัศน์ใหม่ และเน้นความสมดุลในตนเอง มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรู้จักตนเอง (Knowing) เป็นขั้นที่ผู้สูงอายุใช้การคิดพิจารณาคุณค่าตนเอง ในบุคคลอย่าง “มีสติรู้ตัว” โดยการพิจารณาตนเอง สังเกตตัวเอง พร้อมๆ กับการสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว ตามความเป็นจริง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง รับฟังผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง รับรู้ความต้องการ (Needs) หรือคุณค่าที่ต้องการแท้จริงของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจตนเอง (Understanding) การเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้นทั้งใน ด้านบวกและด้านลบ กล้าเผชิญหน้าความเป็นจริง การพิจารณาความคิดของตนเองอย่างต่อเนื่อง และ หลากหลายวิธี เป็นการตอกย้ำซ้ำทวน จนทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และยอมรับความเป็นตัวตน อย่างแท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Valuing) เป็นการสะท้อนคิดของบุคคลต่อการรับรู้คุณค่า ความดีในตัวเอง (Self-worth) ให้ความสำคัญในตนเอง (Self-value) เชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connected) สิ่งต่างๆ รอบตัว จากประสบการณ์เดิม เป็นกระบวนการที่สะท้อนจากภายในตนไปสู่บุคคลอื่น ด้วยกระบวนการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นการเปิดใจยอมรับ ในจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และยอมรับการปรับปรุงตัวเอง

ขั้นตอนที่ 4 การมีพฤติกรรมใหม่ (Action) เป็นการแสดงออกภายหลังที่บุคคลปรับเปลี่ยน ตนเองจากมุมมองเดิม เปลี่ยนแปลงอย่างสมดุล และเกิดสำนึกต่อส่วนรวม หัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมนี้ คือ การสร้างสมดุลในตัวบุคคลทั้งกาย ใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ โดยบุคคลเกิด ความตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) และสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ 5 การสะท้อนคุณค่าในตนเอง (Reflection) เป็นการแสดงออกที่สะท้อนถึงคุณค่า ภายในตนด้วยความเข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริง และขยายความมีคุณค่าในตนเองไปสู่สังคมรอบๆ ตัวเปิดโอกาสให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม สร้างคุณค่าและคุณประโยชน์ (Welfare contribution) แก่ส่วนรวม ชุมชน และสังคมต่อไป

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยแบ่งการสัมภาษณ์บุคคลออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ศึกษา พฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) ศึกษากระบวนการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาบริบทในพื้นที่ โดยผลการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้เป็นฐานข้อมูลในการสร้างรูปแบบเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานและสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การศึกษานี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยแบ่งประเด็นสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง และปัจจัยเอื้อต่อความคงอยู่ของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามเกณฑ์คุณสมบัติผู้ได้รับการเชิดชูเกียรติคุณของสำนักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในระดับจังหวัด ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่มีความประพฤติดี มีคุณธรรมเป็นที่ประจักษ์แก่สังคม มีความรู้และความเชี่ยวชาญ เป็นที่ประจักษ์แก่สังคม หรือเป็นผู้สูงอายุที่มีจิตอาสา เอื้ออาทรต่อผู้อื่นและสังคม มีผลงานการช่วยเหลือ เป็นประจักษ์ไม่น้อยกว่า 2 ปีติดต่อกัน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดประเมินผล จำนวน 3 คน ซึ่งพบว่า ข้อคำถามมีความตรงตามเนื้อหาและมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล (Key information) ตามเกณฑ์คัดเลือก จำนวน 7 คน เมื่อเก็บข้อมูลได้ผู้วิจัยนำมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยผลที่ได้จากข้อมูลการสัมภาษณ์มีดังนี้

ประเด็นที่ 1 คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพบ 3 คุณลักษณะ คือ

1) การรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง (Self-coping) มีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ (1) รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง มีความพึงพอใจในตนเองทั้งประสบการณ์เชิงบวกหรือเชิงลบ (2) มีความเชื่อมั่นตนเอง มีอิสระโดยไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น (3) เข้าใจและยอมรับความจริงตามธรรมชาติเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน

“...เมื่อทำสิ่งใดแล้วต้องใช้สติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ไม่หลงเพลินไป มันเป็นกับดักกิเลส”

“...ทำอะไรไม่วันนี้จะทำให้เกิดในทางเชื่อมต่อไปข้างหน้า...”

“...เชื่อใจตัวเอง มีความกล้า แต่ต้องไม่ทำร้ายคนอื่นถึงจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด”

2) การยอมรับการปรับตนเอง (Self-adjustment) มีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ (1) มีความคิดสร้างสรรค์ คิดริเริ่ม และรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงหรือเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้ดี (2) ความเคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และเห็นความงามในตัวผู้อื่น (3) เปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง (4) สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและเปลี่ยนบทบาทตนเอง

“...การดำรงชีวิตที่ดีต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา..ต้องมีความอดทนและความพากเพียรเป็นที่ตั้ง...”

“...การเป็นผู้บุกเบิกต้องมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อ..อุปสรรคจะทำให้เราเติบโตขึ้น...”

“...การอยู่ร่วมกัน ต้องฟังพากายกัน น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า อหฺมาคัย... ให้อภัยกัน...”

3) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community) มีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ (1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม (2) มีจิตใจเป็นกุศล อยากเติมเต็มกันและกันในสังคม (3) แบ่งปันกันและกันอย่างต่อเนื่อง (4) การเข้าร่วมมือเป็นเครือข่ายในสังคม

“...การอยู่ร่วมกันให้ราบรื่นต้องอาศัยความเห็นอกเห็นใจกัน ต้องรู้จักปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม ...”

“...ถึงจะเกษียณอายุแล้วก็เถอะ ถ้าเรายังพอมีกำลัง เราควรจะช่วยกัน...แบ่งปันกัน...”

“...ช่วยเหลือใคร เราไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน...ไม่ได้ทำให้ใครเห็น หรืออยากได้รางวัลอะไร...”

“..ฉันอยากทำอะไร ไม่ได้มีใครมาบังคับ...เวลามีคนมาถามว่า ทำไปทำไมแก่แล้ว ..ก็จะบอกว่า ยังไหวก็ทำไป”

“...การให้ความร่วมมือช่วยเหลือกันในสังคมเป็นสิ่งดีที่พ่อสอนไว้...”

ประเด็นที่ 2 ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง คือ ลักษณะบุคลิกภาพที่มีติดตัวมาตั้งแต่อนาน โดยพบว่า ช่วงชีวิตในวัยเรียนหรือวัยทำงานก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีลักษณะนิสัยติดตัวที่เด่นหรือมีความพิเศษกว่าบุคคลทั่วไป เช่น มักมีความขยัน ไม่อยู่เฉย มีความเมตตาสูงมาก มีอุดมคติส่วนตัวที่โดดเด่น **จากการสัมภาษณ์เจาะลึกถึงชีวิตในอดีต** พบว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีคุณค่าในตนเองก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ การรับรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง มีความมุ่งมั่น มีความมั่นใจในตนเองโดยเฉพาะหากประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความหวังและความปรารถนาที่จะทำตามความใฝ่ฝันของตนเอง โดยสรุป คือ ปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในปัจจุบัน คือ ลักษณะนิสัยประจำตัว การรับรู้ความต้องการของตนเอง ความมั่นใจที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวังและความปรารถนาในตัวเอง

ประเด็นที่ 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อความคงอยู่ของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อความคงอยู่ของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีหลายประการโดยพบมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ รองลงมาเป็นปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านเศรษฐกิจตามลำดับ ดังนี้

- ปัจจัยด้านสุขภาพ พบว่า ภาวะเจ็บป่วยเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิต ความปกติสุข และการเห็นคุณค่าในตนเอง

- ปัจจัยด้านสังคม พบว่า สัมพันธภาพที่ดีของผู้สูงอายุกับครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านมีความสำคัญกับความสามารถในการจัดการเรื่องต่างๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลตนเอง การดูแลคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ส่วนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม ข้อค้นพบแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ การมีส่วนร่วมที่เกิดจากภาครัฐสร้างความร่วมมืออย่างเป็นทางการโดยผ่านโครงการความร่วมมือต่างๆ ข้อค้นพบที่ได้ คือ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการจัดการมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามันยังมีประโยชน์ มีความสำคัญ และคงยังมีความภาคภูมิใจในตนเอง และอีกประเด็น คือ การสร้างความร่วมมือด้วยตนเอง พบว่า การร่วมมือกันเพื่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน เป็นกระบวนการรวมกลุ่มที่มีจุดประสงค์เดียวกันและมีการตั้งเป็นกลุ่มในชุมชน เพื่อบริหารจัดการกันเองภายในชุมชน ช่วยเหลือกัน เป็นการสร้างประโยชน์แก่ชุมชนในด้านสังคมและวัฒนธรรม นำไปสู่การสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชน และนำมาซึ่งความภาคภูมิใจของคน เกิดการส่งต่อวัฒนธรรมของคนรุ่นก่อนไปสู่คนรุ่นหลัง

- ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า การได้รับสวัสดิการจากรัฐเป็นเบี้ยยังชีพ การจัดการส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ การจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน และการจัดให้มีบริการส่วนลดสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ค่ายา สามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และยังพบว่า ปัจจุบันการเกื้อหนุนจาก



ครอบครัวนั้นไม่ใช่แหล่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุทั้งในเมืองและในชนบทยังต้องพึ่งการทำงานของตัวเอง หรือต้องพึ่งรายได้จากสินทรัพย์ของตัวเองมากขึ้น ยิ่งในพื้นที่ชนบท พบว่า ผู้สูงอายุบางรายมีรายจ่ายภาคครัวเรือนในการใช้สาธารณูปโภคสูงขึ้น ประกอบกับมีการละเลยในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง นำมาฝากเลี้ยงหรือต้องดูแลบุตรหลานที่อยู่ในวัยชราหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง นับว่าเป็นภาระรับผิดชอบที่ผู้สูงอายุต้องประสบอยู่ ดังนั้นการหารายได้ในการดำรงชีพจึงยังมีความสำคัญและยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนมีระดับความสุขและคุณภาพชีวิตที่ไม่เท่าเทียมกันทั้งสังคม ซึ่งเป็นภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

2) การศึกษากระบวนการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ

เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ และบุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในชุมชน ในประเด็นของกระบวนการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ได้ความชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการของรูปแบบวิธีการจัดกิจกรรม ช่วงเวลาและระยะเวลาที่เหมาะสม บทบาทของผู้จัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไขที่พึงปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติต้องเป็นเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างน้อย 5 ปีขึ้นไป ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและการประเมินผล จำนวน 3 คน การเก็บข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยผลสัมภาษณ์สรุปเป็นข้อมูลได้ดังนี้

กระบวนการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ พบว่า กระบวนการบริหารจัดการกิจกรรมมีลักษณะภาคีเครือข่าย โดยมีตัวแทนของผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการประชุมวางแผนการจัดงานด้วย ผู้จัดกิจกรรมควรเป็นคนที่คุ้นเคยกับพื้นที่ก่อนเพื่อความคล่องตัวในการประสานงาน การดำเนินกิจกรรมให้ใช้เทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงอายุแบบสองทาง เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน แต่ต้องเป็นแบบไม่เป็นทางการ สื่อและอุปกรณ์ภายในกิจกรรมต่างๆ ควรมีการเตรียมให้พร้อม ครบถ้วน และมากพอ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้ามีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลได้ วิธีการประเมินผลที่เหมาะสม คือ การประเมินตามสภาพจริง โดยใช้การสังเกต

“..กิจกรรมผู้สูงอายุที่จัดกันเดือนละครั้ง ชมรมจะมีการประชุมกันก่อน แล้วจึงคิดกันว่าจะทำอะไร ช่วงนี้มีเหตุการณ์อะไรที่ต้องอัปเดตกันบ้าง.....ส่วนใหญ่จะได้ความร่วมมือกันมาตลอดนะ”

วิธีการจัดกิจกรรม พบว่า การเตรียมการต้องประชาสัมพันธ์แจ้งเงื่อนไขให้ผู้สูงอายุทราบก่อนเสมอ และขอความร่วมมือด้วยความสมัครใจ ทุกกิจกรรมที่แจ้งไว้หรือตกลงกันแล้ว ต้องดำเนินการตามที่ตกลงไว้ หากมีการเปลี่ยนแปลงต้องได้รับมติจากผู้สูงอายุก่อน สถานที่ในการจัดส่วนใหญ่จะเป็นสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ไม่ไกลเกินไป และสะดวกสบายในการเดินทาง เวลาในการทำกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมต้องเอื้อให้สะดวกกับผู้สูงอายุเช่นกัน ส่วนใหญ่พบว่า เป็นช่วงเช้าหลังกิจวัตรประจำวัน การจัดกิจกรรมแบ่งเป็น 2 แบบ คือ ถ้าเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงทฤษฎี ต้องบรรยายแบบมีส่วนร่วม ใช้เวลาแต่ละครั้งไม่เกิน 60 นาที แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่มีการลงมือทำ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ และใช้เวลาระหว่าง 2 - 3 ชั่วโมง/ครั้ง

“กิจกรรมจัดกันช่วงสายๆ หน่อย จัดกันที่ศาลาอเนกประสงค์ หน้าอนามัย... ส่วนใหญ่จะเริ่มกันในช่วงเช้า เลี้ยงอาหารกลางวัน พอบ่ายๆ ก็แยกย้ายกันกลับบ้าน กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามเทศกาลวันสำคัญ เกมบ้าง ร้องเพลงบ้าง รำวงกันบ้าง นานน่านที.. ก็จะมีวิทยากรมาสอนอาชีพ...ส่วนใหญ่ทำขนมพูน้ายาล้างจาน แจกๆ กัน”

ลักษณะกิจกรรม พบว่า ลักษณะของกิจกรรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้เลือกอย่างอิสระไม่มีกฎเกณฑ์หรือเคร่งครัดมากเกินไป และกิจกรรมต้องสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม เพราะผู้สูงอายุสามารถใช้ประสบการณ์ของตนอย่างเต็มที่

“ก่อนทำกิจกรรม ส่วนใหญ่จะประชุมหารือกันว่าในหมู่บ้านเรา ใครอยากทำอะไรบ้าง ของหมู่บ้านไหนมีอะไรบ้าง ใครหาอะไรได้ ก็เอามา”

“เนื้อหากิจกรรมส่วนใหญ่ ไม่ซับซ้อน เอาที่ผู้สูงอายุต้องการจริงๆ อย่างเมื่อเร็วๆ นี้ ผู้สูงอายุหมู่ 2 อยากทำกระเป๋าคาด ก็นำหรือกัน ใครเป็นวิทยากร วัสดุเอามาจากไหนบ้าง ช่วยกันลงความเห็น... สุดท้ายก็สำเร็จไปด้วยดี”

“กิจกรรมจัดกันช่วงสายๆ หน่อย เสร็จงานบ้านกันแล้ว ลูกๆ หลานๆ ก็พามาส่งที่ศาลาอเนกประสงค์ หน้าอนามัย...บางคนที่เขาแข่งแข่งแรงไปไหนมาไหนได้ ก็ขี่มอเตอร์ไซด์ซ้อนท้ายกันมา... ส่วนใหญ่จะสวดมนต์ก่อน ต่อด้วยกิจกรรม เกมบ้าง ร้องเพลงบ้าง รำวงกันบ้าง นานๆ ก็จะมีวิทยากรมาสอนอาชีพ..แล้วแบ่งประมาณจะมาลงอะไร...”

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรม สำหรับงานด้านผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า สาเหตุของปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีหลายสาเหตุ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่พบว่าเป็นเรื่องการเจ็บป่วย รองลงมาคือ ความไม่ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรม 2) ภาระการดูแลครอบครัวผู้สูงอายุ

“ที่เจอบ่อยที่สุด..ผู้สูงอายุไม่ได้มาทำกิจกรรม คือ ป่วย หรือไม่ก็ไปหาหมอ ที่นี้ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือดี”

“ก็มีเหมือนกันนะ..ที่ลูกมารับไปเลี้ยงหลาน หรืออย่างยาย..แกต้องดูแล (สามี)..ที่เป็นอัมพาต บางทีไม่มา”

3) การศึกษาบริบทในพื้นที่

การศึกษาบริบทในพื้นที่โดยการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านผู้สูงอายุ ครอบครัวที่อาศัยร่วมกับผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจระบบการช่วยเหลือและอยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ทดลองใช้และปรับปรุงแล้วไปสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อหาประเด็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม ปัจจัยสำคัญและปัจจัยเกื้อหนุน การเห็นคุณค่าในตนเองตามบริบทของสังคมในพื้นที่ ก่อนนำผลที่ได้ไปเป็นข้อมูลหลักในการพัฒนาคู่มือดำเนินการของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยผลการสัมภาษณ์พบดังนี้



สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุในชุมชน โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว มีเพียงร้อยละ 1 ที่อาศัยอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่มีผู้ดูแล เนื่องจากการจากไปของคู่สมรส หรือไม่มีบุตรเลี้ยงดู สภาพที่อยู่อาศัยเป็นบ้านที่ไม่มั่นคงนัก สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม ไม่เอื้อต่อความสูงอายุ เช่น บันไดชันเกินไป แสงสว่างภายในบ้านบางจุดไม่เพียงพอ เป็นต้น บางครอบครัวมีเด็ก ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการหรือจิตเวชอาศัยร่วมกับผู้สูงอายุ

“...ที่นี้ส่วนใหญ่ก็อยู่กันสองคนตายาย ลูกๆ เขาทำงานที่อื่นหมด บางทีก็เอาลูกมาฝาก..ให้ช่วยเลี้ยง...”

“...ป้า...แกเป็นโสด..พี่ๆ น้องๆ ให้เป็นคนดูแลพ่อแม่...ดูแลกันจนตอนนี้คนดูแลเองก็เริ่มชราแล้ว”

ความต้องการด้านการดูแลสุขภาพ ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ มีเพียงบางรายที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและต้องการรักษาอย่างต่อเนื่อง แต่ประสบปัญหาในการเดินทาง จึงทำให้ไม่สามารถเข้ารับการรักษาได้สม่ำเสมอ ในด้านการศึกษายังพบว่าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน ไม่มีกิจกรรมร่วมกับชุมชน และขาดคนดูแลเอาใจใส่ กระตุ้นเตือนจากสมาชิกในครอบครัวจึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องดูแลตัวเองตามศักยภาพ หรือผู้สูงอายุบางรายที่รับภาระเลี้ยงดูแลบุตรหลาน ทำให้มีโอกาสนในการรับบริการสวัสดิการสังคมลดน้อยลงไปด้วย ความต้องการด้านสวัสดิการ และการเข้าถึงบริการต่างๆ ของรัฐ ได้แก่ 1) บริการด้านสาธารณสุข ผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนกายอุปกรณ์ (รถเข็น ไม้เท้า ขาเทียม และอื่นๆ) 2) การเพิ่มรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตรโดยเฉพาะเรื่องข้าว จึงมีความต้องการให้ภาครัฐสนับสนุนเรื่องการรับซื้อผลผลิตทางการเกษตร 3) การเข้าร่วมโครงการที่เป็นแหล่งทุน ผู้สูงอายุบางกลุ่มมีความสามารถ จึงเข้าร่วมบริหารโครงการภายในชุมชน เช่น โครงการเกษตรกรเงินล้าน

“เมื่อก่อนลำบาก..ไปโรงพยาบาลใหญ่ที่นี้ ใช้เวลาเป็นวันๆ..แต่เดี๋ยวนี้มารักษาที่อนามัยแทน..สะดวกขึ้น..”

“บางบ้านมีคนแก่ติดเตียง อสม. ก็เข้าไปเยี่ยม ไปวัดความดันให้ เข้าไปพูดคุยบ้าง อสม. ก็คนบ้านเรานี้แหละ”

“ตา..เขาเป็นครูมาก่อน รู้เรื่องการเขียนหนังสือราชการ เขาให้ไปเป็นกรรมการ...ช่วยทำโครงการเงินล้าน..”

ปัจจัยเกื้อหนุนต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามบริบทพื้นที่ ผลการสัมภาษณ์ พบว่าครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ และการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการแสดงออก สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

“ทุกวันนี้ คุณปู่ยังภูมิใจที่ได้เป็นวิทยากรประจำหมู่บ้าน.. สอนวิธีทำปุ๋ยหมักชีวภาพ..เราทำนาส่งต่อกันมาหลายรุ่น..ยังงั้นก็หนีไม่พ้นการใช้ปุ๋ย..มาแบ่งปันให้คนอื่นๆ ก็ทำให้ท่านสุขใจ”

“กิจกรรมผู้สูงอายุ เขาจะจัดกันช่วงสายๆ หน่อย เสร็จงานบ้านกันแล้ว ...ลูกๆ หลานๆ ก็พามาส่งที่ศาลาอเนกประสงค์ หน้าอนามัย....บางคนที่เขาแข่งแรงไปไหนมาไหนได้ ก็ขี่มอเตอร์ไซด์ซ้อนท้ายกันมา.... ส่วนใหญ่จะสวดมนต์ก่อน ต่อด้วยกิจกรรมอื่น เกมบ้าง ร้องเพลงบ้าง รำวงกันบ้าง นานๆ ก็จะมีวิทยากรมาสอนอาชีพ..แล้วแต่งบประมาณจะมาลงอะไร...”

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

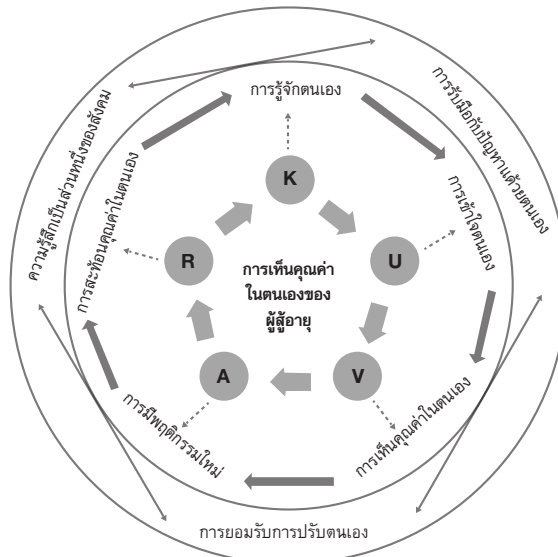
ผู้วิจัยนำผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งได้จากสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก มากำหนดเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (ฉบับร่าง) ซึ่งประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และ การประเมินผล ดังนี้

หลักการของรูปแบบ ประกอบด้วย 5 หลักการ คือ 1) การเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง 2) การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3) การพัฒนาการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีอิสระ 4) การสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และ 5) การยอมรับการพัฒนาตนเองไปสู่สภาวะที่สมบูรณ์และเกิดปัญญา

วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ได้แก่ 1) พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากปรากฏการณ์ด้านในอันได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านการรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง การยอมรับการปรับตนเอง และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

กระบวนการของรูปแบบ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการรู้จักตนเอง (Knowing) 2) ขั้นการเข้าใจตนเอง (Understanding) 3) ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Valuing) 4) ขั้นการมีพฤติกรรมใหม่ (Action) และ 5) ขั้นการสะท้อนคุณค่าในตนเอง (Reflection) ซึ่งผู้วิจัยเรียกชื่อสั้นๆ ตามตัวอักษรตัวหน้าในภาษาอังกฤษว่า “KUVAR model” แผนภาพที่ 2

การประเมินผล ประกอบด้วย 1) การประเมินผลเน้นที่กระบวนการของรูปแบบ คือ ประเมินผลตามขั้นตอนของรูปแบบ 2) การประเมินผลการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมี 3 ด้าน คือ การรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง (Self-coping) การยอมรับการปรับตนเอง (Self-adjustment) และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community)



แผนภาพที่ 2 รูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (KUVAR model)



การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินคุณภาพของรูปแบบในด้านความเหมาะสม และด้านความสอดคล้อง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร และด้านผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน ทำการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ (ฉบับร่าง) โดยกำหนดค่าเฉลี่ยไว้ที่ 3.50 ขึ้นไป จึงจะยอมรับว่ารูปแบบ ที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสม ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ได้คะแนนค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 - 4.40 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 และค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 แสดงว่า รูปแบบเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ความเหมาะสมในระดับมาก สำหรับการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบด้านความ สอดคล้องกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ไว้ที่ค่าเฉลี่ย 0.5 ขึ้นไป จึงจะใช้ได้ ผลค่าดัชนีความสอดคล้อง ของรูปแบบกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ในแต่ละองค์ประกอบมีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แสดงว่า รูปแบบมีความสอดคล้องกัน สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ ผู้วิจัย ได้รวบรวมข้อเสนอแนะที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ไว้ไปปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้สมบูรณ์มากขึ้น

ภายหลังการปรับปรุงรูปแบบตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยนำรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว ไปศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ ของรูปแบบ โดยนำแบบประเมิน/แบบวัดที่ใช้เป็นเครื่องมือคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และเครื่องมือเก็บรวบรวม ข้อมูล แบบบันทึกพฤติกรรมผู้สูงอายุ/ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มผู้สังเกตการณ์ ไปใช้ในการศึกษานำร่อง

ผลการศึกษา นำร่อง พบว่า ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่เห็นถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และต้องการให้ผู้วิจัยปรับในเรื่องการประชาสัมพันธ์ก่อนทำกิจกรรมมากกว่า 2 สัปดาห์ เพื่อต้องใช้เวลาในการตัดสินใจ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมควรยืดหยุ่นเรื่องเวลา สถานที่ ให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกมากที่สุด สำหรับวิทยากรควรเลือกวิทยากรภายในพื้นที่ก่อน เพราะมีความคุ้นเคย กันมากกว่า และแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบเอื้ออาทรได้ง่ายกว่า การประเมินผล หากใช้แบบสอบถามเสนอแนะว่า ควรต้องมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือในการอ่าน การแนะนำวิธีทำแบบสอบถาม และมีจำนวนผู้ช่วยเหลือ แนะนำอย่างน้อย 1 คน ต่อผู้สูงอายุ 5 คน ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษานำร่องนี้ไปปรับปรุงวิธี ดำเนินงานตามรูปแบบกิจกรรมในแต่ละส่วนก่อนนำรูปแบบไปทดลองใช้จริง

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน เป็นขั้นตอนการนำรูปแบบที่สร้างขึ้นในขั้นตอนที่ 2 ไปทำการวิจัยโดยออกแบบ วิธีวิจัยเป็นแบบกลุ่มเดียววัดซ้ำหลายครั้งแบบอนุกรมเวลา (One group time series design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีถิ่นอาศัยในตำบลหัวไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ในปี พ.ศ. 2560 จำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 4,928 คน

กลุ่มตัวอย่าง การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปร (Effect size) ที่ 0.50 ซึ่งการวิจัยด้านสุขภาพที่จะสามารถเห็นผลการวิจัยทางคลินิกที่ชัดเจนจะต้องมีขนาดความสัมพันธ์ที่ศึกษาอยู่ในระดับ 0.40 - 0.60¹⁹ จากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Cohen ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจหาอัตราการขาด/การถอนตัวล่วงหน้า โดยการศึกษาสำรวจเล็กก่อนดำเนินการจริง คาดว่ามีโอกาสการถอดตัวจากการวิจัย ร้อยละ 10 ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 69 ปี จำนวน 30 คน ที่มีถิ่นอาศัยในตำบลหัวฝายอำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ในปี พ.ศ. 2560 ทั้งเพศหญิงและชาย โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. สามารถอ่านออก เขียนได้ สื่อสารได้
2. มีความสามารถทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานด้วยตนเอง ทดสอบโดยดัชนีบาร์เธล เอ ดี แอล (Barthel Activity Daily Living Index) ได้ 12 คะแนนขึ้นไป
3. ไม่มีภาวะพร่องความจำ ทดสอบด้วยแบบประเมินสภาพสมองเสื่อมเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002) คือ ผู้ที่เรียนระดับประถมศึกษาได้คะแนน ≤ 17 จากคะแนนเต็ม 30 และผู้ที่เรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษาได้คะแนน ≤ 22 จากคะแนนเต็ม 30

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นำมากำหนดเป็นข้อคำถามให้ครอบคลุมความหมายพฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) การรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง (Self-coping) ในข้อ 1 - 10 2) การยอมรับการปรับตนเอง (Self-adjustment) ในข้อ 11 - 16 3) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community) ในข้อ 17 - 20 ลักษณะแบบประเมินมีเกณฑ์ประเมินตามที่กำหนด (Rubric Scoring) 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านรู้สึกหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านรู้สึกหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
- 3 หมายถึง ท่านรู้สึกหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านรู้สึกหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อย
- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยรู้สึกหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

โดยมีการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 แสดงว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนั้นๆ อยู่ในระดับน้อยที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 แสดงว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนั้นๆ อยู่ในระดับน้อย

- ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 แสดงว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนั้นๆ
อยู่ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 แสดงว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนั้นๆ
อยู่ในระดับมาก
- ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 แสดงว่า พฤติกรรมบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนั้นๆ
อยู่ในระดับมากที่สุด

2) แบบสังเกตพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้บันทึกพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมกิจกรรม มีจำนวน 15 ข้อ โดยผู้สังเกตการณ์ (กลุ่มพี่เลี้ยงที่ได้รับการอบรมการเก็บบันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพมาแล้ว) เป็นผู้บันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพตามขั้นตอนของรูปแบบ ได้แก่ 1) ขั้นการรู้จักตนเอง (Knowing) ในข้อ 1 - 3 2) ขั้นการเข้าใจตนเอง (Understanding) ในข้อ 4 - 7 3) ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Valuing) ในข้อ 8 - 10 4) ขั้นการมีพฤติกรรมใหม่ (Action) ในข้อ 11 - 13 5) ขั้นการสะท้อนคุณค่าในตนเอง (Reflection) ในข้อ 14 - 15 โดยการสังเกตและบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้สูงอายุระหว่างการทดลองจนสิ้นสุดการทดลอง ลักษณะข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ

3) คู่มือของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ซึ่งมีชื่อเรียกว่า KUVAR model โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1) การรู้จักตนเอง (Knowing) 2) การเข้าใจตนเอง (Understanding) 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Valuing) 4) การมีพฤติกรรมใหม่ (Action) 5) การสะท้อนคุณค่าในตนเอง (Reflection)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ 1 นำแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ จำนวน 5 คน โดยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Ratio : CVR) และหาค่าความเหมาะสม พบว่า ค่าคะแนนความเหมาะสมเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่า เครื่องมือมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้จริงอยู่ในระดับมาก จากนั้นนำแบบประเมินไปตรวจสอบด้านความเที่ยง (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.92

เครื่องมือที่ 2 และ 3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและคู่มือของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ จำนวน 5 คน โดยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Ratio : CVR) และหาค่าเฉลี่ยความเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมเท่ากับ 4.40 และ 4.32 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่า เครื่องมือมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้จริงอยู่ในระดับมาก

วิธีดำเนินการวิจัย

มีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านที่ประชุมในชมรมผู้สูงอายุ และคัดเลือกผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ จำนวน 30 คน เข้าฟังคำชี้แจงการเข้าร่วมโครงการวิจัยและชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์ หลังจากนั้นให้ผู้สูงอายุลงนามในหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม ถึง 16 กันยายน พ.ศ. 2560 รวมระยะเวลาทดลอง 12 สัปดาห์ โดยเริ่มเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกอบรมผู้สูงอายุจิตอาสาด้วย KUVAR

2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยนำรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานที่สร้างขึ้นไปทดลองเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 - 4 กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ ทำดอกไม้จันทน์

สัปดาห์ที่ 5 - 9 กิจกรรมจิตอาสาเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้าน เพื่อให้กำลังใจและสอนกายบริหารสมอง

สัปดาห์ที่ 10 - 12 กิจกรรมจิตอาสาทำลูกประคบ เพื่ออนุรักษ์วิถีบำบัดแบบพื้นบ้าน โดยผู้วิจัยนำกระบวนการ K-U-V-A-R ของรูปแบบ เข้ามาใช้ในกิจกรรมแต่ละประเภท ดังตัวอย่าง กิจกรรมการเยี่ยมบ้าน ดังต่อไปนี้

กระบวนการ K-U-V-A-R model	การดำเนินการ
ขั้นการรู้จักตนเอง (K = Knowing)	ผู้สูงอายุทบทวนความรู้สึกของตนเอง หรือระลึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน รับรู้ความรู้สึกตนเอง รู้เท่าทันความรู้สึกตนเอง อยู่กับปัจจุบัน และต้องคำนึงเสมอว่าเราสมควรใจมาเป็นจิตอาสา ไม่ได้มาคิดว่าจะมาเปลี่ยนผู้อื่น ไม่ได้มาเป็นผู้ให้ผู้อื่น แต่เรามาเพื่อปรับเปลี่ยนตนเอง โดยไม่คาดหวังให้คนอื่นต้องเปลี่ยนตามโดยทันที
ขั้นการเข้าใจตนเอง (U = Understanding)	ผู้สูงอายุทำความเข้าใจและตระหนักรู้ภายในตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมการเยี่ยมบ้านว่ามีความรู้สึกอย่างไร การรวมกลุ่มกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้สูงอายุต้องใช้เทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีสติ ไม่ตัดสิน ถูก-ผิดในคำพูดเหล่านั้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ตระหนักถึง “ใจเขาใจเรา” หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ในทีมทำงาน



กระบวนการ K-U-V-A-R model	การดำเนินการ
ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง (V = Valuing)	ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญหรือเห็นคุณค่าของตนเอง จากการทำกิจกรรมเยี่ยมบ้าน ยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญและสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ รวมถึงสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ งานที่สำเร็จลุล่วงและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในความคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง ยิ่งทำบ่อยขึ้น ยิ่งมองเห็นความสำคัญตนเองแจ่มชัดขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกปลื้มปิติยินดีในตนเองมากขึ้น
ขั้นการมีพฤติกรรมใหม่ (A = Action)	ผู้สูงอายุร่วมกันทำงานจิตอาสาเข้าเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดเตียงในชุมชน โดยการพูดคุยให้กำลังใจ และนำความรู้การบริหารสมองเสื่อม ที่เป็นประสบการณ์เดิมที่เคยได้รับ นำวิธีการทำงานเป็นทีมกับคุณธรรมจริยธรรมการทำงานจิตอาสา มาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ (การเยี่ยมบ้าน) มาเป็นแนวปฏิบัติของกลุ่ม ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน เปลี่ยนมุมมองภายในตน นำไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่จะเกิดขึ้น เช่น ทุกครั้งที่ทำงานกันเป็นทีม ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ทะมัดทะแมง ซึ่งพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้
ขั้นการสะท้อนคุณค่าในตนเอง (R = Reflection)	ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ความรู้สึกภายหลังกิจกรรมเยี่ยมบ้าน สะท้อนความรู้สึกที่มีต่องานจิตอาสาเยี่ยมบ้าน ความภาคภูมิใจ การร่วมการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค การสะท้อนปัญหาอุปสรรค การรับมือกับปัญหาอุปสรรค และการยอมรับการปรับตนเอง การเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความรู้สึกยินดีเมื่อประสบความสำเร็จ การเห็นผลงานเป็นที่ประจักษ์ต่อชุมชน สิ่งเหล่านี้เป็นการสะท้อนคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม

3. ขั้นประเมินผลผู้วิจัยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อน - หลังการทดลอง และประเมินในช่วงเวลาสัปดาห์ที่ 1, 6 และ 12 ของการทดลอง



การวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อน - หลังทดลองด้วยสถิติ t-test (Pair t-test)
2. การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่ต่างกัน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-33/2560 (รับรองวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

ผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ผู้วิจัยนำรูปแบบไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ตำบลหัวไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม ถึง 16 กันยายน พ.ศ. 2560 รวมระยะเวลาทดลอง 12 สัปดาห์ รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 30 คน อายุเฉลี่ย 63.9 ปี เป็นเพศหญิง ร้อยละ 83.3 เพศชาย ร้อยละ 16.7 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 80 อาชีพส่วนใหญ่ค้าขายและเกษตรกรรม สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 60 ภาวะสุขภาพไม่พบภาวะสมองเสื่อม (MMSE-Thai 2002 อยู่ระหว่าง 19 - 28 คะแนน) ไม่มีภาวะพึ่งพาผู้อื่น (Barthel's ADL index อยู่ระหว่าง 18 - 22 คะแนน)

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยทดสอบด้วยสถิติ t-test (Pair t-test) พบว่า ผลของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ภายหลังการทดลอง มีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลปรากฏดังตารางที่ 1

3. การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาที่ต่างกัน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA) พบว่า ผลของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกัน



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{2,87} = 79.709, p < .05$) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันในช่วงเวลาต่างๆ อย่างน้อย 1 คู่ ผลปรากฏดังตารางที่ 2

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวได้แสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลา (Period) มีผลต่อคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระดับที่ไม่เท่ากัน แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าอยู่ในช่วงเวลาใด ดังนั้นจึงต้องเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni ซึ่งพบว่า ช่วงเวลา (Period) มีผลต่อคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สองคู่ คือ ช่วงเวลาก่อนการทดลองกับระหว่างการทดลอง และช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง โดยมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้น ผลดังปรากฏในตารางที่ 3

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การประเมิน	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	2.81	0.21	20.60	29	.000*
หลังการทดลอง	3.56	0.19			

*p < .05

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ภายหลังการทดลอง มีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงเวลาที่ต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลา	5.526	1	5.526	79.175	.000*
ความคลาดเคลื่อน	6.072	87	.070		

*p < .05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนโดยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตามช่วงเวลา (Period) ของการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{2,87} = 79.709, p < .05$) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกัน ในช่วงเวลาต่างๆ อย่างน้อย 1 คู่

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni

แหล่งความแปรปรวน	ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง (I-J)			
	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ก่อนทดลอง (J)	ระหว่างการทดลอง (J)	หลังการทดลอง (J)
ก่อนการทดลอง (I)	4.29	-	-.256*	-.390*
ระหว่างทดลอง (I)	4.56	.256*	-	-.134
หลังทดลอง (I)	4.73	.390*	.134	-

*p < .05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระหว่างการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุโดยกลุ่มผู้สังเกตการณ์ (กลุ่มพี่เลี้ยง) ตลอดเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า ร้อยละ 87.3 ขึ้นไปของผู้สูงอายุทั้งหมด มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก โดยสังเกตพบพฤติกรรมที่สำคัญ คือ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หลังจากทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 - 3 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมความเป็นสมาชิกกลุ่มมากขึ้น สนทนากันมากขึ้น แม้ว่าจะมาจากต่างหมู่บ้านกันก็ตาม ให้ความร่วมมือกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพิ่มขึ้น ยิ่งเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์ (เช่น เยี่ยมบ้าน) หรือกิจกรรมที่ได้รับการร้องขออื่นๆ จะพบว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ ในด้านพฤติกรรมการรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และด้านพฤติกรรมการยอมรับการปรับตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า มีสัมพันธภาพที่ดี เคร่งขรึมและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบที่ใช้กิจกรรมเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน
รูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานหรือ KUVAR model มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เสริมสร้างคุณค่าในตนเองกับกลุ่มผู้สูงอายุในระดับมาก เนื่องจากกระบวนการ



การพัฒนาแบบได้มาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหลายทฤษฎี เช่น ทฤษฎีความสูงอายุ ทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ ทฤษฎีด้านจิตวิทยา ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีบทบาท เป็นต้น การนำสาระสำคัญมาพัฒนาให้เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุมากที่สุด ทำให้รูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุ เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร และทำให้เกิดสมดุลในตนเองได้อย่างไร มีผลต่อความพึงพอใจต่อตนเองและมีความสุข จะเห็นว่าการออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี มีความสอดคล้องกันขององค์ประกอบสำคัญ ของรูปแบบทั้งหลักการ วัตถุประสงค์ การจัดกระบวนการเรียนรู้และการประเมินผล ตอบสนองกับความต้องการของผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้รับความสะดวกยืดหยุ่น และเสริมสร้างกระบวนการคิดเชิงคุณธรรม จริยธรรม โดยการนำเทคนิควิธี สื่อการเรียนรู้ หรือกิจกรรมมาเป็นตัวกลางทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดความสุขแก่ผู้เรียน²⁰

นอกจากนี้การสร้างรูปแบบที่คำนึงถึงพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้เรียน เพราะการออกแบบที่ดี ควรตอบสนองการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คำนึงถึงความเฉพาะ (Specific) และความแตกต่าง การเรียนรู้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เน้นกระบวนการศึกษาด้านในตน (Inner) เพื่อให้เกิดคุณภาพและคุณค่าที่แท้จริงกับตนเอง การวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎี ที่เกี่ยวกับการศึกษาภายในตน (Contemplative education) และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (Geragogy) จนได้เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่มีความเรียบง่าย เน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการค้นพบตนเอง ปรับเปลี่ยน กระบวนทัศน์ แนวความคิดและความรู้สึกของตนเอง โดยการทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง (Knowing) เชื่อมโยงความคิดความรู้สึกภายในกับการกระทำ ณ ปัจจุบัน ขณะทำให้เกิดความเข้าใจและตระหนักในตนเอง (Understanding) ยอมรับในส่วนดีของตนเองอย่างสมดุล เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (Value) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และความรู้สึกด้านในตน จนเกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นพฤติกรรมใหม่ (Action) นำไปสู่การสะท้อนคุณค่าภายในออกเป็นจิตสำนึกต่อส่วนรวม (Reflection) ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง (Transformation learning) ที่เสนอไว้ว่า หัวใจสำคัญ ของกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน เกิดกระบวนการทางปัญญาและกระบวนการทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาตนเองนั้น จะต้องขึ้นด้วยคุณค่า 5 ประการ คือ 1) เรียนรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep learning) ทำความเข้าใจเชื่อมโยงในส่วนต่างๆ 2) ความร่วมมือ (Collaboration) มองการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม เรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง 3) ความผูกพัน (Engagement) เรียนรู้ผ่าน การสานเสวนา หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4) เอื้ออาทร (Caring) รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น เพื่อเรียนรู้ ความเหมือนความต่าง 5) ไตร่ตรองสะท้อนคิด (Reflection) เชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เดิม²¹

2. ผลการประเมินประสิทธิผลรูปแบบที่ใช้กิจกรรมเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านภายหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยเสริมสร้าง

คุณลักษณะด้านความรู้สึกการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community) การยอมรับการปรับตนเองของผู้สูงอายุ (Self-adjustment) และการรับมือกับปัญหาด้วยตนเองของผู้สูงอายุ (Self-coping) ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ปัจจัยที่ทำให้เกิดประสิทธิผลของรูปแบบ น่าจะเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. กระบวนการและบรรยากาศภายในกิจกรรมของรูปแบบ ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบเป็นกระบวนการที่เป็นขั้นตอนและเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ใช้ทุนต่ำ และดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ด้วยการรวมตัวกัน สนองความต้องการของผู้สูงอายุชัดเจน และสอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและแนวคิดความต้องการการศึกษาของ McClusky¹⁶ ที่เน้นหลักการจัดกิจกรรมให้ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ (Education needs of aging) การมีส่วนร่วมในสังคม (Social participation) และการพัฒนาศักยภาพขีดสูงสุด (Self-actualization) โดยผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมภายในรูปแบบ ให้มีลักษณะเป็นการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน จัดกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับลักษณะประสบการณ์เดิม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนที่ช่วยเสริมให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์เชิงรูปธรรม การที่ผู้จัดกิจกรรมตระหนักถึงความต้องการของผู้สูงอายุ และตระหนักถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้เอื้อต่อการนำไปสู่ความเข้าใจบริบทที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ การไตร่ตรองสะท้อนคิดร่วมกันอย่างลึกซึ้งและการไตร่ตรองสะท้อนคิดด้วยตนเอง จนทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีพลัง เกิดการทำงานเป็นทีม เกิดความไว้วางใจและมิตรระหว่างกัน และเกิดความเชื่อมโยงไปสู่ความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเองในที่สุด ทั้งนี้การเสริมสร้างบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมต้องมีความยืดหยุ่น และเคารพความแตกต่างทางความคิดและโลกทัศน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Palmer²² ที่กล่าวว่า “เราไม่ได้สร้างวิถีชีวิตใหม่โดยการคิด แต่เราสร้างวิถีชีวิตใหม่จากวิถีชีวิต” การเรียนรู้ที่แท้จริงต้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริง การใช้ชีวิต หรือขั้นตอนต่างๆ ของการดำรงชีวิตนั่นเอง

2. ระยะเวลาและการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมตามคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองที่ความแตกต่างกันในด้านการยอมรับการปรับตนเอง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านการยอมรับการปรับตนเอง (Self-adjustment) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Sense of community) และการรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง (Self-coping) มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมการวางแผน การเลือกกิจกรรมตามความต้องการ การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและรักที่จะทำกิจกรรมภายในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์ จึงเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของการเกิดพฤติกรรมของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านพฤติกรรม การยอมรับการปรับตัว ซึ่งการเข้าสู่กระบวนการกลุ่มตั้งแต่กิจกรรมแรก จนถึงกิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยและผู้สังเกตการณ์ (ผู้ช่วยวิจัย) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพยายามในการปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่อาจเหมือนหรือแตกต่างจากตนเองอย่างมีสติมากขึ้น ลดความเป็นอัตตา หรือลดการตั้งตนเองเป็นจุดศูนย์กลางน้อยลงไป แต่อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่าพฤติกรรมในด้านการรับมือกับปัญหาด้วยตนเองค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ โดยพบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนมีการควบคุมอารมณ์มากขึ้น มีความสนิทสนมช่วยเหลือแก้ปัญหาด้วยกันมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นคนชอบพูดคุยก้ออวด เสียงดัง และไม่ค่อย



ยอมรับฟังผู้อื่น ค่อยๆ ปรับตัว และมีท่าทีประนีประนอมและมีความสุขมากขึ้น ภายหลังการมอบหมายให้รับผิดชอบหน้าที่ความรับผิดชอบภายในกลุ่มเพิ่มขึ้น และเหมาะสมกับความสามารถ จะเห็นว่าความหลากหลายของผู้สูงอายุในชุมชนส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมตามคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมในด้านใดด้านหนึ่งอย่างเหมาะสม สมาชิกจะต้องมีแรงขับภายใน และกิจกรรมชุมชนต้องช่วยทำให้เกิดแรงผลักดันอย่างต่อเนื่องซึ่งสอดคล้องกับ McMillan, Chavis²³ ที่กล่าวว่าความเป็นชุมชนมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความเป็นสมาชิก (Membership) ความมีอิทธิพลต่อกัน (Influence) การร่วมเติมเต็มความต้องการซึ่งกันและกัน (Integration and fulfillment of needs) และการแบ่งปันอารมณ์ร่วมที่เกี่ยวข้องกัน (Share emotional connection) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างเป็นนิสัยหรือความเคยชินของบุคคล ดังนั้นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาจต้องแบ่งเป็นกิจกรรมที่สังเกตได้ (Overt activity) และสังเกตไม่ได้ (Covert activity) ซึ่งในช่วงที่บุคคลมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ต้องเน้นกระบวนการสร้างข้อตกลง (Commitment) การวางเงื่อนไข (Conditioning) การเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยไม่ทราบล่วงหน้า (Contingencies) การควบคุมสิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนช่วยเหลือบุคคล ได้ประสบการณ์การแก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้ในที่สุด²⁴

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 เจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการในชุมชน (Community based services) สามารถนำรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มาใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น

1.2 บุคลากรของหน่วยงานด้านสุขภาพ หรือด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน สามารถนำกระบวนการของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อย่อยทอดพัฒนาศักยภาพการดูแลด้านสุขภาพ หรือพัฒนางานด้านสวัสดิการให้ผู้สูงอายุด้านอื่นๆ ได้

1.3 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถนำแนวทางและกระบวนการของรูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มาใช้ในการพัฒนาความร่วมมือและสร้างความเข้มแข็งภายในชุมชน โดยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญตนเองในด้านบทบาทการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบไปใช้

2.1 การนำรูปแบบไปใช้ให้เกิดประสิทธิผล ควรศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบ บริบททางสังคมในพื้นที่ และข้อเสนอแนะในการใช้รูปแบบโดยละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถ่องแท้และสามารถ

ดำเนินการกิจกรรมตามขั้นตอนได้บรรลุผล

2.2 การนำรูปแบบไปใช้ สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม ตามความต้องการของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ การดำเนินกิจกรรม ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผน การเลือกกิจกรรม การกำหนดเวลา และการประเมินผล เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นในการดำเนินกิจกรรม และเกิดความสะดวกโดยตรงกับผู้สูงอายุ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้ผลลัพธ์การเสริมสร้างพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุยังดำรงอยู่ (Maintain) อย่างต่อเนื่อง (Continue) เพราะพฤติกรรมที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเองและพฤติกรรมการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคด้วยตนเอง ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

2.4 การนำรูปแบบไปใช้เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ควรคำนึงถึงบริบทของชุมชนและศึกษาข้อมูลบริบทท้องถิ่นนั้นๆ อย่างเพียงพอ เนื่องจากรูปแบบที่ใช้นี้พัฒนามาจากข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในชนบทแถบจังหวัดในภาคกลางของประเทศ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 การศึกษานี้ใช้เวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ แล้วประเมินผลทันทีไม่ได้ติดตามผล ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในระยะยาว เพื่อดูระดับความคงทนของคุณลักษณะของพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3.2 ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจเพิ่มให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการวัดประเมินผล เช่น ลูกหลานที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

3.3 ควรมีการวิจัยและพัฒนาารูปแบบเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอื่นๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุให้รอบด้านมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้



เอกสารอ้างอิง

1. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychological Review* 1943;50(4):370-94.
2. California State Department of Education. Toward a state of esteem: the final report of the California task force to promote self-esteem and personal and social responsibility. California: California office of State Printing; 1990.
3. Ranzijn R, Keeves J, Luszcz M, Feather NT. The role of self-perceived usefulness and competence in the self-esteem of elderly adults: confirmatory factor analyses of the bachman revision of Rosenberg's Self-Esteem Scale. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 1998;53(2):96-104.
4. Veenhoven R. Quality of life in individualistic society: a comparison of 43 nations in the early 1990's. *Social Indicators Research* 1999;48(1):157-86.
5. Diener E, Biswas Diener R. *Happiness: unlocking the mysteries of psychological*. Oxford: Wealth Blackwell; 2008.
6. Deaton A. *The great escape: health, wealth, and the origins of inequality*. Princeton, NJ: Princeton University Press; 2013.
7. Sivapuchpong N. Internal and external factors correlated to quality of life of the elders in Bangkok and provincial areas. [Master's Thesis, Faculty of Education]. Srinakharinwirot University; 2011. (in Thai).
8. Kulprasutidilok A, Jirawongnusorn S, Chitmanasak N, Supawantanakul D. Path analysis of factors affecting quality of life in the elderly in Bang Khen district, Bangkok. *Journal of Health Science Research* 2014;8(2):35-46. (in Thai).
9. Sajjasophon R. Educational concepts for developing active aging in the elderly. *Kasetsart J (Soc. Sci)* 2013;34(3):471-90. (in Thai).
10. Havinghurst RJ, Neugarten BL, Tobin SS. Disengagement and patterns of aging. In Neugarten BL, editor. *Middle age and aging: a reader in social psychology*. Chicago: The University of Chicago Press; 1968.
11. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม: พรินท์อริ; 2560.
12. Charoensuk D. Contemporary aging and community health promotion. *JOPN* 2015;7(2):280-95. (in Thai).
13. Orth U, Robins RW, Widaman KF. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *J Pers Soc Psychol* 2012;102(6):1271-88.



14. Chung JM, Robins RW, Trzesniewski KH, Nofhle EE, Roberts BW, Widaman KF. Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *J Pers Soc Psychol* 2014;106(3):469-83.
15. Amatyakul K. Development of a Lifelong learning model based on neo-humanist concepts for sustainable human and society development. *Journal of Education Studies* 2012;40(1):202-17. (in Thai).
16. McClusky HY. The community of generations: a goal and a context for the education of persons in the later years. In Sherron RH, Lumsden DB, editors. *Introduction to educational gerontology*. 3rd edition. New York: CRC Press; 1975. p. 59-84.
17. Ratna-Ubol A, Pathumcharoenwattana W, Pathumcharoenwattana W, Kimpee P, Sajjasophon R. Education and lifelong learning of Thai senior citizens. [Complete Research Report, Faculty of Education]. Chulalongkorn University; 2011. (in Thai).
18. Onsri P. Contemplative education: education for human development in 21st century. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2014;15(1):7-11. (in Thai).
19. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: principle and methods*. 7th editions. Philadelphia: Wolters Klower/Lippincott Williams & Wilkins; 2004.
20. วิชัย วงษ์ใหญ่. หลักสูตรการศึกษากับการพัฒนาประเทศ. สารานุกรม 60 ปี 60 คำ ศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554. หน้า 415-20.
21. วิจารย์ พานิช. *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์; 2558.
22. Palmer PJ. *Let your life speak: listening for the voice of vacation*. San Francisco: John Willey & Sons; 2000.
23. McMillan DW, Chavis DM. Sense of community: a definition and theory. *American Journal of Community Psychology* 1986;14(1):6-23.
24. Prochaska JO, Velicer WF, Rossi JS, Goldstein MG, Marcus BH, Rakowski W, et al. Stage of change and decision balance for 12 problem behaviors. *Health Psychol* 1994;13(1):39-46.