

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม

The Effects of Learning Activities Management to Promote Self-Esteem of Elderly People in Samut Songkhram Province

ต้องตา พงษ์อัคคศิริ¹, ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล², และ ลิขสิทธิ์ พุฒเขียว^{3*}

Tongta Pongakkasira¹, Chanoknart Boonwatthanakul,² & Likkhasit Putkhiao^{3*}

นักศึกษาระดับปริญญาโท แผนกวิชาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช¹, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช², และ สาขาวิชา

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช^{3*}

คำสำคัญ	บทคัดย่อ
ผู้สูงอายุ, การเห็น คุณค่าในตนเอง, กิจกรรมการเรียนรู้	<p>การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม 2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม</p> <p>การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน แล้วนำมาหาประสิทธิภาพกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาระหว่าง 60-120 นาที และแบบสอบถามเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ระยะที่ 2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่</p> <p>ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ดังนี้ คือ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 8 ด้าน ดังนี้ หัวข้อเรื่อง เนื้อหาสาระ จุดประสงค์ อุปกรณ์ ขั้นตอนการเรียนรู้ การดำเนินการ ลักษณะการจัดฐานการเรียนรู้ และการประเมินผล ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความรู้ และประสบการณ์ใหม่ของผู้สูงอายุ และ 2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05</p>

Abstract

The objective of this study were to : 1) develop learning activities to promote self-esteem of elderly people in Samut Songkhram province 2) compare self-esteem of the elderly in Samut Songkhram province before and after organizing learning activities.

The research methodology was divided into 2 stages. Stage 1, to develop the learning activities to promote the self-esteem of the elderly in Samut Songkhram province. The developed learning activities were assessed by 3 experts and then were determined the efficiency with 30 elderly who had similar characteristics with the real sample group. The research instruments included: a plan of 10 learning activities to promote self-esteem in the elderly by which each activity took between 60-120 minutes and a questionnaire on the results of learning activities to promote self-esteem of the elderly. Statistics used for data analysis comprised percentage, mean, standard deviation and content analysis, Stage 2, to compare self-esteem of the elderly before and after the organizing of the learning activities with a group of 32 people which were adopted by multistage random sampling. Research instrument included the plan of learning activities to promote self-esteem of the elderly and the self-esteem scale of the elderly. Statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation and t-test.

The results of the research can be summarized as follows; 1) the learning activities that promote self-esteem of the elderly consisted of 8 components containing: topic, content, purpose, equipment, learning process, implementation, learning base arrangement and the evaluation which consisted of main issues, namely activities related to the development of self-esteem in the aspects of physical, mental, social, economic, knowledge and new experiences of the elderly. 2) the comparison of the self-esteem before and after organizing the learning activities showed that after participating in learning activities, self-esteem of the elderly was higher than before participating in the learning activities, with statistical significance at the .05 level.

Keywords: Elderly , Self-esteem, Learning activities

ภูมิหลัง

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยกำลังได้รับความสนใจในปัจจุบันเนื่องจากสังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลง และคนไทยมีชีวิตยืนยาวขึ้นทำให้อัตราการเกิดและอัตราการตายลดต่ำลง ส่งผลให้การเพิ่มขึ้นของประชากรไทยช้าลง ผู้สูงอายุกลับมีจำนวนมากขึ้น จากการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด (ประมาณ 11 ล้านคน) โดยมีสัดส่วนของประชากรวัยเด็กเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ แสดงให้เห็นถึงการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างรวดเร็ว (กระทรวงการพัฒนาทางสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

ทั้งนี้คาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aging society) โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปีพ.ศ. 2564 ทำให้มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก เป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าประเทศไทยมีแนวโน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged

society) ในปี พ.ศ. 2578 จนกระทั่งปี พ.ศ. 2583 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) โดยคาดการณ์ว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.5 เป็นร้อยละ 32.1 กล่าวโดยรวม คือ ประเทศไทยจะก้าวจากสังคมผู้สูงอายุ เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ในเวลาเพียงอีกไม่กี่ปีเท่านั้น

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสาเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุประชากรดังกล่าวเกิดจากการเพิ่มขึ้นของอายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทยและการลดลงของอัตราการภาวะเจริญพันธุ์รวม ประชากรวัยสูงอายุมีอายุยืนขึ้น จำนวนประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มลดลงส่งผลให้ประชากรวัยทำงานลดลงตามลำดับ อีกทั้งจากการดำเนินการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2537 จนถึงการสำรวจล่าสุด พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมเกิดขึ้นไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากรสูงวัยสูงวัยดังที่กล่าวข้างต้น ยกตัวอย่าง เช่น ผู้สูงอายุกลุ่มเฉพาะดังเช่น ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรส ผู้สูงอายุที่เป็นโสด ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่อ่านออกเขียนได้ ล้วนมีส่วนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันผู้สูงอายุวัยปลายซึ่งคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มภาวะพึ่งพาสูงกว่าผู้สูงอายุวัยอื่นก็มีแนวโน้มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ทำงานยังคงมีสัดส่วนค่อนข้างคงที่ที่ประมาณหนึ่งในสามของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด (วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2565)

การเปลี่ยนแปลงจำนวนประชากรผู้สูงอายุดังกล่าวส่งผลกระทบต่อในด้านต่าง ๆ ตามมา นอกจากส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมทั้งในด้านการผลิต การลงทุน และการออม รวมถึงภาวะการเงิน การคลังในการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ยังส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพอันเกิดจากความเสื่อมชราของเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เกิดการเจ็บป่วยและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พบว่าประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีความต้องการการช่วยเหลือจากญาติพี่น้องหรือคนดูแล คิดเป็นร้อยละ 22 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2551) นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการปรับเปลี่ยนสถานภาพและบทบาทใหม่ของตนเองจากบทบาทการเป็นผู้ให้ในฐานะผู้นำครอบครัวมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย ประกอบกับปัญหาการถูกรบกวนรบกวนปล่อยให้อยู่ตามลำพังมากขึ้นด้วยค่านิยมแยกครอบครัวไปตามลำพัง ปัญหาการเห็นคุณค่าทางวัตถุและเศรษฐกิจมากกว่าการเห็นคุณค่าด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของสังคมแบบครอบครัวขยาย (extended family) ไปสู่สังคมแบบครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) มากขึ้นในปัจจุบัน ปัญหาดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดคนดูแล ขาดความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ขาดโอกาสต่าง ๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและการศึกษา (นิภา จวนโสม, 2550 : 1-2) สาเหตุเหล่านี้ประกอบกับความเสื่อมโทรมของร่างกายล้วนส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจทำให้สภาพจิตใจและอารมณ์เสื่อมถอย อันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต, 2561)

ปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกี่ยวข้องกับ 'การเห็นคุณค่าในตนเอง' (self-esteem) คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำคัญและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งมีองค์ประกอบด้วยกัน 4 อย่าง คือ 1) ความรู้สึกในความสามารถของตนเอง 2) ความรู้สึกในความสามารถของตนเอง 3) ความรู้สึกในคุณความดีของตนเอง 4) ความรู้สึกในอำนาจของตนเอง ดาร์เซย์และเคนนี่ (Darcey and Kenny, 1997) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการรู้จักยอมรับตนเอง ทำในสิ่งที่ถูกต้องและมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (ลิขิต กาญจนภรณ์, 2541: 51 อ้างอิงจาก Roger, 1951: 498-501) โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ผู้นำแบบสอบถามเข้ามาใช้ในการประเมินการเห็นคุณค่าตนเองเป็นคนแรก อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของคนเรา เปรียบได้กับการให้ความสำคัญของวัตถุชิ้นหนึ่ง (เปรียบได้กับตนเอง) ซึ่งมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับวัตถุอีก

ขึ้นหนึ่ง (เปรียบได้กับผู้อื่น) ผ่านทางความคิดบวกหรือลบ (Rosenberg, 1965) ส่วนอีริคสัน (Ericson) ให้คำจำกัดความที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางจิตสังคม แนวความคิดด้านความสัมพันธ์ของอีริคสันได้รับความสนใจจากนักวิจัยจำนวนมาก โดยอีริคสันเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม ในแต่ละระยะพัฒนาการ (development) โดยระยะสุดท้ายคือระยะแก่ชรา บุคคลคนหนึ่งจะสามารถรู้สึกถึงความพึงพอใจที่เกิดขึ้นได้ หากบุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตได้ดี ความรู้สึกพึงพอใจนั้นตรงข้ามกับความรู้สึกหมดหวัง ในกรณีนี้ คนสูงอายุที่ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต จะรู้สึกหมดหวัง คิดในทางไม่ดี และไม่ชอบเข้าสังคม (Abdoli et al., 2010) ในทางตรงข้ามความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงจากปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Mann et al., 2008)

โดยทั่วไปแล้วจึงอาจกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับภาวะทางจิตใจ (mental image) และรูปแบบการปรับตัวเฉพาะบุคคล หากบุคคลนั้นคิดบวกจะสามารถช่วยให้เห็นคุณค่าของตนเองได้ แต่หากภาวะทางจิตใจแปรผัน ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีค่า ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย (Bahrami et al., 2017) การเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ รายงานระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุแห่งการเกิดภาวะผิดปกติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ภาวะซึมเศร้าทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ปัจจุบันพบว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าทั่วโลกประมาณ 150 ล้านคน โดยประชากรหญิง 1 ใน 5 และประชากรชาย 1 ใน 8 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ (Wang et al., 2007; O'Keamey et al., 2009) กรณีศึกษาในหญิงสูงอายุรายหนึ่งซึ่งมีอายุ 70 ปี อาศัยในสถานธนาถุเคราะห์ มีภาวะพิการและป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ระบุว่า หญิงผู้นี้รู้สึกว่าชีวิตตนไม่มีค่า จากการให้แบบสอบถามประวัติชีวิต พบว่าหญิงสูงอายุรายนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร ไม่สามารถเข้าร่วมสังคมได้ เคยรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่สามารถทำอะไรได้ และรู้สึกว่าเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความสำคัญและคอยวิจารณ์ (Ali, Suhail and Ali, 2016) การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำยังลดความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและลดการรับรู้ (Alaphilippe, 2008) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น ทำให้อารมณ์แปรปรวน เกิดโรคไบโพลาร์หรืออารมณ์สองขั้ว (bipolar disorder) (Pavlickova et al., 2013) ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายอยู่แล้ว (Monin, Schulz and Feeny, 2015) ในทางตรงข้าม ผู้สูงอายุที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์เสี่ยงและตั้งเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การศึกษาจำนวนมากจึงให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีรายงานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถ เพิ่ม ระดับได้ในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุสัมพันธ์กับการคิดบวก ภาวะทางอารมณ์บวก (positive affect) และการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม แต่สัมพันธ์ทางลบกับภาวะอารมณ์ลบ (negative affect) นอกเหนือจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุที่หมั่นออกกำลังกาย จะสามารถดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างดี (Orth et al., 2010) เช่น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายจะรู้สึกมีสุขภาพดีขึ้นและมีการคิดในแง่บวก จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำรู้สึกดีขึ้น และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางเดียวกันการได้รับความช่วยเหลือดูแลจากสังคม สามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดค่าใช้จ่ายจากปัญหาสุขภาพได้ (Khalili et al., 2012 ; Safavi and Zorriasatain, 2008)

จากรายงานดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยกระตุ้นการคิดในแง่บวก ให้กำลังใจ กระตุ้นความคิดเกี่ยวกับการมีค่าในตนเอง ในสภาพแวดล้อมที่เป็นอิสระและปลอดภัย อาจสามารถช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ การศึกษาจำนวนมากพบว่ากิจกรรมหลายประเภทช่วยส่งเสริมปัจจัยเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อาทิ ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) หรือการเห็นความสามารถของตนเอง (self efficacy) ในผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมอภิปรายกลุ่มด้านสุขภาพ (Andersson, 1984,

1998) การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้านเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Pynoos, Hade and Fleisher, 1984) กิจกรรมส่งเสริมสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด ด้วยการอ่านหนังสือ เล่นเกมปริศนา การเดินทางไปท่องเที่ยวสถานที่ใหม่ ๆ (Brody , 2002) และกิจกรรมการเดินสำหรับผู้สูงอายุ เช่น จังหวะสโลว์วอล์ท โดยให้ผู้สูงอายุฝึกเดินตามและประเมินตนเอง (Kosmat and Vranic, 2017) เป็นต้น

การวิจัยในปัจจุบันเน้นที่การทดสอบทางจิตประสาท (Neuropsychological) ซึ่งครอบคลุมความรู้หลายด้านที่เสื่อมไปตามวัย รวมถึงความเร็วในการคิดและตัดสินใจ ความจำ ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดความต้องการในการศึกษา เพื่อลดการสูญเสียความทรงจำของผู้สูงอายุที่เรียนในระดับอุดมศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่เรียนในระดับอุดมศึกษาจะไม่ค่อยสูญเสียความทรงจำด้านภาษาและความจำระยะยาว ในการวัดที่ควบคุมตัวแปร ได้แก่ สิ่งรบกวนความไม่คงที่ พบว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่าจะสูญเสียความสามารถในการฟังเสียงและความหมาย (การรับรู้และการประมวลผล) ความเร็วในการคิดและตัดสินใจ อย่างรวดเร็ว (สุธีรา บัวทองและคณะ, 2558)

งานวิจัยจำนวนมากด้านการเรียนรู้ของผู้สูงมักเกี่ยวข้องกับอุปสรรคและการเรียนรู้ที่ลดลง อันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ความชรามีผลต่อการเรียนรู้ (Salthouse, 1985 : 68-87) (Discroll และคณะ, 2003 : 1344) อธิบายถึงแรงจูงใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการเรียนรู้ และความจำ รายงานการทดสอบความรู้ เพื่อประเมินความเร็วในการประมวลข้อมูล ความจำระยะสั้น ในการเรียนรู้ของบุคคลที่มีอายุระหว่าง 17-86 ปี พบสิ่งที่ลดลงตามวัย ซึ่งมีอยู่ 3 ด้าน (Kirasic, Allen, Dobson และ Binder, 1996 : 658-670) ได้แก่ ระบบการประมวลข้อมูล การรับรู้ การเรียนรู้และความจำ และการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุได้สร้างภาพด้านลบให้แก่ผู้สูงอายุว่า เป็นผู้ที่อยู่ในวัยเสื่อม (มีแต่ขาลง) ไม่สามารถพัฒนาได้ เป็นผู้ที่ล้าสมัย ไม่มีใครสนใจ ร่างกายอ่อนแอ ป่วยต้องให้บริการและสนับสนุน (Kerschner และ Pegues , 1998 : 1446) ภาพเหล่านี้มุ่งไปที่ความป่วยไข้ที่เกิดจากความชราซึ่งมีผลต่อร่างกายและสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งความเสื่อมถอยเหล่านี้ควรนำมาพิจารณาเพื่อจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี โดยเฉพาะ อย่างไรก็ตามยังมีความจำเป็นที่จะมองในด้านบวกเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุสามารถจะเรียนรู้ได้และประโยชน์ของการเรียนรู้ต่อผู้สูงอายุ

สำหรับในประเทศไทยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์กและของคูเปอร์สมิธได้รับการพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยและนิยมใช้ในการศึกษาจำนวนมาก เช่น แบบวัดของโรเซนเบิร์กฉบับแปลและเรียบเรียงโดยเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529) มีการนำไปใช้ศึกษาผลการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะของกลุ่มที่มีภาวะสมองเสื่อมระดับแรก (นปภัช กั้นแพงศรี, 2556) และใช้ศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อดำเทียนที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ปลายกัญญา อุ๋นไทย, 2558) เป็นต้น แบบวัดของโรเซนเบิร์กฉบับแปลและเรียบเรียงโดยฉบับแปลและเรียบเรียงโดยวิจิตรรา เปรมปรี (2550) มีรายงานการนำไปใช้เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการผสมผสานกับโปรแกรมการพยาบาลต่อการลดความรู้สึก ว่าเหว ของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน (อนัญญา เหล่ารินทอง, 2557) แบบวัดของคูเปอร์สมิธมีรายงานการนำไปใช้ศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ปลายกัญญา อุ๋นไทย, 2558) และใช้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่อายุ 60-99 ปี (คานธีชา บุญยาว, 2554) เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าการศึกษเกี่ยวกับเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในประเทศไทยสามารถทำได้หลายวิธี อีกทั้งรายงานกิจกรรมที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุที่มีในปัจจุบันมีหลายประเภท ประกอบด้วยกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุด้านร่างกายและทักษะปฏิบัติ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย (Kosmat and Vranic, 2017) กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุด้านจิตใจ เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการสังสรรค์ระหว่างสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ (อนัญญา เหล่ารินทอง, 2557) กิจกรรมทางศาสนา (ปลายกัญญา อุ๋นไทย, 2558) กิจกรรมศิลปะ (นปภัช กั้นแพงศรี, 2556) กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม (Pynoos, Hade and Fleisher, 1984) ในทางปฏิบัติยังไม่สามารถ

จัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง เนื่องจากมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากและผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพื้นฐาน การศึกษาน้อย สถานศึกษาทุกระดับยังไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุอย่างจริงจัง (สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2561) กิจกรรมการเรียนรู้เป็นกิจกรรมอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากมีการ สอดแทรกการพัฒนาผู้สูงอายุด้านความรู้ร่วมด้วย เช่น การไปทัศนศึกษาตามแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ การเชิญ วิทยากรมาบรรยายความรู้ให้การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมการอบรมสัมมนาในเรื่องต่าง ๆ การสอนงานประดิษฐ์ ให้ผู้สูงอายุ กิจกรรมเข้าจังหวะในรูปแบบสอนเต้น หรือการใช้เครื่องมือในการพัฒนาการรับรู้ เช่น การพัฒนาทักษะ ทางความคิดและความสนใจ เช่น การฝึกต่อตัวต่อให้เป็นภาพหรือการวิเคราะห์เนื้อหาสำคัญของภาพยนตร์ เป็น ต้น

ปัจจุบันมีหลายหน่วยงานที่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับแนวโน้มของ ประชากรสูงอายุและสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุ โภชนาการ และสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น กล่าวได้ว่า มีการทำวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยอยู่ มากพอสมควร แต่การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุยังมีไม่มาก (สำนักงานเลขาธิการสภา การศึกษา, 2561)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ ในกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสงคราม และเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุใน จังหวัดสมุทรสงคราม ให้เป็นแนวทางการวิจัยสำหรับนำไปใช้ในหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต่อไป

จุดประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม
- 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จังหวัด สมุทรสงคราม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) ใช้กระบวนการ ในการศึกษาหลายขั้นตอนและเก็บรวบรวมหลายวิธี เพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมี รายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็น คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน แล้วนำมาหาประสิทธิภาพกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาระหว่าง 60-120 นาที และแบบสอบถามเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ระยะที่ 2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ แบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม ได้แก่ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความรู้และประสบการณ์ใหม่ของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการเห็นคุณค่าของตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม (Roger, 1951) แนวคิดของ Rosenberg (1965) และ Coopersmith (1967) รวมทั้งจากการศึกษาขององค์ประกอบของการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม และนำหลักการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1. ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของผู้สูงอายุ 2. ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของผู้สูงอายุ 3. การมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ 4. สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งสร้างโอกาสให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายและต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจะเรียนเฉพาะในสิ่งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้ทันทีทันใด (Knowles, 1975) มาสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ 10 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมรู้หน้า ไม่รู้ชื่อ กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมจับคู่ความสัมพันธ์ กิจกรรมต่อภาพจิ๊กซอร์ กิจกรรมจำแนกดี มีประโยชน์ กิจกรรมทายภาพปริศนาสำนวน สุภาษิตไทย กิจกรรมจำแนกประเภท กิจกรรมปริศนาอักษรไขว้คณิตศาสตร์ กิจกรรมตัวเลขที่หายไป กิจกรรมการเปรียบเทียบ โดยประยุกต์กระบวนการเรียนรู้และเทคนิคทางด้านจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน จากนั้นนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจสอบจากประธานและกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องของกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตลอดจนเพิ่มเติมเนื้อหาในกิจกรรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ทดลองจริง

2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อ ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม

ลำดับ	การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น	2.78	1.01	ปานกลาง	4.00	0.00	มาก
2	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณสมบัติหลายอย่าง	2.63	0.79	ปานกลาง	3.59	0.56	มาก
3	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่นในวัยเดียวกัน	2.94	0.84	ปานกลาง	3.53	0.76	มาก
4	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก	2.91	0.89	ปานกลาง	3.19	1.33	มาก

5	ฉันมักรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	2.84	0.95	ปานกลาง	2.22	0.71	ปานกลาง
ลำดับ	การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
6	โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกพอใจในตัวเอง	2.50	1.11	ปานกลาง	3.84	0.37	มาก
7	ฉันหวังว่าฉันจะภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้	2.00	0.76	ปานกลาง	3.09	0.78	มาก
8	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	2.00	1.02	ปานกลาง	2.38	0.71	ปานกลาง
9	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง	2.75	0.98	ปานกลาง	3.63	0.66	มาก
10	ฉันพอใจในสภาพตัวเองในขณะนี้	3.22	0.75	มาก	3.75	0.57	มาก
11	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้	2.31	1.06	ปานกลาง	2.50	1.14	ปานกลาง
12	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น	2.19	0.82	ปานกลาง	2.25	1.22	ปานกลาง
13	โดยปกติแล้วครอบครัวฉัน สนใจในความรู้สึกของฉัน	2.50	1.02	ปานกลาง	4.00	0.00	มาก
14	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่	1.16	0.37	น้อย	1.47	0.98	น้อย
15	ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนใจฉัน	2.34	0.79	ปานกลาง	3.34	0.90	มาก
16	ครอบครัวฉันเข้าใจฉันดี	3.09	0.86	มาก	3.56	0.62	มาก
17	คนส่วนใหญ่ในวัยเดียวกับฉันได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน	2.22	1.01	ปานกลาง	2.22	0.97	ปานกลาง
18	ฉันมักประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำเสมอ	3.13	0.75	มาก	3.69	0.59	มาก
	เฉลี่ยรวม	2.53	0.17	ปานกลาง	3.13	0.36	มาก

จากตารางที่ 1 วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำกว่า 56 คะแนน (ระดับความพึงพอใจต่ำ) มาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม (n = 32 คน)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม

คะแนน	n	\bar{X}	S.D.	d	$\sum D^2$	$(\sum D)^2$	$\sum D^2$	df	t
ก่อนเข้าร่วม	32	2.53	0.17	0.6	344	118,336	4,328	31	13.489*
หลังเข้าร่วม	32	3.13	0.36						

t* (0.05 , 31 = 1.6955)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทำการทดลองอยู่ที่ 2.53 และหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยที่ 3.13 และจากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น 0.6 ซึ่งแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าใน ตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม

ลำดับ	ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1	ด้านเนื้อหาการเรียนรู้			
	1.1 มีวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน	3.55	0.74	มาก
	1.2 เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	3.90	0.86	มาก
	1.3 เนื้อหาความรู้เข้าใจง่าย เหมาะสมกับอายุของผู้เรียน	3.90	0.68	มาก
	1.4 เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.90	0.68	มาก
	1.5 เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	3.90	0.68	มาก
	ค่าเฉลี่ย	3.83	0.16	มาก
2	ด้านกิจกรรมการเรียนรู้			
	2.1 ขั้นตอนการสอนชัดเจน เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้	3.75	0.70	มาก
	2.2 วิธีการจัดการเรียนรู้เหมาะสม และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ	4.00	0.67	มาก
	2.3 กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายสอดคล้องกับจุดประสงค์ของบทเรียน	4.15	0.74	มาก
	2.4 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม	4.15	0.30	มาก
	2.5 กิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเอง	4.50	0.51	มากที่สุด
	2.6 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคิดอย่างมีเหตุผล	4.50	0.51	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย	4.18	0.29	มาก
3	ด้านสื่อและเทคนิคการนำเสนอ			
	3.1 ลักษณะ ขนาด สีของตัวอักษร สวยงาม ชัดเจนเหมาะสมกับระดับของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	5.00	0.62	มากที่สุด
	3.2 สื่อในแต่ละหน่วยการเรียนรู้มีภาพและเสียงประกอบ ทำให้ได้รับความสนใจ	5.00	0.54	มากที่สุด
	3.3 สื่อการเรียนรู้เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	5.00	0.82	มากที่สุด
	3.4 ความยาวของการนำเสนอในแต่ละหน่วยการเรียนรู้มีความเหมาะสม	4.80	0.83	มากที่สุด
	3.5 ใช้สื่อทันสมัยสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน	4.80	0.59	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย	4.92	0.11	มากที่สุด

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม (n = 32) (ต่อ)

ลำดับ	ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
4	ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
	4.1 กิจกรรมที่จัดสนองตอบความต้องการที่จะเรียนรู้	4.55	0.86	มากที่สุด
	4.2 ผู้วิจัยเข้าใจถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.55	0.69	มากที่สุด
	4.3 ผู้วิจัยช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มองเห็นถึงความต้องการของตนได้เหมาะสม	5.00	0.62	มากที่สุด
	4.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกในสิ่งที่ตนอยากรู้	5.00	0.48	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย	4.78	0.26	มากที่สุด
5	ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม			
	5.1 ในแต่ละกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้	5.00	0.31	มากที่สุด
	5.2 กิจกรรมที่จัดขึ้น มีขั้นตอนที่จะนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม	5.00	0.44	มากที่สุด
	5.3 ประสบการณ์และกิจกรรมมีความสอดคล้องกันทำให้เกิดประโยชน์	4.84	0.64	มากที่สุด
	5.4 ผู้วิจัยช่วยชี้แนะในการนำเอาประสบการณ์มาใช้ในแต่ละกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม	4.55	0.73	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย	4.85	0.07	มากที่สุด
6	ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม			
	6.1 มีพฤติกรรมทางบวกมากขึ้น	4.85	0.67	มากที่สุด
	6.2 มีทัศนคติทางบวกมากขึ้น	4.85	0.67	มากที่สุด
	6.3 มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น	5.00	0.62	มากที่สุด
	6.4 มีความภาคภูมิใจที่ได้นำความรู้มาใช้	4.95	0.69	มากที่สุด
	6.5 บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้	4.95	0.75	มากที่สุด
	6.6 การวัดผลและประเมินผลโดยใช้การสังเกตพฤติกรรมตามสภาพจริง	4.85	0.65	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ย	4.91	0.02	มากที่สุด
	รวมผลการประเมิน	4.58	0.46	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม โดยภาพรวม อยู่ในระดับ มีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.46)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลเรียงลำดับตามคำถามการวิจัยของการวิจัยได้ดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม ได้ประยุกต์การจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ของโนลล์ (Knowles, 1970) มาพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้จำเป็นต้องศึกษาความต้องการของผู้เรียน (กมล ภูประเสริฐ, 2545 : 44) สามารถเชื่อมโยงกับ เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวของผู้เรียน นำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง (ประเวศ วะสี, 2543 : 11) สอดคล้องกับความต้องการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (ศรีศักดิ์ จามรมาน, 2552) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุมีความต้องการเรียนรู้ในด้านสุขภาพอนามัย ด้านการเพิ่มทักษะทางอาชีพและเศรษฐกิจ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ด้านกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ ด้านภัยพิบัติทางธรรมชาติ สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับความต้องการ (Need Theories) (Alderfer, 1978) การทำให้เกิดความพอใจตามความต้องการของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้ 1. ความต้องการมีชีวิตอยู่ (Existence Needs) 2. ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Relatedness Needs) 3. ความต้องการความก้าวหน้า (Growth Needs) สอดคล้องกับงานวิจัยของทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคณะ (2557) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาแบบการเรียนรู้และอาชีพของผู้สูงอายุ : การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะพหุศักยภาพ” พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะพหุศักยภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ งานวิจัยของพัชรา สังข์ศรี (2556) ศึกษาเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในภาค กลาง” ผลการวิจัยในประเด็นสำคัญ การให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องมีความจำเป็น ควรจัดบริการ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งแหล่งเรียนรู้ในชุมชน และแนวทาง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตประกอบด้วยแนวทางการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ แนวทางการบริหารจัดการและปัจจัย ที่จะทำให้การดำเนินการประสบผลสำเร็จสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ศึกษาเรื่อง “การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัด อ่างทอง” ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรมีหน่วยงานสนับสนุนอย่างเป็นทางการ และยั่งยืน ทั้งนี้กิจกรรมที่จะได้ผลดีมากที่สุด มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้าง รายได้หรือสร้างอาชีพเสริมไปด้วยจะยิ่งดี สอดคล้องกับงานวิจัยของทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง (2554) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่า วิธีการเรียนรู้และ กิจกรรมการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและ ปัญญา โดยบรรลุเป้าหมายอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายใน อันได้แก่ บุพเพกตปุญญา ความสนใจ และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และปัจจัยภายนอก อันได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัว และผู้สอน

2. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ใน จังหวัดสมุทรสงคราม แตกต่างกันหรือไม่

จากสมมติฐานงานวิจัยที่ว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดระดับการ เห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ อย่างเห็นได้ชัด สอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของโบรดี (Brody, 2002) เสนอแนะว่ากิจกรรมการใช้ เวลาว่างส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดขึ้น ด้วยการอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การเล่นเกม ปริศนา การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเดินทางไปท่องเที่ยวสถานที่ใหม่ ๆ การทำสวน การตกปลา และการ

เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสอดคล้องกับงานวิจัยของสมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผลิ (2562) พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยการประยุกต์หลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับงานวิจัยของนพร สุนนทะนาม (2561) ศึกษาเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านการใช้แอปพลิเคชันไลน์” ได้เสนอแนะการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านการใช้แอปพลิเคชันไลน์ โดยใช้งานแอปพลิเคชันไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการใช้งานเพื่อติดต่อสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวมีระดับมากที่สุด และเมื่อทำการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างภายในแอปพลิเคชันไลน์และชีวิตจริง ภายในแอปพลิเคชันไลน์ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ว่าคุณค่ามีความสำคัญมากกว่าในชีวิตจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับงานวิจัยของนงุฎฉวี จูเปีย (2558) ศึกษาเรื่อง “กระบวนการสร้างสรรค์ภาพถ่ายโฟโต้บู๊คเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” ผลการสำรวจความคิดเห็นจากผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่พบว่าผลงานภาพถ่ายโฟโต้บู๊คสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ตอบแบบสอบถามมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งส่งผลให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่าผลงานภาพถ่ายโฟโต้บู๊คสามารถสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ สอดคล้องงานวิจัยของคานธีชา บุญยาว (2554) ศึกษาเรื่อง “การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย” พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ทุกช่วงวัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมคือบรรยากาศขณะปฏิบัติกิจกรรมศิลปะควรมีความสนุกสนานและเป็นกันเอง เพราะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและกล้าแสดงความคิดเห็นร่วมกัน รวมถึงการจัดนิทรรศการศิลปะเพื่อจัดแสดงผลงานของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญเหมือนกัน เพราะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทุกคนสามารถทำได้ อาจมีการปรับเปลี่ยนกฎกติกาให้เข้ากับสถานการณ์จริงและระดับความสามารถของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลกิจกรรมไม่ควรง่ายจนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือไม่ควรยากจนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกท้อแท้ใจ สิ้นหวัง หดท้อกำลังใจ ซึ่งในผู้สูงอายุที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เรื่องนี้ควรเป็นเรื่องที่ให้ความสำคัญ เนื่องจากอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุล้มเลิกความต้องการในการทำกิจกรรมทันที

2. ในการเรียนการสอนควรคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) เนื้อหาที่นำมาให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ควรเป็นเรื่องที่ตรงกับความต้องการและความสนใจในระดับมาก 2) เป็นเนื้อหาสาระที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ทางบวก 3) สามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์หรือแก้ปัญหา เช่น การมีรายได้ การออมเงิน การประยุกต์กับหลักศาสนา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. กิจกรรมการเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในบริบทของชุมชน ผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมและติดบ้าน โดยผู้ปฏิบัติควรมีความรู้และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้สูงอายุเบื้องต้น รวมถึงความเข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างกัน และสามารถนำคู่มือการดำเนินกิจกรรมการ

เรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเปลี่ยนกฎ กติกา ของแต่ละกิจกรรม เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของสถานที่และความต้องการผู้สูงอายุ

2. ศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องในระยะยาว และในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ ด้านความพึงพอใจ

บทสรุปจากการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ดังนี้ คือ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 8 ด้าน ดังนี้ หัวข้อเรื่อง เนื้อหาสาระ จุดประสงค์ อุปกรณ์ ขั้นตอนการเรียนรู้ การดำเนินการ ลักษณะการจัดฐานการเรียนรู้ และการประเมินผล ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณค่าในตนเองด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความรู้และประสบการณ์ใหม่ของผู้สูงอายุ และ 2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

กิตติ์นธิ เกตุแก้ว. (2564). การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ลดสารพิษเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์).

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2525). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:เจริญผล.

คานธีชา บุญยาว. (2554). การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์)

ชะลอ การทวิ. (2556). วัดละเอียด. กรุงเทพมหานคร: เอมพันธ์.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. ถ่ายเอกสาร.

ชัยฤทธิ์ โภธิสุวรรณ และอรุณี บุญอรุณีพิภโย. (2542). ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร [อิเล็กทรอนิกส์]. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 14(3), 93-114.

ณัฐพล ตั้งสุนทรธรรม. (2563). แนวทางการพัฒนาระบบการบริหารจัดการเบี่ยยังชีพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลเจดีย์หัก จังหวัดราชบุรี(วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์).

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2548). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร.

Arsenault, N., & Anderson, G. (1998). "New learning horizons for older adults". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 69(3), 27-31.

Atchley RC. (1976). *The Sociology of Retirement*. Massachusetts: Schenkman Publishing Company Inc.

- Branden, N. (1983). *Honoring the self : The Psychology of Confidence and Respect*. Toronto: Bantam.
- Cardarelli, Sally M. (1973). *Individualized Instruction Programmed and Material*. New York : McGraw-Hill.
- Creech, A. H., S. McQueen, H. and Varvarigou, M. (2013). "The power of music in the live of Older. *Research Studies in Music Education*. "Research Studies in Music Education 35(1): 87-102.
- Driscoll, I., Hamilton, D.A., Petropoulos, H., Yeo, R.A., Brooks, W.M., Baumgartner, R.N., et al. (2003). The aging hippocampus : Cognitive, biochemical and structural findings. *Cerebral Cortex*, 13(12), 1344.
- Hall, R. (1978). "Stochastic Implications of the Life Cycle-Permanent Income Hypothesis: Theory and Evidence." *Journal of Political Economy* 86, 6 (December): 971-87.
- McClelland, D. C. (1962). Business drive and national achievement. *Harvard Business Review*, 40(4), 99-112.