



ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

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

มารุรี อุไรรัตน์^{1*} และวันชัย ธรรมสัจการ²

Mathuree Urairat^{1*} and Wanchai Dhammasaccakarn²

¹ นักศึกษาปริญญาเอก, สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

¹ PhD student, Department of Human and Social Development, Faculty of Arts,
Prince of Songkla University

² รองศาสตราจารย์ ดร., สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

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

*Corresponding author, E-mail: meili_may141@windowslive.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี เพศหญิงจำนวน 13 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ตามบริบทพื้นที่เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ, โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

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

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

บทนำ

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

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

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นการรับรู้แห่งตนในเรื่องของความคิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของตนเองว่าภาพของตนที่เห็นเป็นอย่างไร มีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่คนรับรู้มองเห็นตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภูมิหลังทางสังคมของบุคคลนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเชื่อมั่น การยอมรับของบุคคลที่มีต่อความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือพยายามให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น อันเป็นการสะท้อนให้ผู้อื่นนั้นได้เห็นคุณค่าในตัวตนของเรา (อภิวัฒน์ แก่นจำปา, 2560) ซึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุนั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง จึงจำเป็นที่ต้องส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นและรับรู้ถึงคุณค่าที่ตนเองมีรวมถึงความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพภายใต้สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ซึ่งชุมชนคลองแหเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่ตั้งอยู่ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนที่ผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง โดยสมาชิกในครัวเรือนที่มีอยู่ในช่วงวัยแรงงานบางครัวเรือนต้องอพยพย้ายถิ่นไปทำงานต่างจังหวัด และบางครัวเรือนยังคงทำงานในเขตพื้นที่ทั้งภายในอำเภอและต่างอำเภอซึ่งต้อง เดินทางไปตอนเช้าและกลับในช่วงเย็น โดยผู้วิจัยได้มีการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่า มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบางรายต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง และมีภาวะการฉ้อโกง หลอกลวง เศร้าซึม รวมถึงมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง อีกทั้งผู้สูงอายุในชุมชนต้องปรับตัวค่อนข้างมากอันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสู่บริบทของความเป็นเมือง และด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในประเด็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาอาจจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมภายใต้บริบทของชุมชนต่อไปเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

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

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

วิธีดำเนินการวิจัย

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

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

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

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

ผลการวิจัย

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

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

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ การเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวมก่อนการทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

- 1) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 2) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญ พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมิมีการเห็นคุณค่าในตัวเองด้านการมีความสำคัญแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 3) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีอำนาจ พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมิมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 4) การเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีคุณความดี พบว่า ก่อนการทดลองผู้สูงอายุมิมีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ การเห็นคุณค่าในตนเอง

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

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

ผลการทดลองของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนคลองแหมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการการสรุปองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงานของ Brockner (1988) ที่ระบุว่าหลังจากการอบรมแล้วระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะสูงขึ้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถที่จะรับรู้คุณค่าความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง และมีจิตใจที่เปิดกว้างยอมรับรวมถึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ประกอบกับมีความเชื่อมั่นที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากนี้ก็ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1984) ที่กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ ได้รับความรักความเอาใจใส่ดูแล ได้รับการยอมรับนับถือ โดยจะเป็นการที่บุคคลประเมินตนเองแล้วแสดงออกมาในแง่ของการยอมรับนับถือตนเอง หรือไม่ยอมรับนับถือตนเอง รวมถึงการประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ดังนั้นเมื่อมีการจัดกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านการมีความสามารถ ด้านการมีความสำคัญ ด้านการมีอำนาจ และด้านการมีคุณความดี รวมถึงมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารี พุ่มประไพทย์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตำบลบ่อพลอย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุ ทำให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และงานวิจัยของศิริเพ็ญ วารวณิช และธิดา ผาติเสนะ (2563) ที่พบว่าผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบรายด้านพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสามารถ การมีอำนาจ และการมีคุณความดี ของผู้สูงอายุในชุมชนมีคะแนนในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นอันเป็นผลมาจากกิจกรรมที่มีความหลากหลายที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในแต่ละด้านอย่างเป็นรูปธรรมรวมถึงการทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมกลุ่มโดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และในการวิจัยครั้งนี้มีข้อสังเกตที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในการเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุด้านการมีความสำคัญซึ่งก่อนและหลังการทดลองผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตัวเองด้านการมีความสำคัญแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนั้นไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในด้านความสำคัญ ซึ่งอธิบายได้ว่าเป็นผลมาจากสภาพบริบทของพื้นที่ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหซึ่งเป็นมีลักษณะความเป็นชุมชนผสมระหว่างความเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกันกับบุตรหลาน วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ยังคงจะต้องพึ่งพาอาศัยบุตรรวมถึงบริบทของสังคมไทยที่ยังคงให้ความสำคัญต่อการให้เกียรติ การให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโสกว่าอยู่ จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองแหที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกันกับบุตรหลานยังรู้สึกถึงควมมีคุณค่าอยู่ในระดับมากเพราะยังคงได้รับการปฏิบัติในการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการทักทาย การสัมผัส การได้รับการดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงควมมีคุณค่าแม้ว่าในบางครั้งผู้สูงอายุสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องรบกวนบุตรหลาน แต่การได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีอย่างสม่ำเสมอจากบุตรหลานจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า (เชษฐา แก้วพรม สายฝน อินศรีชื่น และลักขณา พงษ์ภุมมา, 2563) นอกจากนั้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมการทำความดี การเสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคม การบำเพ็ญกิจกรรมทางศาสนา หรือเจริญสติ เจริญสมาธิ เพราะกิจกรรมดังกล่าวนี้จะช่วยเสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจต่อผู้สูงอายุ (ชุตติเดช เจียนดอน และคณะ, 2554) ทั้งนี้ควมมีการสร้างกิจกรรมเครือข่ายของกลุ่มผู้สูงอายุระหว่างชุมชนเมืองกึ่งเมืองกึ่งชนบท และชนบทรวมกัน เพื่อนำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปรับทัศนคติ มุมมองในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) ผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุสามารถนำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทพื้นที่เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 2) ควรใช้ระยะเวลาในการส่งเสริมหรือพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนไม่น้อยกว่า 12 สัปดาห์และจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืนของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควมมีการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมชุมชนสวัสดิการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบครบวงจร และสอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)
- 2) ควมมีการศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพการมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

3) ควรมีการศึกษาทดลองและเปรียบเทียบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน เช่น บริบทพื้นที่ชุมชนเมือง บริบทพื้นที่ชุมชนชนบท เพื่อให้ได้รูปแบบโปรแกรมที่เหมาะสมและนำมาปรับปรุงพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2558). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านบทบาทอาสาสมัคร. *วารสารศิลปะและวัฒนธรรมแห่งเอเชีย*. 15(2), 73-89
- ชุตติเดช เจียนดอน และคณะ. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียวจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 41(3), 229 - 239.
- เชษฐา แก้วพรม สายฝน อินศรีชื่น และลักขณา พงษ์ภุมมา. (2563). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*, 7(1), 76-89.
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และ สายสมร เฉลยกิตติ. (2557). ภาวะซึมเศร้า : ปัญหาสุขภาพจิตสำคัญในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15(3). 24-31.
- ศิริเพ็ญ วารวินิช และ ธนิตา ผาติเสนะ. (2563). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานสงเคราะห์คนชรา. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*. 38(2). 111-118.
- สำนักข่าวไทยโพสต์. (2565). *สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ*. สืบค้นเมื่อ 17 ก.พ. 2565 จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/103356>
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อารี พุ่มประไวยทย์ และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตำบลบ่อพลอย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 27(1), 33-41.
- Brockner, J. (1988) *Self-Esteem at Work: Research, Theory and Practice*. D.C. Heath & Co, Lexington.
- Connie Podesta. (2001). *Self-Esteem and The 6 Second Secret*. Corwin Press, Inc .
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. 2nd. ed. Californai:Consulting Psychologist Press, Inc.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. 2nd.ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Rosenberg, M. (1979). *Coneeving the Self*. Illinois: Bennep Publishing Co.