

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในชุมชนทาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร

Recreation Activities: Art and Crafts to Enhance Elderly's Self - esteem in Tadcha Villa Community, Bangkok

♦ เมตตา เชยสมบัติ

นิสิตปริญญาเอก สาขาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Metta Choeysobut

Student of Doctoral Degree, Vocational Education, Faculty of Education, Kasetsart University

Lecturer of Agricultural Extension and Communication Department, Kasetsart University

E-mail: metta_41@hotmail.com

♦ จุฬารัตน์ วัฒนะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ สาขาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Jularat Wattana

Assistant Professor Ph.D., THESIS's Advisor, Vocational Education, Faculty of Education

Kasetsart University, E-mail: fedujrw@ku.ac.th

♦ พนิท เข้มทอง

รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม สาขาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Panit Khemthong

Associate Professor Ph.D., THESIS's Co-Advisor, Vocational Education, Faculty of

Education, Kasetsart University, E-mail: fedupnk@ku.ac.th

Abstract

The purposes of this research were 1) to develop recreation activities: art and crafts to enhance elderly's self- esteem in Tadcha Villa Community, Bangkok and 2) to investigate the elderly's self-esteem before and after attending the recreation activities: art and crafts in Tadcha Villa Community, Bangkok. The specific Quasi-experimental research design employed in this research was one group pretest - posttest design. Data were collected from 24 elderly

who voluntarily participated in this research in Tadcha Villa Community, Bangkok. Major research instruments used were 1) the recreation activities: art and crafts, and 2) self-esteem questionnaires. Data were analyzed by using descriptive statistics including frequency, mean, percentage and standard deviation.

The results were as: 1) Recreation activities: art and crafts proposed to promote self-esteem in elderly in Tadcha Villa Community, Bangkok were consisted of 4 selected activities through brainstorming of elderly including carving, cooking, basket weaving and molding clay. The activities were implemented through a one-day, 6 hrs training process for each and being completed in 4 weeks continuously. 2) The elderly self-esteem after participated in all the recreation activities in Tadcha Villa Community, Bangkok were of higher values than the values before joining the activities and could be put in order from higher to lower; success, value, important and ability aspects.

Keywords: Recreation, Self - Esteem, Elderly

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนทาดชาวิลล่า แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยมีกลุ่มที่ศึกษาคือ ผู้สูงอายุในชุมชนทาดชาวิลล่า แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ที่สมัครใจเข้าร่วม การวิจัยครั้งนี้ จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2. แบบวัด การเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชุมชนทาดชาวิลล่า แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 กลุ่มกิจกรรมที่ได้รับการคัดเลือก โดยการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ การแกะสลักการประกอบอาหาร การจักสาน และ งานปั้น โดยจัดในรูปแบบการฝึกอบรม ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 6 ชั่วโมง รวม 4 สัปดาห์ต่อเนื่อง 2) การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกกิจกรรมเรียงลำดับค่าเฉลี่ย ที่เปลี่ยนแปลงเป็นรายด้านจากมากไปน้อยได้ดังนี้ คือ 1) ด้านความสำเร็จ 2) ด้านการมีคุณค่า 3) ด้านความสำคัญ และ 4) ด้านความสามารถตามลำดับ

คำสำคัญ : นันทนาการ การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุ

บทนำ

ประชากรสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในอนาคต จากการสำรวจประชากรในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2546 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 63.9 ล้านคน กลุ่มวัยสูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 9.6 จำนวน 6.1 ล้านคน และคาดว่าจะในปีพ.ศ. 2563 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 10.8 ล้านคน หรือร้อยละ 15.3 ของประชากรทั้งประเทศ (Jitapunkul, 1999) จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตสังคม จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่งมีโรคประจำตัวเรื้อรังอย่างน้อย 3 โรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ และโรคระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ปัญหาด้านสุขภาพจิตเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบในร่างกาย เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในวัยสูงอายุ อาจมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต เจตคติต่อตนเองและบุคคลอื่น ความสามารถในการเผชิญหรือการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งผู้สูงอายุต้องยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากไม่ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อาจส่งผลกระทบทางด้านจิตสังคมที่อาจเกิดจากขาดความสามารถทางด้านร่างกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วยจำเป็นต้องเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี เนื่องจากความสามารถในการดูแลตนเอง การทำกิจกรรมลดลง ต้องมีการเปลี่ยนแบบแผนตนเอง สูญเสียความเป็นอิสระ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นตามสภาพร่างกาย สูญเสียทางด้านจิตใจทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้าจากการสูญเสียบุคคลที่รัก รวมถึงความผิดปกติในการรับรู้ เช่น สายตาไม่ดี หูตึง เป็นต้น

ดังนั้น การเป็นสมาชิกของกลุ่มและการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งทฤษฎี กิจกรรมนั้นเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกลุ่มคนทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ เนื่องจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีทั้งทางร่างกายและจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตเพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรม นั้นหมายถึง ผู้สูงอายุได้มีสถานภาพและบทบาทที่อยู่ในระดับหนึ่งในสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนยังเป็นบุคคลที่มี คุณค่าและเป็นที่ยอมรับจากสังคมสามารถที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้โดยไม่เป็นผู้ไร้บทบาท นอกจากนี้นันทนาการ ยังเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) ซึ่งเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการรูปแบบหนึ่งที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้ทักษะความสัมพันธ์ของประสาทสัมผัสทางกาย และพัฒนาความคิด ความสามารถในการทำงาน และพัฒนาสู่ทักษะงานอาชีพ (Boonsiri, 1999)

ชุมชนทิดชาวลำเป็นชุมชนเมืองขนาดใหญ่ ตั้งอยู่ที่แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,380 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 450 คน หญิงจำนวน 670 คน ผู้สูงอายุชายและหญิงจำนวน 260 คน ครีวเรือนในชุมชนมีจำนวน 250 หลังคาเรือน สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย แม่บ้าน และพนักงานบริษัทเอกชน ตามลำดับ จากสัดส่วนผู้สูงอายุจำนวนมากดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการรับภาระดูแลผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้านกับบุตรหลานและว่างงาน ซึ่งทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ และรู้สึกด้อยคุณค่า ประกอบกับผู้สูงอายุไม่สามารถหาเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเหมือนที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนรวมตัวทำกิจกรรมยามว่างเพื่อผ่อนคลาย ความเหงา ความว้าเหว่ รวมทั้งต้องการให้ครอบครัว บุตรหลาน และชุมชนยอมรับในบทบาทหน้าที่ที่ได้แสดงออก โดยการรวมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับผู้วิจัยได้ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุเบื้องต้นในชุมชนนี้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการในการทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันในชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการนันทนาการ การประกอบอาหาร ซึ่งช่วยให้คลายความเหงา ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รู้สึกตนเองว่ามีคุณค่า และสร้างความสุข ในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการสร้างกิจกรรมนันทนาการ ประเภทศิลปหัตถกรรมตามแนวทางของ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนทิดชาวลำ

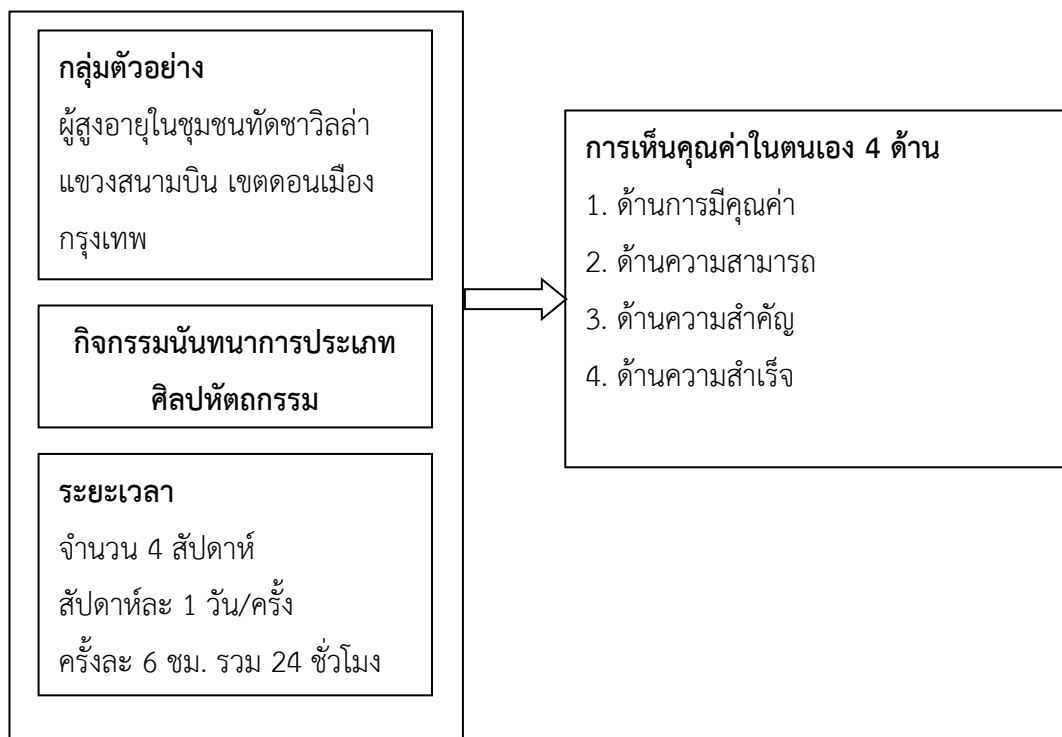
วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนทิดชาวลำ แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาจากผู้สูงอายุจำนวน 24 คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนทิดชาวลำ แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง เข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น และสมัครเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จำนวน 4 สัปดาห์ ระหว่างเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีแอนดราโกจี (Andragogy Theory) (Knowles, 1980) ให้คำนิยามของ Andragogy ว่าเป็นศิลปะและศาสตร์ ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้โดย Andragogy มาจากภาษาGreek คำว่า Aner (หมายถึง คน) Andragogy จึงหมายถึงศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการช่วยเหลือผู้ใหญ่ให้เกิดการเรียนรู้ (The art and science of helping adults or maturing human beings learn) การจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจี เน้นว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้ Organic Model ซึ่งเป็นโมเดลของประสบการณ์การเรียนรู้ที่โนลส์ (Knowles, 1990) ได้ออกแบบไว้มี 7 ขั้นตอน คือ 1) สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง 2) จัดโครงสร้างทางกายภาพ 3) ผู้สอน อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง 4) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ในทางการศึกษา 5) การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ 6) ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีผู้สอนเป็นพี่เลี้ยง และ 7) ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข หรือประสบความสำเร็จ เน้นความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกับอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุ (Wallace, 2008) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและบุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคม ได้จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูงและมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวเองดีและ

ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิมที่ยังคงไว้ซึ่งบทบาท จะทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตทำให้มองโลกมีชีวิตร่าเริงไม่หดหู่ (Sinthuprama, 1996)

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางร่างกาย ความปลอดภัย ได้รับการรักความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มียุทธศาสตร์และต้องการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ นอกจากเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตนเอง (Trangkasant, 2000) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิด รวมทั้งความสามารถด้านต่าง ๆ บุคคลที่มีความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุขไม่เครียด มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกตนเองมีความสามารถ มีความเข้มแข็ง สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี สามารถจัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์ที่ไม่จมอยู่กับความทุกข์นั้นนาน กล้าเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรู้จักโดยไม่ลำบาใจ ไม่หวั่นไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น สามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลได้ บุคคลเหล่านี้มักจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและมักเป็นผู้ที่ริเริ่มติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมองตนเองไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองมีปมด้อย ใช้กลไกในการป้องกันตนเองและมักประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต มีความคิดวิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือความต้องการที่แท้จริง หวั่นไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์ ไม่สามารถเผชิญปัญหา มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ (Coopersmith, 1984)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสรุปได้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิด รวมทั้ง ความสามารถในการด้านต่าง ๆ ตลอดจนการประสบผลสำเร็จในชีวิต จะเห็นได้ว่าความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจในความเป็นตัวเอง สามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองจะเป็นไปได้ง่ายขึ้นถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการในผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากวิถีการดำเนิน ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า คือ การพักผ่อนหรือการทำกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับความชอบและความต้องการของแต่ละบุคคล และการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนาตนเองในรูปแบบที่แตกต่างกันไป กิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อม

ที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้เป็นการยืนยันทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ที่ชี้ให้เห็นว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมลดลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุขได้แสดงออกถึงความเหงาได้ ผ่อนคลายความเครียดและมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (Boonsiri, 1999) และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุ ผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อยจะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุแล้วเวลาว่างหาได้ง่ายและมีมาก กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ทำให้มีชีวิตชีวาและมีความหมาย การที่เกษียณอายุการงานอย่างไม่มีจุดหมายจะนำไปสู่ความเบื่อหน่ายและแยกตัวออกจากสังคม ความจริงนั้นร่างกายและจิตใจเจริญงอกงามขึ้นได้ตามแรงกระตุ้นโดยการใช้รูปแบบที่ต่างกันของกิจกรรม จึงเป็นการดีที่เราควรมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่างมักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดี จะเป็นการสะดวกถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ ๆ 3 ประการคือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น (Institute of Personnel Development for Physical Education and Sports, 2014)

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่นรวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบและตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพอาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลายๆ กิจกรรม และต้องมีเวลาพอ กิจกรรมนันทนาการในส่วนของบทบาทของผู้สูงอายุนั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งเป็นผู้กระทำเองทั้งเป็นงานอดิเรกและงานอาชีพ เป็นผู้ให้การศึกษาคำแนะนำหรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในวัยผู้สูงอายุการเรียนรู้ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่องเพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น ความพึงพอใจหรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่างให้ประสบความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจและการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่นการเรียนรู้ในระบบการศึกษาผู้ใหญ่หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนใน มหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้นต่าง ๆ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อหาชีวิตอย่างหนึ่งคือการเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากการทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลงงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเองว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) แบบ One Group Pretest-Posttest Design

กลุ่มที่ศึกษา ผู้สูงอายุชุมชนตลาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ ในการทดลอง กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 4 กิจกรรมการอบรมย่อย ได้แก่ การแกะสลักผักและผลไม้ การประกอบอาหาร การจักสาน และ การปั้นดินญี่ปุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) แบบบันทึกปฏิบัติการสะท้อนพฤติกรรม

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษาค้นคว้า/วิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี ตำรา และเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุเพื่อนำมากำหนดกรอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุในชุมชนตลาดชาวิลล่า
2. สร้างกรอบเนื้อหาและแผนการจัดกิจกรรมตามความสนใจที่สอดคล้องตามแนวทางและทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. สร้างเครื่องมือและแบบวัดได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนตลาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานครซึ่งมีทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ การแกะสลักผักและผลไม้ การประกอบอาหาร การจักสาน และ การปั้นดินญี่ปุ่น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. นำเครื่องมือและแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสมบูรณ์ด้านเนื้อหาตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือและแบบวัด
5. นำเครื่องมือไปทดลองกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82
6. ดำเนินการทดลอง โดยจัดอบรมให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนตลาดชาวิลล่า ระยะเวลา 4 สัปดาห์โดยทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรมทั้งก่อนและภายหลังการอบรม

สถิติที่ใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. สร้างกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชุมชนตลาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร ที่บูรณาการองค์ความรู้ด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ การแกะสลักผักและผลไม้ การประกอบอาหาร การจักสาน และการปั้นดินญี่ปุ่น โดยจัด ในรูปแบบของการอบรม 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน/ครั้ง ครั้งละ 6 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง

2. ผลการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม รายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุ จำนวนทั้งสิ้น 24 คน เป็นเพศหญิง 20 คน อายุเฉลี่ย 60 - 65 ปี คิดเป็นร้อยละ 83.3 และ เพศชาย 4 คน อายุเฉลี่ย 66 - 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.7 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 29.2 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 ไม่ได้ศึกษา 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับประกาศนียบัตร (ปวช/ปวส) จำนวนเท่ากัน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 และมีผู้สูงอายุที่จบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นของตนเองจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 91.7 เข้าอาศัย 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 อาชีพส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมารับราชการ (ต่ออายุราชการ) และพนักงานบริษัทและรับจ้างทั่วไปเท่ากัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ประกอบธุรกิจส่วนตัวจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ประกอบอาชีพอื่น ๆ (ได้แก่หมอดู 2 คนและครูสอนแอโรบิก 1 คน) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 และค้าขายจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 โดยในปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่มีรายได้จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 20,000 บาทจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และมีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 20,000 บาทจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8

2.2 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการอบรมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการอบรม

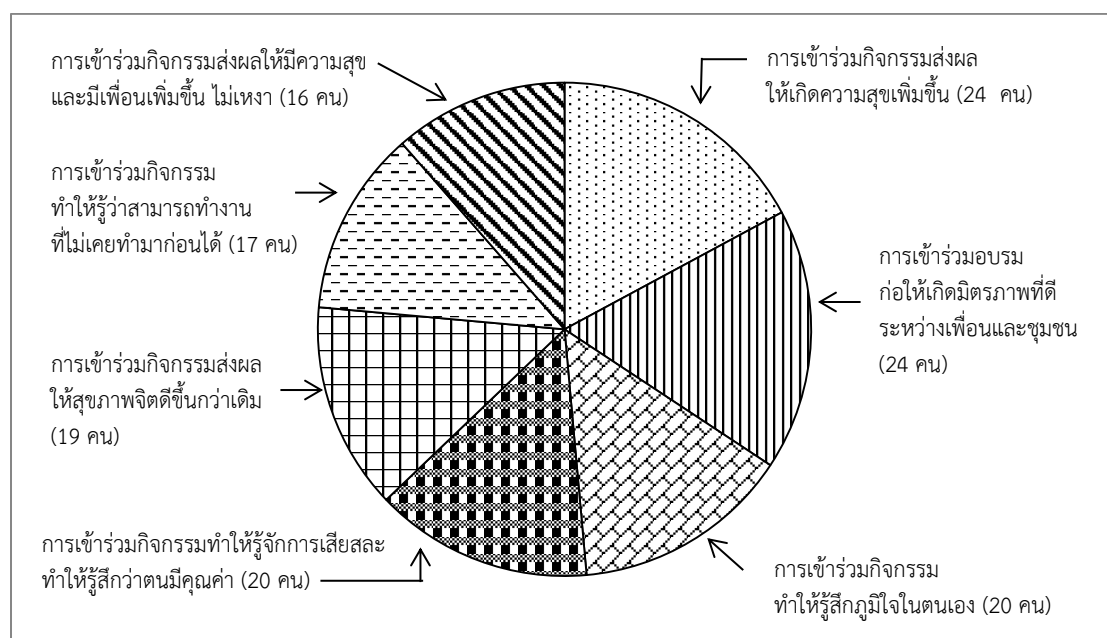
n=24

องค์ประกอบ/ข้อความ	ก่อนอบรม			หลังอบรม			ค่าเฉลี่ยที่เปลี่ยนแปลง
	μ	6	แปลความ	μ	6	แปลความ	
ด้านที่ 1 ด้านการมีคุณค่า	2.43	0.72	น้อย	4.48	0.58	มากที่สุด	+2.05
ด้านที่ 2 ความสามารถ	3.04	0.69	ปานกลาง	4.47	0.64	มากที่สุด	+1.43
ด้านที่ 3 ด้านความสำคัญ	2.57	0.72	น้อย	4.39	0.60	มากที่สุด	+1.82
ด้านที่ 3 ด้านความสำเร็จ	2.31	0.67	น้อย	4.42	0.65	มากที่สุด	+2.11
รวม 4 ด้าน	2.59	0.70	น้อย	4.44	0.61	มากที่สุด	+1.85

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและภายหลังการอบรมของผู้สูงอายุพบว่า ในภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม เมื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 4 ด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงภายหลังการอบรมสูงขึ้น

กว่าก่อนการอบรมมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ คือ 1) ด้านความสำเร็จ ซึ่งพบว่า การที่ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่สามารถทำกิจกรรม ที่อาจจะไม่เคยทำมาก่อนและสามารถทำให้แล้วเสร็จได้ภายหลังจากการเข้าร่วมในกิจกรรม จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนี้สูงที่สุด รองลงมาได้แก่ 2) ด้านการมีคุณค่า ในด้านนี้พบว่า เมื่อผู้สูงอายุพบว่าตนเองสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น การปั้นดินญี่ปุ่น การแกะสลัก ทั้งที่อาจจะไม่เคยกระทำมาก่อนก็ตาม อีกทั้งยังได้รับการยอมรับจากผู้สูงอายุรายอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมรวมถึงชุมชน ภายหลังจากกิจกรรมแล้วเสร็จจึงเกิดความรู้สึกมีคุณค่าที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้เหมือนผู้สูงอายุรายอื่น ส่วนในลำดับที่ 3) ด้านความสำคัญ ในด้านนี้พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนั้นสามารถสร้างสรรค์ชิ้นงานได้ด้วยตนเอง จึงส่งผลให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว จากสมาชิกในกลุ่ม และจากชุมชนจึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนนั้นยังมีความสำคัญอยู่ส่งผลให้มีความสุขทั้งใจและกายและด้านสุดท้ายด้านที่ 4) ด้านความสามารถ จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมจนครบถ้วน สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบทบาทจากเดิมที่เป็นอยู่จากการอยู่ว่างเหงา ไม่มีกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่ม ดังนั้น เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นจึงเกิดความรู้สึกว่าตัวเองนั้นพบกับความสำเร็จยังมีคุณค่ามีความสำคัญและมีความสามารถที่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปฏิกิริยาสะท้อนพฤติกรรมหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังแสดงได้ดังแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2: บันทึกปฏิกิริยาสะท้อนพฤติกรรม

จำนวนคำตอบ / * ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปฏิกิริยาสะท้อนพฤติกรรมหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้นและระบุว่ากิจกรรมการอบรมก่อให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่าง เพื่อนและชุมชน กิจกรรมทำให้รู้จักการเสียสละ ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมยังส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิม สามารถทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน และการที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมส่งผลให้มีความสุขและมีเพื่อนเพิ่มขึ้นไม่เหงา

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ ในชุมชนตลาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากภาพรวมของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรมภายหลังการอบรมอยู่ในระดับสูงขึ้นมากกว่าก่อนการอบรมในทุกด้าน ($D = +1.85$) ได้แก่ ด้านการมีคุณค่า ด้านความสามารถ ด้านความสำคัญ และด้านความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการสรุปองค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการทำงาน ของ Brockner (1988) ว่า ภายหลังการอบรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นแสดงว่าบุคคลสามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพของตน มีจิตใจที่เปิดกว้างแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ส่วนในทัศนะของ Coopersmith (1984: 5) กล่าวว่าการศึกษาที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขต ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกมา ในขณะที่ Rosenberg (1979) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองคือ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่บุคคลหนึ่ง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงหมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้มีเกียรติมีคุณค่า มีความพึงพอใจในตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำซึ่งจะหมายถึง บุคคลที่ขาดการเคารพตนเอง (Self-respect) คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าไม่มีความพึงพอใจในตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองด้อยไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น และจากงานวิจัยนี้เมื่อพิจารณาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมในทุกด้านนั้น อาจเป็นเพราะผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีความสนใจสมัครเข้ารับการอบรมมาด้วยความเต็มใจ ตามความสนใจของตนเอง และใฝ่เรียนรู้จริง จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Oddi (1987) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้เรียนว่า “ผู้เรียนที่มีการเรียนด้วยแรงขับภายใน มีลักษณะสำคัญ คือ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่า ของตนเองในระดับสูง มีความคิดริเริ่มและดำเนินการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองเพื่อเป้าหมายในระดับสูง” ซึ่งหลักสูตรและ กิจกรรมนับเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ซึ่งตรงกับแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ Knowles (1980) ให้คำนิยามของ Andragogy ว่าเป็นศิลป์และศาสตร์ ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ ความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มีภาพต่อ

ตนเอง (Self-concept) การเรียนรู้ที่เหมาะสมควรเป็นแนววิธีที่ผู้ใหญ่ตัดสินใจต่อตนเองในการเรียนรู้ตามประสบการณ์ (Experience) ตามความพร้อม (Readiness) จากแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจังหวะเวลาประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการพัฒนาการของผู้เรียนผู้ใหญ่ ถ้าสอดคล้องก็ตรงกับความต้องการหรือปัญหา และสถานการณ์จริงทำให้ผู้เรียนผู้ใหญ่มีความพร้อมในการเรียนสูง ผู้เรียนย่อมเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงกล่าวได้ว่าผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ เมื่อรู้สึกว่สิ่งนั้นจำเป็นต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนเอง

2. ปฏิริยาสะท้อนพฤติกรรมแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมและแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984: 5) ซึ่งกล่าวว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการมีคุณค่า ด้านความสามารถ ด้านความสำคัญ และด้านความสำเร็จ ซึ่งจะเห็นได้จากระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุได้แสดงออกเป็นภาพสะท้อนในรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีคุณค่าในตนเองนั้น เมื่อผู้สูงอายุผ่านกระบวนการอบรมและได้แสดงออกถึงความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุระบุว่ากิจกรรมทำให้สามารถทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อนได้ จึงเกิดความสุขเพิ่มขึ้นตลอดจนมีสุขภาพจิตดี รู้สึกภูมิใจในตนเอง จึงทำให้เกิดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนด้านความสามารถผู้สูงอายุนั้นพบว่า ตนเองรู้สึกว่ตนนั้นยังคงมีความสามารถที่จะประกอบหรือสร้างชิ้นงานที่ตนเองอาจจะเคยทำได้ในอดีตหรือแม้ไม่เคยทำได้มาก่อน แต่ก็สามารถที่จะทำได้จนแล้วเสร็จ ในขณะที่ด้านความสำคัญเมื่อเข้าร่วมกระบวนการอบรมนั้นผู้สูงอายุรู้สึกว่ตนเองสามารถที่จะเป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันและยังสามารถที่จะช่วยเหลือหากผู้สูงอายูรายอื่นที่ไม่สามารถประกอบชิ้นงานได้จึงทำให้ตนนั้นได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม จึงทำให้รู้สึกว่ตัวเองนั้นเป็นคนสำคัญที่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ในขณะที่ด้านความสำเร็จนั้นสะท้อนมาจากผลผลิตของชิ้นงาน และจากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ Moody (2010) อธิบายว่า ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีทางสังคม โดยแนวทฤษฎีตั้งอยู่บนพื้นฐาน 3 ประการ คือ 1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุสืบเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนและสามารถสร้างสถานการณ์ใหม่ขึ้นมาเป็นเครื่องทดแทนสิ่งที่เสียไป เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การมีชีวิตอย่างโดดเดี่ยวผู้สูงอายุจะพยายามหากิจกรรมอื่น ๆ มากระทำเพื่อชดเชยสิ่งที่ขาดไป 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุสืบเนื่องจากความต้องการทางด้านจิตใจและการยอมรับทางสังคมที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุขาดด้านใดด้านหนึ่งก็สามารถหาสิ่งอื่นมาทดแทน และ 3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุเชื่อว่ากิจกรรมต่าง ๆ สามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่การงานที่หมดความรับผิดชอบลงไป เหตุนี้การที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หรือการพบปะกับบุคคลอื่น ๆ จะทำให้สถานะทางสังคมประสบความสำเร็จและ ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่ตนนั้นยังมีคุณค่าต่อสังคมนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุในชุมชนทาดชาวิลล่าให้เพิ่มขึ้นได้จริง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละกิจกรรมที่มีลักษณะของการบูรณาการเนื้อหาในศาสตร์หลากหลายอันเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จิตใจ ประสบการณ์ในอดีต และสภาพแวดล้อม โดยควรจะเป็นสิ่งที่เป็นการต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกมีคุณค่า เห็นความสามารถของตนเอง ที่สามารถทำงานได้สำเร็จและรู้สึกเป็นคนสำคัญ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและไม่เกิดความเครียดในการอบรม

2. การจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุนั้น ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศของผู้สูงอายุและความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างเพศ เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย จิตใจ อันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกายในหลายด้าน ได้แก่ ตา มือ หู หากจัดกิจกรรมที่ยากเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับสภาพความพร้อมของร่างกาย ที่เสื่อมถอยก็อาจทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความเบื่อหน่ายและเกิดความท้อถอย อันจะทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้และจะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมและการเข้าสังคมได้ในที่สุด

3. ภายหลังหนึ่งเดือนจากการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมครบแล้วเสร็จ ควรมีการติดตามผลการดำเนินงานของกิจกรรมรวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยซ้ำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมในชุมชนอื่น ๆ โดยควรให้มีความเหมาะสมกับสภาพของชุมชน ผู้สูงอายุ และขนาดของกลุ่ม เพื่อยืนยันถึงผลของการจัดกิจกรรมที่จะสามารถแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในด้านความสำคัญ ความสามารถ การมีคุณค่า และการประสบความสำเร็จ อันจะส่งผลดีต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติในภาพรวม และเป็น การเตรียมพร้อมของทุกภาคส่วน ก่อนการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตต่อไป

2. ควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบอื่น ๆ ในชุมชนที่มีผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยควรจัดกิจกรรม นันทนาการที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้สามารถสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ เกิดความสุข รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. ควรมีการวิจัยในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเปรียบเทียบกิจกรรมอื่น ๆ กับกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ เพื่อหากิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับผู้สูงอายุต่อไป

References

- Boonsiri, Peerapong. (1999). *Recreation and Management*. Bangkok: Odeon Store Publishing.
- Brockner, J. (1988). *Self-Esteem At Work*. Lexington M.A.: Lexington Book.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Consulting psychologists Press.
- Institute of Personnel Development for Physical Education and Sports. (2014). *Recreation Leader Guide*. Bangkok: Department of Physical Education
- Jitapunkul, Sutthichai. (1999). *Health Problems of Thai Elderly*. Nonthaburi: Thailand Health Research Institute.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education*. Chicago: Follett Publishing.
- Knowles, M. S. (1990). *The Adult Learner: A Neglected Species*. Houston, TX: Gulf Publishing Co.
- Moody, H. R. (2010). *Aging: Concepts and controversies (6th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Oddi, L. F. (1987). "Perspectives on Self-Directed Learning". *Adult Education Quarterly*. 38: 97-107.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. New York: Basic Books, Inc. Publishers.
- Sinthuprama, Bussayamas. (1996). *Aging Sociology*. Chiang Mai: Somporn Press.
- Trangkasombat, Umaporn. (2000). *Family Therapy and Family Counseling*. Bangkok: Sunta Press Co., Ltd.
- Wallace, M. (2008). *Essentials of Gerontological Nursing*. New York: Springer.



Metta Choeyesombut, Ph.D., Vocational Education, Kasetsart University,
Lecturer of Agricultural Extension and Communication Department,
Kasetsart University.



Assistant Professor Jularat Wattana, Ph.D., Agricultural Education
Head of Department of Vocational Education, Faculty of Education,
Kasetsart University.



Associate Professor Panit Khemthong, Ed.D., Agricultural Education
Lecturer in Ph.D. Program in Vocational Education, Department of
Vocational Education, Kasetsart University.