

แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์

Promotion Guidelines for Self-Awareness Creating for Elderly in Elderly
School Kalasin Province

พรพิทักษ์ เหมบาสัตย์ (Ponpitak Hembasat)¹

อ้อต โนนกระยอม (Aot Nonggrayom)²

พรพิมล พิมพ์แก้ว (Pornpimol Pimkaew)³

¹อาจารย์ประจำสาขาวิชานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

Lecturer of Bachelor of Innovation for Local Development Faculty of Bachelor of Arts

Kalasin University

²อาจารย์ประจำสาขาวิชานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

Lecturer of Bachelor of Innovation for Local Development Faculty of Bachelor of Arts

Kalasin University

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชานิติศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

Assistant Professor of Program in Laws Faculty of Bachelor of Arts Kalasin University

E-mail: hembasat_5605@hotmail.com¹, chokphochai@hotmail.com², pimkaew2506@gmail.com³

Received: 9 September 2022

Revised: 13 December 2022

Accepted: 26 December 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ และ 2) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการสร้าง
ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัย
เชิงคุณภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป
จำนวน 5 แห่ง รวมทั้งสิ้น 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและการประชุมกลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุพบว่า มีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญทั้งมิติสุขภาพทางกาย มิติสุขภาพใจและมิติด้านสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมที่เน้นความรู้ควบคู่กับกิจกรรมทางสังคม

2. แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ มี 4 แนวทาง คือ 1) การอบรมให้มีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง 2) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการสร้างคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ 3) การส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 4) บูรณาการเสริมสร้างองค์ความรู้จากหน่วยงานหลายฝ่ายโดยการจัดกิจกรรม การเผยแพร่ และการหาวิทยากรมาให้ความรู้

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง, ผู้สูงวัย, จังหวัดกาฬสินธุ์, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed: 1) to examine the model of self-awareness creating for elderly in Elderly School Kalasin province and 2) to examine promotion guidelines for self-awareness creating for elderly in Elderly School Kalasin province. This research used qualitative research methodology. The key informants were elderly in schools, 5 stakeholders and ordinary citizens, including 25 people. The research instrument was semi-structured interview. In-depth Interview and focus group were undertaken data collection. The collected data were analyzed by using content analysis.

1. There were three model of self-awareness creating for elderly found that There is a curriculum suitable for the elderly who pay attention to both physical health dimensions. including was arranged to cover physical, mental, and intellectual dimensions.

2. Promotion guidelines for self-awareness creating for elderly were four approaches: 1) training to was self-awareness, 2) knowledge sharing how to self-awareness creating for elderly, 3) promoting careers suitable for elderly, 4) integrating knowledge from various agencies by organizing activities, publishing and finding speakers to educate.

Keywords: Appraisal, State of the Art, Public Policy

บทนำ

การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุส่งผลให้หลายประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั้งในยุโรปอเมริกาเหนือได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในขณะที่บางประเทศในเอเชียเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ซึ่งคาดว่าจะมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปีโดยมากกว่าครึ่งของประชากรสูงอายุอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา (United Nation, 2017) ส่วนผู้สูงอายุในอาเซียนในปีพ.ศ. 2558 พบว่าทั้งจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นซึ่งประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยอันดับที่ 2 ของกลุ่มประเทศอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ (ศูนย์วิจัยกิจการไทย, 2565) ทั้งนี้รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและเริ่มออกมาตรการรับมือในด้านต่าง ๆ เช่น การลดภาษีนิติบุคคลให้แก่สถานประกอบการที่มีการจ้างงานผู้สูงอายุ การให้สินเชื่อที่อยู่อาศัยแก่ผู้สูงอายุ (Reverse Mortgage) และการให้เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น นอกจากนี้ ประเด็นความท้าทายของภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยได้ประกาศยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2560 - 2579) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2561, หน้า 85)

จังหวัดกาฬสินธุ์เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจและการพัฒนาด้านเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่าในปี พ.ศ. 2564 จังหวัดกาฬสินธุ์มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 975,570 คนแบ่งเป็น เพศชาย 481,988 คน เพศหญิง 493,582 คน อีกทั้ง มีจำนวนผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถึง 100 ปี มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น จำนวน 107,862 คน ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนที่มีค่อนข้างมาก (สำนักงานสถิติจังหวัดกาฬสินธุ์, 2564) โดยประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ดังนั้นเมื่อมีปัญหาทางสุขภาพกายก็มักทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา หากผู้สูงอายุไม่สามารถผ่านถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้ จะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดความสุข มองไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเองรู้สึกผิด และไร้ค่า จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Erikson, 1978) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนับว่าเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ได้รับความรัก ความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีประโยชน์ และต้องการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ (อุมาพร ตรีงศสมบัติ, 2553)

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการสร้างตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุเพราะเน้นด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ที่ได้เสนอกรอบแนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ เพื่อส่งเสริมและสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิง

จิตวิทยาในผู้สูงอายุ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2555) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีศักยภาพด้วยการดึงศักยภาพ ความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่ในตัวเองออกมาให้ได้มีการถ่ายทอด แลกเปลี่ยน เรียนรู้โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีความสุขและมีคุณค่ามองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่สามารถที่จะทำคุณประโยชน์ต่าง ๆ ให้กับสังคมได้

ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยจึงมีความต้องการศึกษาถึงแนวทางการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์เพื่อจะได้ทราบถึงรูปแบบการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ตลอดจนนำไปสู่การได้แนวทางการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้งนี้เพื่อส่งผลให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่องแนวทางการส่งเสริมการสร้างคุณค่าตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดและทฤษฎีที่ข้องกับความตระหนักในคุณค่าตนเอง (Self-Esteem) ความตระหนักในคุณค่าตนเองเป็นสิ่งที่ปกป้องบุคคลจากปัญหาชีวิตต่าง ๆ ซึ่งบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าตนเองสูงจะเป็นที่ยอมรับในสังคมมีความรับผิดชอบมีความยืดหยุ่นในการเผชิญและรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมีความพยายามในการบรรลุสิ่งต่าง ๆ และมีภาวะจิตสังคมมากกว่าบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าตนเองต่ำ (Timothy, J. O., Stryker, S, and Goodman, N., 2006) โดยนักคิดคนสำคัญที่สนับสนุนแนวคิดนี้ได้แก่ Coopersmith (1981, p. 97) ซึ่งมองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินทัศนคติของบุคคลในการตัดสินตนเองในด้านคุณค่าซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวกับการมีอำนาจ (Feeling of

Power) ความรู้สึกเกี่ยวกับการมีความสำคัญ (Feeling of Significance) ความรู้สึกเกี่ยวกับการมีคุณความดี (Feeling of Virtue) ความรู้สึกเกี่ยวกับการมีความสามารถ (Feeling of Competence)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่ามีวิธีในการจัดรูปแบบการดำเนินงานการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการสร้างตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองโดยมีรูปแบบและแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสรุปได้ดังนี้

งานวิจัยของ พวงนรินทร์ คำปลุก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง (2558) เป็นการศึกษาความเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่ารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญาทันสมัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับคู่มือของโรงเรียนผู้สูงอายุของ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ที่กล่าวว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นโรงเรียนที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีทั้งที่กาย จิต อารมณ์/ สติปัญญาและสังคมโดยมีกลวิธีทั้งการจัดทำหลักสูตร การดำเนินงานที่มีทั้งทีมทำและทีมร่วมมีการประสานงานเครือข่าย ท้องถิ่นและชมรมโรงเรียนมีหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้แก่วิชาชีวิต (50%) วิชาชีพ (30%) และวิชาการ (20%) โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่คุณสูงอายุสนใจจำเป็นต่อชีวิตเพื่อเพิ่มพูนความรู้หรือเพื่อพัฒนาทักษะเชื่อมโยงกับงานวิจัยเรื่อง การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ของ มนตรี ประเสริฐรุ่งเรือง และคุณฤทัย อายุวัฒน์ (2559) พบว่าการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้ความสามารถของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ร่วมกับการใช้ประโยชน์จากโครงสร้างทางสังคมภายใต้คุณค่าระหว่างค่านิยมทางสังคมและคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ เป็นกระบวนการจัดสรรทรัพยากร

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้าน การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราชผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ มีผลลัพธ์ที่ดีขึ้น 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นและตระหนักถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับ การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้โดย ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2560) พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นลักษณะกิจกรรมที่หน่วยงานหรือชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบ ผู้สูงอายุที่ผ่านจากโรงเรียนจะเกิดทักษะด้านการดูแลตนเอง ควบคุมตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและการพึ่งตนเองได้ในระดับมากพัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เวหา เกษมสุข (2562) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า

แนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยใช้บูรณาการกับเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ควรรู้และอยากรู้เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง

ฉะนั้นแล้วจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมการสร้างตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเหตุผลเพราะหากผู้สูงอายุการที่ผู้สูงอายุสามารถเห็นคุณค่าของตนเองไม่ว่าจะประสบกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ส่งผลต่อจิตใจไม่ว่าจะทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับและพึงพอใจในตนเอง ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเองจะทำให้ผู้สูงอายุ มีความใจในตนเอง ภูมิใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้กระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีจำนวน 5 แห่ง แห่งละ 3 คนรวมเป็น 15 ประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้ที่โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 5 คน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 5 คน จึงนำมาซึ่งการกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้นจำนวน 25 คน ประกอบด้วย

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Criterion Based Selection) จำนวน 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 3 คนรวมจำนวน 15 คน ประกอบด้วย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลโคกสี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลยางตลาด โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองแปน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลโนนบุรีและโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลร่องคำ

2. ประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้ที่เป็นคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 5 แห่ง แห่งละ 1 คน รวมเป็นจำนวน 5 คน

3. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 5 แห่ง แห่งละ 1 คน รวมเป็น 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยสร้างเครื่องมือประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เพื่อเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 25 คน โดยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิด การศึกษา มีการกำหนดกรอบประเด็นของแบบสอบถามให้สอดคล้องและครอบคลุมเนื้อหาของวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดประเด็นข้อคำถามการสัมภาษณ์
2. กำหนดโจทย์หรือคำถามการวิจัย (Research Question) เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ความตระหนักในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview)
3. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์และเพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความถูกต้องสมบูรณ์ทั้งคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยให้กรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีประสบการณ์ในการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขให้แบบสัมภาษณ์มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
4. ตรวจสอบข้อมูล โดยใช้วิธีแบบสามเส้า (Triangulation) ประกอบด้วย (1) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Method triangulation) (2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator triangulation) (3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory triangulation) (4) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data source triangulation)
5. ปรับแก้เครื่องมือและนำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลรอบด้านและสมบูรณ์มากที่สุด คณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ การเก็บข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ เอกสารการประชุม รายงานวิเคราะห์ บทความ วิทยานิพนธ์ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ 2) การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ได้แก่ การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการสร้าง ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลทุกประเภทที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วนำมาจัดระบบข้อมูลแยก ประเภทข้อมูลตามวัตถุประสงค์ นำมาจัดเป็นหมวดหมู่ร่วมกับการพิจารณาความสอดคล้องกับสถานการณ์พื้นที่และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุปและเรียบเรียงผล การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและรายงานผลการศึกษาในรูปแบบการบรรยาย

สรุปผลการวิจัย

1. รูปแบบการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า รูปแบบการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ มีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญทั้ง มิติสุขภาพทางกาย มิติสุขภาพใจและมิติด้านสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมที่เน้นความรู้ควบคู่กับกิจกรรมทาง สังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมตามศักยภาพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 มิติสุขภาพทางกาย โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดำเนินการจัดการเรียนการสอนที่เริ่มจาก

1) การให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเองโดย ผลการศึกษา จากการประชุมกลุ่มย่อยของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ตามช่วงวัยของชีวิต ทั้งสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ ที่มีความเปลี่ยนแปลงไปตามวัยนอกจากนี้ผู้สูงอายุ และ พร้อมปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่ 2) การส่งเสริมการออกกำลังกายและการดูแลตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ ผลการศึกษา จากการประชุมกลุ่มย่อยของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีวิธีการดูแลตนเอง เบื้องต้นด้วยวิธีการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน การทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นการ เคลื่อนไหวทางด้านร่างกายโดยมีการกระทำตามความเหมาะสมภายใต้สุขภาพกายของตนเอง อีกทั้งผู้สูงอายุ

ให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่เน้นประเภทผักและปลาและสมุนไพรทั่วไปที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่น

1.2 มิติสุขภาพใจ โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดำเนินการจัดการเรียนการสอน โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุความเข้มแข็งทางจิตใจตระหนักถึงคุณค่าที่มีในตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้ 1) **การมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต** ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต เข้าใจในสัจธรรมของชีวิต โดยใช้กิจกรรมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับมิติสุขภาพด้านจิตใจ เช่น กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่นการแต่งหน้า การแต่งตัว กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการฟ้อนรำ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขไม่เครียดและรู้สึกว่าคุณค่าสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ 2) **การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและรับรู้ตนเองมีค่าอยู่เสมอ** จากการประชุมกลุ่มย่อยของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ เช่น ดูแลตนเองได้ ดูแลครอบครัวได้ ดูแลลูกหลานได้ แม้ร่างกายจะชราภาพ แต่ก็คิด ทำ สร้าง อยู่เสมอ โดยไม่หยุดนิ่ง นอกจากนี้ผู้สูงอายุมองว่าตนเองคือบุคคลที่มีคุณค่ามีศักยภาพและรักในตนเองโดยสิ่งสำคัญคือต้องอยู่กับตนเองให้ได้ใช้ชีวิตความคิดมุมมองในเรื่องบวก

1.3 มิติด้านสติปัญญา โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดำเนินการในด้านการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ กิจกรรมทางวิชาการควบคู่กับกิจกรรมทางสังคมเพื่อเป็นส่วนที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาตนเองและเห็นรับรู้ว่าคุณค่าสามารถอยู่ในสังคมได้ โดย 1) **ในด้านกิจกรรมทางวิชาการ** จากการประชุมกลุ่มย่อยของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่เป็นลักษณะการส่งเสริมการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ด้วยการจัดการอบรมทักษะการให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ โดยมีวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้ อาทิ ด้านภาษา ด้านเทคโนโลยี ด้านอาชีพ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุได้รับทักษะและสามารถนำมาถ่ายทอดให้กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้ 2) **ในด้านกิจกรรมทางสังคม** จากผลการศึกษา พบว่าการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทางสังคม เช่น งานบุญประเพณี งานต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งต่อสังคมและมีประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้การได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางสังคมนับเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ศักยภาพของตนเองที่มีนำเสนอต่อสังคมเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

2. แนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ พบว่ามีการดำเนินงาน 4 แนวทางประกอบด้วย

2.1 การอบรมให้มีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองแก่ผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาพบว่าการที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาในเรื่องศักยภาพต่างๆทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดองค์ความรู้ ทักษะแนวคิดที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ โดยการจัดให้มีการอบรมการกิจกรรมให้ความรู้แก่

ผู้สูงอายุในลักษณะนี้นับเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งศักยภาพของตนเองที่มีนำมาแลกเปลี่ยนให้กับกลุ่มเพื่อนได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้เห็นซึ่งผลงานของตนเองทำให้นำมาซึ่งความภาคภูมิใจ ความสนุกสนาน และเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

2.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการสร้างคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่าผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องมีการพบปะพูดคุยกับลูกหลานหรือกลุ่มเพื่อนเพื่อเป็นการกระตุ้นความจำและเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีรูปแบบวิถีชีวิตที่แตกต่างหลากหลายเนื่องจากวัยผู้สูงอายุถือว่าเป็นช่วงวัยที่ได้ประสบพบเจอกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมากมาย ฉะนั้นการที่ผู้สูงอายุได้ แลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ เช่น แนวทางการใช้ชีวิตทั้งในด้านบวกหรือด้านลบซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ยังมีอีกหลายคนที่มีปัญหาเช่นกันและทุกคนสามารถที่จะผ่านมาได้ ทำให้นำมาซึ่ง ความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นถึงคุณค่าที่มีในตนเองตามมา

2.3 การส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ผู้สูงอายุได้รับองค์ความรู้และทักษะจากการที่เข้ารับการฝึกอบรมการส่งเสริมอาชีพทำให้ผู้สูงอายุนำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันเป็นการสร้างรายได้ สร้างอาชีพเสริมให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การทำขนม การจักสาน โดยผู้สูงอายุมองว่าต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุให้อย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ตนเองมีศักยภาพและตระหนักเห็นคุณค่าของตนเอง

2.4 บูรณาการเสริมสร้างองค์ความรู้จากหน่วยงานหลายฝ่ายโดยการจัดกิจกรรม การเผยแพร่ และการหาวิทยากรมาให้ความรู้ ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ควรมีการเปิดเวทีให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพของตนเอง เพื่อช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือชุมชน โดยควรมีการผสมผสานการทำงานกับหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดหาวิทยากรมาความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การมองโลกในแง่ดีเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ผู้ศึกษาอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ จากผลการศึกษาพบว่า การใช้รูปแบบการส่งเสริมการสร้างความรู้ใน

คุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ใช้การจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญทั้งมิติสุขภาพทางกาย มิติสุขภาพใจและมิติด้านสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมที่เน้นความรู้ควบคู่กับกิจกรรมทางสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 มิติสุขภาพทางกาย ประกอบด้วย 1) การให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง โดยจากการประชุมกลุ่มย่อยจะเห็นได้จากคำพูดของกลุ่มผู้สูงอายุที่กล่าวตรงกันว่า “วัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีแต่ความเสื่อมถอยของร่างกายลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งเราจะให้แต่ร่างกายเท่านั้นที่เสื่อมถอยแต่จะทำให้จิตใจเสื่อมถอยตามร่างกายไม่ได้ จิตใจต้องเข้มแข็ง ถ้าจิตดีกายจะดีตามมา” โดยในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นผู้สูงอายุมีความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่เข้าใจในเรื่องของสัจธรรมของชีวิตทั้งในด้านของสภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ จุฑารัตน์ แสงทอง (2557, หน้า 79) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุมีการมองตนเองด้วยการ “ยอมรับ” การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเจอ ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงมีความตั้งรับถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา 2) การส่งเสริมการออกกำลังกายและการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุ จากการประชุมกลุ่มย่อยจะเห็นได้จากคำพูดของกลุ่มผู้สูงอายุที่กล่าวตรงกันว่า “หากนึกถึงผู้สูงอายุต้องนึกถึงเรื่องสุขภาพ หากนึกถึงเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุต้องนึกถึงการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร เพราะเป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กับขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปจะทำให้ร่างกายที่เสื่อมถอยไม่ได้รับการเติมเต็มให้สมบูรณ์” ฉะนั้นการดูแลตัวเองเบื้องต้นของผู้สูงอายุคือการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับงานวิจัยของพรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ (2557) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องวิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก ประกอบด้วย 1) ระดับบุคคลควรมีพฤติกรรมสุขภาวะคือ มีการตรวจสุขภาพประจำปีหาความรู้ในการดูแลสุขภาพ มีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อ 2) ระดับชุมชนควรมีการดำเนินการ คือการจัดสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจในชุมชน และ 3) ระดับหน่วยงานควรดำเนินการคือกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ครอบคลุมประชาชนทุกวัยและโรคอุบัติใหม่อุบัติซ้ำ

1.2 มิติสุขภาพใจ ประกอบด้วย 1) การมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต จากการประชุมกลุ่มย่อยจะเห็นได้จากคำพูดของกลุ่มผู้สูงอายุที่กล่าวตรงกันว่า “ไม่ว่าเราจะสามารถอยู่บนโลกใบนี้ได้อีกนานแค่ไหน ฉะนั้นอะไรที่เรามีความสุขตอนนี้ทำเลย ไม่เครียด” นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังกล่าวอีกว่า ทัศนคติของการใช้ชีวิตบางครั้งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เช่นในยุคนี้นี้สิ่งที่ทำให้มีความสุขคือ การได้แต่งตัวสวยๆ ถ่ายรูป เล่นโซเชียล พยายามทำตัวเองไม่ให้ห่อเหี่ยวท้อแท้ใจไม่ว่าจะเจอกับปัญหาอะไรก็ตาม ถ้าตัวเราไม่เครียดเราก็จะมีความสุขและมีพลังในการใช้ชีวิต จากผลการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร ภาคาหาญ (2560, หน้า 20) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการมีความรู้สึเกี่ยวกับ

ตัวเองในด้านบวก เพราะจะทำให้สุขภาพจิตใจดีด้วย 2) การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและรับรู้ตนเองมีค่าอยู่เสมอ จากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมองว่า “ตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ เลี้ยงดูครอบครัวได้ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมอานวยแต่ยังพอช่วยเหลือตนเองได้ และอยากที่จะพึ่งพาลูกหลานให้น้อยที่สุดเพราะเขาก็มีภาระหน้าที่เช่นกัน” จากคำกล่าวของผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุ มีแนวความคิดในเรื่องการพึ่งพาตนเองสูง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ จากผลการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ Coopersmith, S. (1981) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการประเมินคุณค่าของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่มีต่อความสามารถความสำเร็จและการมีคุณค่าของตนเอง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล

1.3 มิติด้านสติปัญญา ประกอบด้วย 1) ในด้านกิจกรรมทางวิชาการ จากการประชุมกลุ่มย่อยจะเห็นได้จากคำพูดของกลุ่มผู้สูงอายุที่กล่าวตรงกันว่า การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุคือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ง่าย ๆ สามารถนำไปใช้ได้เลย และทำได้เลย ไม่ใช่การเรียนรู้หลักการแต่ไม่สามารถทำได้ ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้การพัฒนาทักษะด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพให้เท่าทันกับโลกในสังคมปัจจุบันและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์ (2560) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าต้องดำเนินการจัดการสุขภาพผ่านกิจกรรมทางวิชาการวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการนำหลักธรรมทางศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง 2) ในด้านกิจกรรมทางสังคม จากการประชุมกลุ่มย่อยและการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมักไม่ชอบอยู่คนเดียวเพราะจะมีผลพัฒนาการทางด้านอารมณ์ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึมเศร้าการได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาส รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย จะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทักษิภา ชัชวรัตน์ และคณะ (2560, หน้า 176-188) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความเต็มใจให้ความช่วยเหลือกิจกรรมในสังคมตามความสามารถและกำลังเป็นที่ชื่นชอบของหมู่เพื่อนในวัยเดียวกัน และมีความสุขที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ มีความสุข ขจัดความเหงา ซึมเศร้า และความวิตกกังวลต่าง ๆ ทำให้มองโลกมีชีวิตชีวา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ความสามารถมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

2. แนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ถึงคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย

2.1 การอบรมให้มีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองแก่ผู้สูงอายุ คือ จากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์เชิงลึกของประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า

ควรมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับการให้ความรู้ ทักษะ ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริกาญจน์ กระจำโพธิ์ (2561, หน้า 352) ที่กล่าวว่า การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ถือเป็นทางออกการแก้ไขปัญหาโดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาความรู้สึภายในตนเอง คำนึงถึงการดูแลสุขภาพและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุตื่นความรู้สึที่ดีต่อตนเองตื่นสู่สภาพการดูแลเอาใจใส่ตนเองและเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าในตนเองเห็นถึงความสำคัญของตนเองตระหนักรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

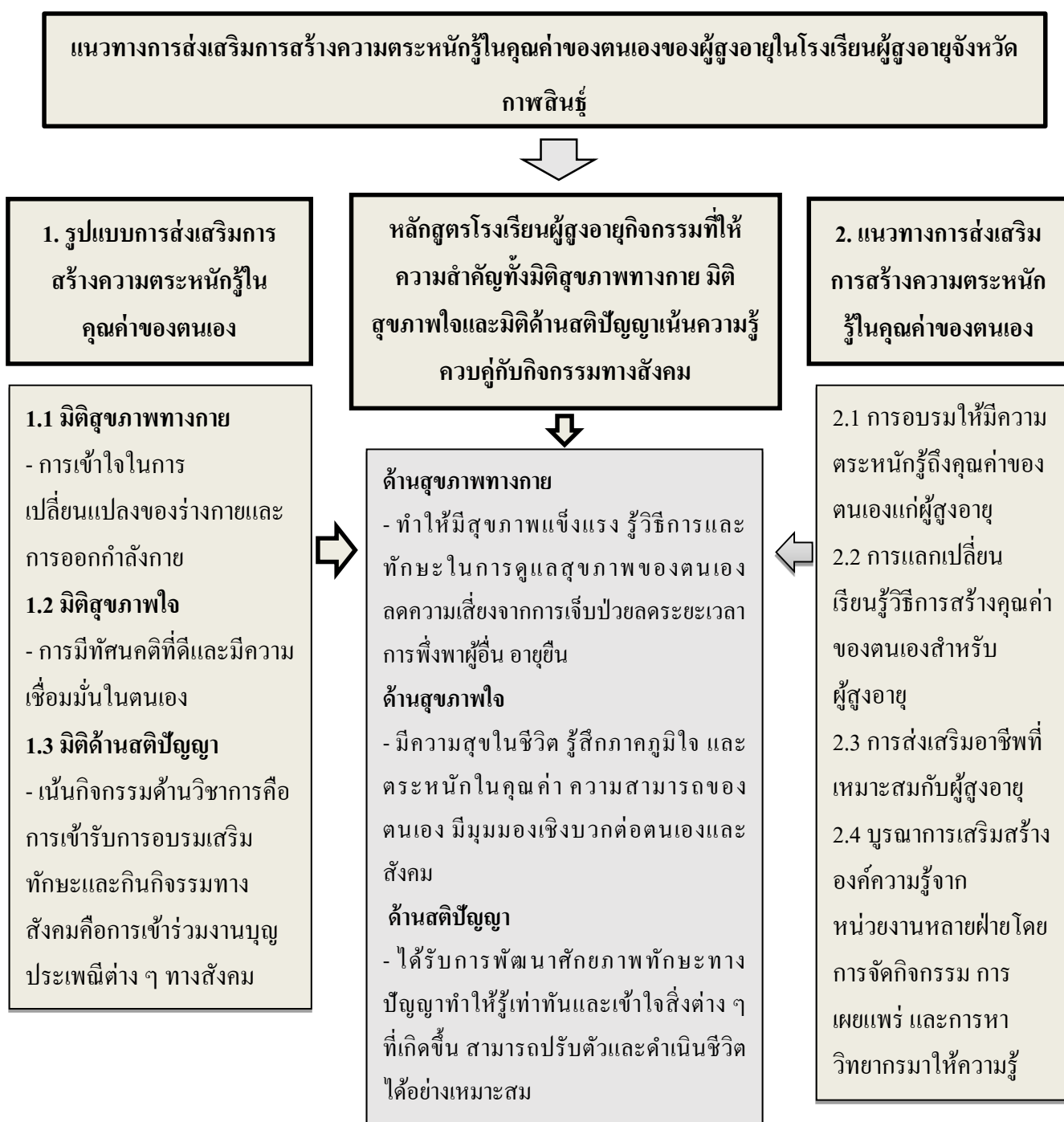
2.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการสร้างคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ คือ จากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์เชิงลึกของประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างกัน เพราะทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ และสามารถนำไปปรับใช้ได้ นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนนับเป็นการได้ถ่ายทอด ได้รับความรู้สึกร่วมให้กลุ่มเพื่อนหรือคนอื่นได้รับรู้ ซึ่งเป็นเหมือนกระบวนการบำบัดความรู้ที่มีภายในจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งในเรื่องปัญหาชีวิต เรื่องสุขภาพ เรื่องการใช้เทคโนโลยี เรื่องการเกษตร ซึ่งเรื่องราวที่ผู้สูงอายุได้นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของปรีชา ธรรมา (2547) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อทุกคนทุกช่วงชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไรบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงจะสามารถที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์เชิงลึกของประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ส่วนมากผู้สูงอายุในชุมชน ยังประสบกับปัญหาการขาดอาชีพ ขาดรายได้ ประกอบกับในยุคปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยิ่งทำให้บทบาทในเรื่องของการออกไปทำงานนอกบ้าน ตลอดจนการหารายได้เสริมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ยากมากขึ้นฉะนั้นหากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมในเรื่องการฝึกอบรมการสร้างอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ให้ความรู้ มีทักษะมีแนวทางในการสร้างรายได้ พึ่งตนเองได้และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นจะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ พายุ นาวาธุระ (2564, หน้า 22) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้มีการรวมกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมกับบริบทชุมชนของตนเองและให้มีความสอดคล้องกับสภาวะร่างกาย ของผู้สูงอายุด้วยเช่นกันและผู้สูงอายุยังมีความสนใจที่จะเข้าร่วมฝึกอบรมอาชีพที่มีมาตรฐานเพื่อให้เกิดความรู้และทักษะในอาชีพที่จะทำให้มีรายได้เพิ่มสูงขึ้นเพียงพอที่เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้และต้องการมีเงินออมเพื่อใช้จ่ายในเวลาที่ไม่สามารถทำงานได้

2.4 บุรณาการเสริมสร้างองค์ความรู้จากหน่วยงานหลายฝ่ายโดยการจัดกิจกรรม การเผยแพร่ และการหาวิทยากรมาให้ความรู้ ผลการศึกษาจากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์เชิงลึกของประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้นำชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ควรจะมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการให้จัดหาวิทยากรที่มีความชำนาญ มาให้ความรู้ เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลตนเองตลอดจนการจัดอบรมให้แก่บุตรหลานหรือผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุมองว่าควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาทในกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนและสังคมให้มากขึ้น เพื่อเป็นการเปิดมุมมอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุได้เปิดโลกทัศน์ เห็นสิ่งใหม่ ๆ แล้วสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุมากขึ้น จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaipunyo (2014) ที่กล่าวว่า หากต้องการให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำงานเพิ่มขึ้นนั้น ควรมีนโยบายส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุอย่างจริงจังและควรเพิ่มบุคลากรเพื่อเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุการพัฒนาวิชาชีพสำหรับผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จโดยต้องได้รับความร่วมมือจากเทศบาลบุคลากรฝ่ายปฏิบัติการและจากผู้สูงอายุเอง

สรุป

จากการศึกษารูปแบบและแนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถนำมาสรุปผลการศึกษาดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบและแนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้กำหนดนโยบาย หน่วยงาน หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุควรนำแนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองของโรงเรียนผู้สูงอายุไปปฏิบัติใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. หน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับด้านผู้สูงอายุควรส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เข้าถึง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. ผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจให้มากขึ้น เช่น การเสริมพลังอำนาจ การมีทัศนคติเชิงบวกในการใช้ชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเปรียบเทียบว่าผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนมีแนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองที่ดีขึ้นจากเดิมจริงหรือไม่

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงาน ของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ. *Journal of the Association of Researchers*, 22(1), 87-89.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2558). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านบทบาทอาสาสมัคร. *สารอาศรมวัฒนธรรมวลัยลักษณ์*, 15(2), 73-89.
- ดวงพร ภาคาหาญ. (2560). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร่ (รองชื่อ). *วารสารการแพทย์*, 25(2), 13-23.
- ทักษิภา ชัชวรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักษณ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพะเข. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(3), 176-188.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2561). *ความท้าทายของภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. วันที่ค้นข้อมูล 25 พฤษภาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.bot.or.th/Thai/Pages/default.aspx>
- พายุ นาวาคุระ. (2564). แนวทางการพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุของบ้านหนองบ่อ ตำบลหนองบ่ออำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมนุษยสังคมสาร (มมส)*, 19(3), 21-42.

- พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ. (2557). วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 10(1), 90-91.
- พวงนรินทร์ คำปก. (2558). *ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัววัง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย*. ภาควิชารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ปรีชา ธรรมมา, บรรณาธิการ. (2547). *การเห็นคุณค่าในตนเอง*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- มนตรี ประเสริฐรุ่งเรือง และคุณฤทัย อายุวัฒน์. (2559). การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุรุ่นใหม่. *วารสารประชากร*, 4(2), 23.
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). การศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(2), 25-39.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกานต์ สักดาพร. (2560). รายงานวิจัยการถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- เวหา เกษมสุข. (2562). *แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2565). *สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์คนไทยพร้อมแล้วหรือยัง*. วันที่ค้นข้อมูล 25 พฤษภาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.kasikornresearch.com/th/analysis/k-social-media/>.
- สิริกาญจน์ กระจำโพธิ์ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน. *วารสารแพทยธานี*, 45(2), 349-376.
- สำนักงานสถิติจังหวัดกาฬสินธุ์. (2564). *สถิติประชากรศาสตร์ประชากรและการเคหะจังหวัดกาฬสินธุ์*. วันที่ค้นข้อมูล 2 เมษายน 2565, เข้าถึงได้จาก <http://kalasin.nso.go.th>
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บริษัท บีคอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). *คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- อุมพร ตรังคสมบัติ. (2553). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: ชันดร้าการพิมพ์.
- Chaipunyo, T. (2014). *Guidelines for occupational development of the elderly in Changpuak municipality Mueang Chiang Mai district*. Master of Education, Chiang Mai: Chiang Mai University.

- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists.
- Erikson, E. H. (1978). *Identity and the Life Cycle*. London: W.W. Norton.
- Timothy, J. O., Stryker, S., & Goodman, N. (2006). *Extending Self-Esteem Theory and Research Sociological and Psychological Currents*. New York: Cambridge University Press.
- United Nation. (2017). *World Population Ageing*. Retrieved May 25, 2022, from <https://population.un.org>