



ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ
ตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์

THE EFFECTIVE OF RECREATION PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF AGING IN THE
ELDERLY CLUB OF DANMEAKHAMMON SUB-DISTRICT UTTARADIT PROVINCE

ธีรวัฒน์ ผิวขม

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

ผลของการใช้โปรแกรมเน้นหน้การที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรม
ผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุดรดิถี



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTIVE OF RECREATION PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF AGING
IN THE ELDERLY CLUB OF DANMEAKHAMMON SUB-DISTRICT UTTARADIT
PROVINCE



TEERAWAT PIWKOM

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF ARTS (Sport and Leisure Management)
Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่าน
แม่คำมัน จังหวัดอุดรธานี

ของ

ธีรวัฒน์ ผิวขม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(ดร.สุนทรตรี นิมเนติพันธ์)

ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาควงมิ รัตนโรจนากุล)

ชื่อเรื่อง	ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์
ผู้วิจัย	ธีรวัฒน์ ผิวขม
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร. สุมนรตรี นิมเนติพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุช่วงต้น อายุประมาณ 60-69 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้วยความสมัครใจจากการกรอกใบสมัครขอเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจำนวน 50 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ ผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสุขภาพเบื้องต้น และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 16 ครั้ง และกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมได้ ทุกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งแตกต่างจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมนันทนาการ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ

Title	THE EFFECTIVE OF RECREATION PROGRAM ON SELF-ESTEEM OF AGING IN THE ELDERLY CLUB OF DANMEAKHAMMON SUB-DISTRICT UTTARADIT PROVINCE
Author	TEERAWAT PIWKOM
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Dr. Sumonratree Nimnatipun

This research aims to study and compare the effects of recreation on aging and self-esteem of the elderly at the Elderly Club of the Danmeakhammon subdistrict in the Uttaradit Province. The sample used in this study were aged between sixty to sixty-nine years of the Elderly Club in the Danmeakhammon subdistrict of the Uttaradit Province. The samples consisted of fifty by filling out the application form and participating recreation programs by purposive Sampling technique and the criteria for inclusion regarding who participated in recreational programs and through primary health care. The researchers created a recreational program for eight weeks and ran the program twice a week and a total of sixteen times. The research instrument used to study included recreational programs affecting the self-esteem of the elderly and self-esteem for elderly data analysis by finding an average, standard deviation and]pre-test and post-test experiment. The results of the study were as follow: After the participation in program the elderly people at the club in the Danmeakhammon subdistrict in the Uttaradit Province of self-esteem better than before joining recreational programs with a significant difference of .05.

Keyword : Recreation program, Aging, Self-esteem

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ ช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.สุมนรตรี นิมเนติพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ตลอดจนศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย ประธานผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย และรองศาสตราจารย์ ดร.ภาควงมิ รัตนโรจนากุลกรรมการบริหารหลักสูตร ซึ่งเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาใช้เวลาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และได้กรุณาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในบรรณานุกรม

ขอขอบพระคุณท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลด่านแม่คำมัน ท่านผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมองค์การบริหารส่วนตำบลด่านแม่คำมัน และท่านประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุดรธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตลอดจนผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุดรธานีทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในเข้าร่วมกิจกรรม และการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำและส่งเสริมกำลังใจตลอดมา นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่แต่ บิดามารดา ครู อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย จนกระทั่งทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ธีรวัฒน์ ฝิวชม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ	10
1.1 ความหมายของนันทนาการ	10
1.2 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ	11

1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ.....	13
1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	17
1.5 นันทนาการผู้สูงอายุ	22
2. แนวคิดทฤษฎีการสร้างโปรแกรมนันทนาการ	24
2.1 ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ	24
2.2 องค์ประกอบการสร้างโปรแกรมนันทนาการ	24
2.3 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ	27
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	29
3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	29
3.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสภาวะผู้สูงอายุ	29
3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือเกี่ยวกับความชรา	32
3.4 ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	36
3.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ	37
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	38
4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	38
4.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง	40
4.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	42
4.4 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	45
4.5 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	46
4.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	48
4.7 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	49
5. ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์.....	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	54
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	54
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	60
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
ความมุ่งหมายของการวิจัย	71
สมมติฐานการวิจัย	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	72
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผลการวิจัย	73
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	79
ประวัติผู้เขียน	118

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงจำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน.....	53
ตาราง 2 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	63
ตาราง 3 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามเพศ	64
ตาราง 4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามช่วงอายุ.....	65
ตาราง 5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองแต่ละด้าน แบ่งตามระดับการศึกษา	67
ตาราง 6 เปรียบเทียบผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง	69

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
ภาพประกอบ 2 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามเพศ	65
ภาพประกอบ 3 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามช่วงอายุ	67
ภาพประกอบ 4 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามระดับการศึกษา	69



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบัน คนทั่วไปได้รับรู้และตระหนักแล้วว่าประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยไปแล้ว แต่สิ่งที่หลายคนโดยเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวางแผนและนโยบายอาจคาดไม่ถึงคือ ข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุเปิดเผยประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ขณะนี้ประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมากคือ สูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น ตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558.2559:7)

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กล่าวถึงสาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก ปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง ซึ่งตรงกันข้ามกับการลดภาวะ การตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้นการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วจนนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยปี 2558 -2573 (ประชากรสูงอายุไทย:ปัจจุบันและอนาคต.2557:2-3)จะเห็นว่าภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์“สังคมสูงวัย” (aged society) และในอีก 10 ปี ข้างหน้าจะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (completed aged society)ซึ่งในปัจจุบัน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เปิดเผยสถิติจำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ประจำปี2559 ข้อมูลจากระบบสถิติทางการลงทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2559 มีจำนวนผู้สูงอายุ 9,934,309 คิดเป็นสัดส่วนประชากร เท่ากับร้อยละ 15.07 ของประชากรทั้งหมด

ประเทศไทยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมการเพื่อรองรับ โดยเมื่อมีผู้สูงอายุหรือคนชรามากขึ้น สัดส่วนคนทำงานลดลง ผลผลิตโดยรวมก็จะลดลง ส่งผลให้รายได้ของประเทศลดลง เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศได้ ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงานไม่มีรายได้

ต้องอาศัย รายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่รัฐจัดสรรให้ และเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้ มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพ นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ สืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ตลอดจนรูปแบบของครอบครัว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเกี่ยวเนื่องกันส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (คานธีชา บุญยขาว. 2554: 2) ใน วัยของผู้สูงอายุนั้นสุขภาพจะไม่แข็งแรง อาการปวดเมื่อย วิงเวียน หน้ามืด ท้องผูก ความรู้สึกทาง เพศลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความอดทนใน การทำงานลดน้อยลง ประสาทสัมผัส หู ตา มือ และเท้าเสื่อมลง ความอ่อนตัวทางร่างกายน้อยลง และมีความกระฉับกระเฉงหรือความ คล่องตัวน้อยลง โดยส่วนใหญ่แล้วนั้นพัฒนาการร่างกายของผู้สูงอายุจะมีลักษณะเสื่อมถอย ทั้งที่เห็น ได้ชัดเจนจากภายนอก คือ ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น รวมถึง ภายใน เช่น กระดูกเปราะ ประสาท สัมผัสเสื่อมลง และนำสู่โรคภัยต่าง ๆ เป็นต้น (มยุรี ถนอมสุข.2549: 30-31) ทฤษฎีการถดถอย (disengagement theory) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ถอยออกจากสังคม ลดบทบาทด้านสังคม อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอย เหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงควรเก็บตัวเงียบ ๆ ไม่ยุ่งวายุกับ กิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมและครอบครัว(ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549) จากที่อ้างอิงมาดังกล่าว บทบาทของผู้สูงอายุเองก็ลดลงด้วยเช่นกัน ซึ่งจากเดิมผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำครอบครัว มีอำนาจ หน้าที่การงาน เมื่ออายุมากขึ้นผู้รับราชการก็เกษียณอายุ ทำให้อำนาจที่เคยมีลดลง ส่วนผู้ที่ ประกอบอาชีพส่วนตัวก็ต้องให้บุตรหลานเป็นผู้กระทำแทนตน ทำให้ผู้สูงอายุเริ่มมีบทบาทน้อยลง การสูญเสียการควบคุมทางกายภาพ อำนาจทางสังคม ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ สูงอายุ หากผู้สูงอายุมองเห็นตนเองในด้านลบจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (ปฎิญาญา แก้วทรวงศ์. 2552:3)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) หมายถึงการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง และแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองซึ่งแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความ เชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถความสำคัญความสำเร็จและค่าที่มีคุณค่าของ ตนเองรวมถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูด และพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ (Coopersmith . 1984: 45) องค์ประกอบที่เป็น แหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในประกอบด้วยการมีอำนาจ การมีความสามารถ การมี ความสำคัญ และการมีคุณความดี (Coopersmith . 1981: 38-45) ผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าใน ตนเองสูง จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถมี ความหมาย เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง และ

สามารถเผชิญกับโลกในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ แต่ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ที่จะทำให้เกิดการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหาเกิดความวิตกกังวล และไม่มีความสุขในชีวิต (ปฎิญญา แก้วทองค์. 2552: 23)

แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 – 2564 ที่มีวิสัยทัศน์ "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" โดยประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี สุขภาพ ดีทั้งกายและจิต ครอบคลุมรอบค้อมมีพึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์สร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม ให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการและมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งตนเองได้ โดยผู้สูงอายุที่เริ่มเข้าสู่ช่วงนี้มีอายุประมาณ 60 - 69 ปี ผู้สูงอายุวัยช่วงต้น (The young old) เป็นช่วงที่คนต้องประสบการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นภาวะวิกฤตหลายด้านเช่นการเกษียณอายุการทำงานการจากไปของมิตร คู่ครองรายได้ลดลงการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานทางสังคม แต่ยังมีสภาพร่างกายใกล้เคียงกับวัยหนุ่มสาวสามารถปรับตัวและเข้ากับสังคม สภาพแวดล้อมได้(ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549) จึงเป็นช่วงวัยที่ควรที่จะได้รับการเตรียมความพร้อมในการปรับตัวเพื่อที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุในช่วงต่อไป

ตำบลด่านแม่คำมันเป็นตำบลหนึ่งในเขตอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 5,130 คน เหล่านี้มีผู้สูงอายุทั้งสิ้น 871 คน (สำมะโนประชากรองค์การบริหารส่วนตำบลด่านแม่คำมัน. 2560) สถานการณ์ประชากรในปัจจุบันของตำบลด่านแม่คำมันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน เมื่อเทียบกับนิยามขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดว่าผู้สูงอายุ (Ageing Society) มีสัดส่วนคนอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งในเขตพื้นที่ตำบลด่านแม่คำมันมีจำนวนสัดส่วนผู้สูงอายุสูงถึง ร้อยละ 16.98 ของประชากรทั้งหมด จากการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน หรือ จปฐ. ประจำปีของประชากรในเขตพื้นที่ตำบลด่านแม่คำมัน ยังพบว่าผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลด่านแม่คำมันต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตหลายด้านเช่น ปัญหาการถดถอยของสุขภาพ ปัญหาที่จะต้องรับภาระการเลี้ยงดูบุตรหลานที่พ่อแม่เข้าไปทำงานในกรุงเทพ และชุมชนเมือง ปัญหาด้านเศรษฐกิจจากที่เคยทำงานหารายได้ด้วยตนเองได้ แต่ปัจจุบันด้วยความเสื่อมถอยของร่างกายจึงทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อำนาจหน้าที่ลดลง รายได้ลดลง และมองเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน ก่อตั้งเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลด่านแม่คำมันเป็นวัตถุประสงค์หลัก

นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ที่มีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีรูปแบบที่หลากหลายขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความสนใจของ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของผู้ที่เข้าร่วม มีความยืดหยุ่นตามสภาพแวดล้อม และนอกจากนี้ยังสามารถเป็นกิจกรรมในการบำบัดฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยได้ทั้งทางร่างกายและด้านจิตใจ (สุพิชชา ชุ่มภาณี. 2551 :15) โดยที่กิจกรรมเหล่านั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม สามารถทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและให้โอกาสในการใช้เวลาว่าง สำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นฐานและทุกชนชั้นทางสังคมการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมเป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพราะนันทนาการเป็น กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล (วัชรินทร์ เสมามอญ. 2556: 12) ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่พึงพอใจ เป็นประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่มีความหมาย ซึ่งจะก่อให้เกิดการรู้จักตนเอง (Self-awareness) มีทัศนคติที่ดี จนกระทั่ง เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคม (สุวิมล สัจพจน์. 2549: 3) และการเกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสร้างความรู้สึกใกล้ชิดและได้รับการยอมรับซึ่งจะพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลซึ่งจะเชื่อมโยงให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น(Kline . 2003: 2) จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุวัยช่วงต้น (The young old) ที่มีอายุอยู่ในระหว่าง 60 – 69 ปี เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาสร้างสรรคคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุในเขตตำบลด่านแม่คำมันที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ และผลการวิจัยที่ได้ยังสามารถเป็นแนวทางสำหรับการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้พัฒนาศักยภาพให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากการสะสมประสบการณ์มายาวนาน และถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ลูกหลานเพื่อเสริมสร้างคุณค่าให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

ความสำคัญของการวิจัย

สร้างโปรแกรมนันทนาการสำหรับพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้พัฒนาศักยภาพให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากการสะสมประสบการณ์มายาวนาน และถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ลูกหลาน เพื่อเสริมสร้างคุณค่าให้กับสังคมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้สูงอายุช่วงต้น อายุประมาณ 60-69 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 458 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้สูงอายุช่วงต้น ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้วยความสมัครใจจากการรอกใบสมัครขอเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจำนวน 50 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ ผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสุขภาพเบื้องต้น มีอายุอยู่ในระหว่าง 60 – 69 ปี และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 16 ครั้ง และกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้ง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการวางแผนการดำเนินงานในการจัดให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยระบุดึง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ และการประเมินผลที่จะได้รับจากกิจกรรมนันทนาการ

2. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วม ก่อให้เกิดความพึงพอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นกิจกรรมที่พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยที่กิจกรรมเหล่านั้นไม่ขัดต่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศีลธรรม และกฎหมายของสังคมนั้น ๆ ในการวิจัยครั้งนี้กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม จำแนกได้เป็นประเภท ดังนี้

- 2.1 กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม
- 2.2 กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา
- 2.3 กิจกรรมนันทนาการเดินรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ
- 2.4 กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- 2.5 กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรกและงานอาชีพ
- 2.6 กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง
- 2.7 กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม
- 2.8 กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร
- 2.9 กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์

3. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง Self - Esteem หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกหรือทัศนคติในการยอมรับหรือไม่ยอมรับในตนเอง ซึ่งให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมี เกี่ยวกับตนเอง (Coopersmith, 1981) ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

4.1 การมีความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับความสนใจ ความเอาใจใส่ และการแสดงออกถึงความรัก เป็นที่นิยมชื่นชอบจากบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่

4.2 การมีอำนาจ (Power) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าตนได้รับการยอมรับและนับถือจากบุคคลอื่น

4.3 การมีความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการประสบผลสำเร็จในการกระทำตามที่มุ่งหวัง ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ทำ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น

4.4 การมีคุณความดี (Virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักศีลธรรม จริยธรรม และศาสนา ซึ่งบ่งชี้ถึงการปฏิบัติตัวที่พึงละเว้นหรือควรกระทำตามหน้าที่ โดยคาดว่าผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตาม จะได้รับการยอมรับ แสดงถึงการบรรลุความสำเร็จด้านจิตวิญญาณ

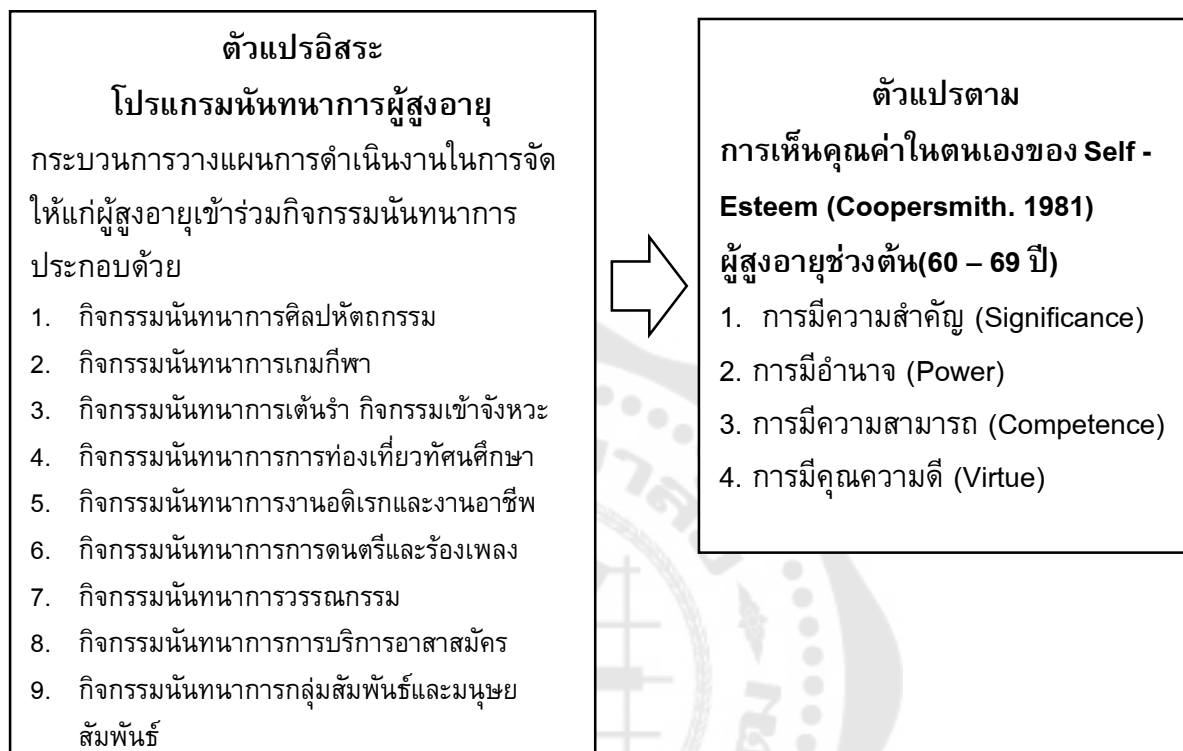
5. ผู้สูงอายุ หมายถึง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวภาพเนื่องจากความชรา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นไปในทางที่เสื่อมลงไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายจิตใจและบทบาททางสังคมรวมถึงการประกอบหน้าที่การงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มประชากรเป็นผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60 – 69 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ โดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรงและยังสามารถปรับตัวเข้ากิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ จึงเป็นวัยที่เข้าสู่การเตรียมความพร้อมสู่ผู้สูงอายุช่วงปลายต่อไป

6. ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ องค์การสาธารณะประโยชน์ที่ก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สุดที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเน้นหนักในด้านการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ ครอบคลุมชุมชนและสังคมในเรื่องการป้องกัน ส่งเสริม ฟื้นฟู และรักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ได้รับความคุ้มครองจากสังคม โดยมีสมาชิกเป็นผู้สูงอายุในเขตตำบลด่านแม่คำมัน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์จำนวน 723 คน แยกเป็น อายุ 45-59 จำนวน 18 คน อายุ 60-69 ปี จำนวน 458 คน อายุ 70-79 ปี จำนวน 236 คน สูงอายุ 80-89 ปี จำนวน 89 คน และผู้สูงอายุ 90-99 ปี จำนวน 11 คน

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยเขียนเป็นแผนภาพกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหนันทนาการ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมี ความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.2 ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 นันทนาการผู้สูงอายุ
2. แนวคิดทฤษฎีการสร้างโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.1 ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.2 องค์ประกอบของโปรแกรมนันทนาการ
 - 2.3 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 3.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และภาวะผู้สูงอายุ
 - 3.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือเกี่ยวกับความชรา
 - 3.4 ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
 - 3.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.4 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.5 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 4.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 4.7 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5. ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์
 - 5.1 อุดมการณ์ หรือวัตถุประสงค์ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.2 ความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.3 กิจกรรมทั่วไปของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.4 การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.5 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.6 สถานที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.7 กิจกรรมการระดมทุนของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
 - 5.8 ระเบียบชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
- 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ(Recreation) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่านันทนาการที่แตกต่างกันไปดังนี้

บัทเลอร์ (Butler . 1959: 3-4) นันทนาการหมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ซึ่งตรงกันข้ามกับการทำงาน นันทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันจะแปรผันไปตามรสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล

Bammel and Bammel (1996:5) นันทนาการ คืออะไรก็ได้ที่คุณทำแล้วรู้สึกเพลินหรือทำให้คุณสุขขึ้นอีกครั้ง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่านันทนาการหมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจยามว่างความสนุกสนานและเพลิดเพลินผ่อนคลายความตึงเครียด ให้ความสำคัญ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 14-17) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายดังนี้

1. นันทนาการหมายถึงการทำให้สุขขึ้นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการหมายถึงกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลาย

3. นันทนาการหมายถึงกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคม

4. นันทนาการหมายถึงสวัสดิการสังคมซึ่งรัฐมีหน้าที่จัดบริการให้กับชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองที่น่าอยู่

สุพิชชา ชุ่มภาณี (2551:12)นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติหรือกระทำในเวลาว่างเกิดแรงจูงใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและทำให้ผู้ที่เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานพึงพอใจเพื่อนเพื่อนโดยไม่ขัดต่อธรรมเนียมประเพณีหรือกฎหมายของสังคมนั้นๆ

อักษรพรภรณ์ คำเด่น (2552:12)นันทนาการ คือ กิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์กลับมาสดชื่นอีกครั้ง โดยการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ทำให้ผู้เข้าร่วมผ่อนคลาย เพลิดเพลิน มีความสุข อาจเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว เป็นกลุ่ม หรือเป็นองค์กร สถาบันก็ได้

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556:12)นันทนาการ หมายถึงกระบวนการ(Process)หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางด้านร่างกายอารมณ์สังคมและสติปัญญา

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่านันทนาการหมายถึง กระบวนการ (Process)หรือประสบการณ์ที่บุคคล ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างจากความสมัครใจที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยไม่ขัดต่อ ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมาย

1.2 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30-31) ลักษณะของนันทนาการ มีดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่กระทำและไม่ ถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรม กลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคมเป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่ง ที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ยามฟื้นฟูหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ตามความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการ ของสังคม หรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นขอบข่ายวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

สุพิชชา ชุ่มภาณี(2551 :15) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมนันทนาการคือ กิจกรรม ที่มีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความสนใจของผู้ที่จะ ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของผู้ที่เข้าร่วม มีความยืดหยุ่นตามสภาพแวดล้อม และนอกจากนี้ยังสามารถเป็นกิจกรรมในการบำบัด ฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยได้ ทั้งทางร่างกายและด้านจิตใจ โดยที่กิจกรรมเหล่านั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

สรุปได้ว่านันทนาการ มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่หลากหลายยืดหยุ่นตามสภาพแวดล้อม ที่มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจไม่มีการบีบบังคับ ในเวลาว่าง ที่ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมในการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยในด้านร่างกายและจิตใจ โดยกิจกรรมที่กล่าวถึงจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมายในสังคมนั้น ๆ

1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler . 1959: 14-15) ได้เสนอแนวคิดเรื่องคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ได้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการคือทางออกที่ดีการแสดงออกและการพัฒนาบุคคล
3. การเล่นหรือนันทนาการจะช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในเมื่อชีวิตเจริญวัยขึ้น

4. นันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีการหาความสุขซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตร่วมกับการทำงานการพักผ่อนความรักความเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการดังนี้

1. ประชากรในสังคมนันทนาการเป็นสิ่ง ที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมดังนั้นจึงนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดในปัจจุบันความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อนเพราะต่างคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่แข่งขันกันสูงทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะได้ พบปะกันมากนักดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสิ่ง ที่สำคัญในการสร้างบรรยากาศให้อบอุ่นกับครอบครัวนอกจากนี้นันทนาการจะยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นเหตุทำให้ผู้นำครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายหลายด้าน ดังนี้ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผลเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีในชุมชนทั้งนี้เพราะ เขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมพัฒนาการบางประเภท เช่นการบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคม รู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.1 ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการปล่อยให้คุณบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างว่างมากเกินไปจนทำให้หมกมุ่นในอบายมุขและประพฤติตัวไม่เหมาะสม ดังนั้นถ้าหากชุมชนมีโปรแกรมเน้นหนทางการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้

3.2 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะเน้นหนทางการจากครอบครัวไป ถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงามเป็นการป้องกันปัญหาการมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการ จัดสวนหย่อมการจัดสวนดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี-

3.3 ประเทศชาตินั้นหนทางการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมเน้นหนทางการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลดลงได้ อย่างมาก จนอาจจะกล่าวได้ว่ากิจกรรมเน้นหนทางการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะ เมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาลเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มี สุขภาพจิตที่ดีไม่โกรธหรืออาฆาตแค้นก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2546: 21-23) ในการดำรงชีพในยุค ปัจจุบันบ้านเมืองมีการเจริญเครื่องจักรทำงานแทนคนการครองชีพ ระบบสังคมที่มีความ สลับซับซ้อนมากขึ้นบุคคลมีเวลาว่างมากขึ้นและเมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วย ความสมัครใจเวลาว่างเพื่อความบันเทิงใจเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสบายและสามารถประกอบ อาชีพอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นันทนาการจึงมีความสำคัญและมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์คุณเรามีเวลาทำงานมีเวลานอน หลับเวลาทำกิจวัตรประจำวันก็จะมีเวลาว่าง เหลืออยู่อีกประมาณวันละ 5-7 ชั่วโมง เวลาดังกล่าว นี้สามารถนำไปใช้ในการทำประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ก็จะสามารถสร้าง ประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมได้มากยิ่งขึ้น

2. ช่วยให้การกรมกรและผู้ใช้แรงงานได้พักผ่อน นันทนาการช่วยให้คนใช้แรงงาน บริษัทและองค์กรต่าง ๆ ได้มีโอกาสผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยไม่มีเวลาร่วมกันสนุกสนาน มีการ จัดดนตรีจากงานเลี้ยง การแข่งขันกีฬาภายในระหว่างแผนกหรือฝ่ายต่าง ๆ ของโรงงานหรือบริษัท รวมทั้งอาจจะมีการจัดกิจกรรมนันทนาการระหว่างโรงงาน หรือหลาย ๆ โรงงานร่วมกันก็ได้

3. ช่วยในทางสุขภาพจิต สังคมยุคปัจจุบันมีปัญหามากมายสลับซับซ้อน ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาการดำรงชีพ ซึ่งบางคนก็ไม่สามารถปรับตัวให้

เข้ากับสภาพแวดล้อม มีความวิตกกังวล ในเรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นต้นเหตุที่จะนำไปสู่โรคจิตได้ คนที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะทำให้สุขภาพจิตดีแจ่มใสร่าเริงปราศจากความกังวล ปัญหาโรคจิตจะหมดไป นอกจากนั้นยังสามารถแก้ไขปัญหของคนที่เป็โรคจิตได้

4. ช่วยเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย การเล่นเกมเพื่อ นันทนาการและการเล่นกีฬาที่นั้ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวทักษะทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐาน (Basic Movement Skills) ไปสู่กีฬามาตรฐาน (Basic sports skills) ทำให้ผู้ประกอบ กิจกรรมเกิดการพัฒนาด้านร่างกายมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์และสมรรถภาพ ร่างกายที่ดีขึ้นด้วย

5. ช่วยส่งเสริมและพัฒนาทางด้านอารมณ์ ผู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะ มีความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ ทำให้อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส นอกจากนั้นยังสามารถรู้จักการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

6. ช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านสังคม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะทำให้รู้จักแบ่งเวลาเพื่อคนอื่น การเล่นเกมและกีฬาจะก่อให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม และ สิ่งแวดล้อมการส่งเสริมการสร้างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) เป็นการปรับตัวด้าน มนุษยสัมพันธ์ การรู้จักกฎระเบียบประเพณีทางสังคมมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อใช้เวลา ว่างในการประกอบกิจกรรมร่วมกันแสดงการมีน้ำใจต่อกันมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะช่วยให้ เสริมสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้

7. ช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการรวมกลุ่มการ ร่วมใจกัน สร้างความสมัครสมานระความรักความสามัคคีและมีความสุขสนุกสนาน ดังนั้นกิจกรรม ต่าง ๆ เช่นการเล่นพื้นเมือง ศิลปะ จากการจัดงานในวันสำคัญต่าง ๆ เช่นวันสงกรานต์ วันลอย กระทง เข้าพรรษา งานบุญ งานกุศลต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นการรักษามรดกไทยในเรื่อง ของขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของชาติได้เป็นอย่างดี

8. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเกรของเด็ ในปัจจุบันนี้ปัญหาวัยรุ่น ุ่ส่วนใหญ่ จะมีพฤติกรรม ที่รุนแรง ทะเลาะวิวาท ลักขโมย ยาเสพติดตลอดจนก่อความสงบ ของสังคม สาเหตุสำคัญคือ การไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่รู้จักการประกอบกิจกรรม นันทนาการ เมื่อเขามีเวลาว่างก็เอาเวลาเหล่านั้นไปใช้ในทางที่ไม่ดี ดังนั้นเราควรจัดบริการด้าน นันทนาการเพื่อให้เขาได้เข้าร่วมกิจกรรมก็จะสามารถป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติของ เด็ก ๆ ได้

9. ช่วยส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีของประชาชน ที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ ใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้องไม่สร้างความสะดวกสบายให้กับสังคม รักความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว รักหมู่คณะ มีน้ำใจการให้บริการอาสาสมัคร ช่วยเหลือสังคม เช่น เป็นผู้นำอาสาสมัครเป็นต้น นับว่าเป็นพลเมืองดีอันสืบเนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเช่นกัน

10. ส่งเสริมความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอันดี กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้สมาชิกภายในครอบครัวได้มีโอกาสพบปะกันเสมอ ๆ และได้แสดงถึงความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความเข้าใจอันดีโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อ ภายในครอบครัวนั้นก็จะมีบิดา มารดา เป็นผู้นำและ ในทำนองเดียวกันใน ชุมชนนั้น ๆ ผู้นำของหมู่คณะหรือของกลุ่มก็จะต้องใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มชนในชุมชนนั้น ๆ ตลอดจนประชาชนทั้งประเทศด้วย

11. ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ และความสนุกสนาน ผู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทใดประเภทหนึ่งย่อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของเขา เพราะเมื่อเขาได้ประกอบกิจกรรมไปแล้วก็จะทำให้เขาเกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลินในชีวิต และครอบครัวของเขา รวมทั้งทำให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้อีกด้วย

12. ช่วยในการบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร นันทนาการช่วยให้ทหารมีร่างกายที่แข็งแรงจิตใจร่าเริง และสนุกสนานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะในยามสงบหรือยังสงคราม กิจกรรมนันทนาการมีความจำเป็นอย่างยิ่งในยามที่เกิดสงคราม เพราะทหารจะได้ยินเสียงระเบิด เสียงปืนทำให้เกิดความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อสงครามสงบลงก็สามารถจะมีการบำรุงขวัญทหาร ตำรวจ และผู้ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน โดยใช้การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้กับพวกเขาเหล่านั้น

13. ช่วยในการพักผ่อนอาการป่วยของคนไข้ คนไข้ที่กำลังจะหายป่วยอยู่ในระหว่างการพักผ่อนกิจกรรมนันทนาการก็มีส่วนช่วยให้คนไข้หายป่วยได้อย่างเร็วขึ้น เพราะกิจกรรมจะช่วยทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ และแข็งแรงอย่างรวดเร็วจะทำให้สุขภาพจิตดีอยู่ตลอดเวลา

14. ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติถ้าหากว่าไม่มีการสงวนหรืออนุรักษ์ตลอดจนบำรุงรักษา ทรัพยากรธรรมชาติอาจจะต้องสูญหายไปจากเราอย่างแน่นอน ฉะนั้นกิจกรรมนันทนาการ ก็จะมีขอบข่ายเพื่อช่วยในการสงวนป่าไม้สัตว์ป่า วนอุทยานให้มีความ

สวยงามและคงอยู่ในสภาพเดิม และจะทำให้ทรัพยากรธรรมชาติของเราคงอยู่ตลอดไปประชาชนจะได้แสวงหาความสุขและความพึงพอใจความเพลิดเพลินจากทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงามนั้น

วิชชินทร์ เสมามอญ(2556: 16) นันทนาการมีความสำคัญและประโยชน์ และมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องให้มีปัจจัยที่ห้า คือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

จึงสรุปได้ว่าความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ คือ สื่อที่สำคัญในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในการผ่อนคลายความตึงเครียด พัฒนาตนเองให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทักษะการยอมรับและอยู่ร่วมกันในสังคมของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพให้กับสังคมซึ่งเริ่มจากหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดคือครอบครัว ไปถึงชุมชนและประเทศชาติ เพราะเมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ก็จะเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพพร้อมที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติ และสังคมให้สงบสุขต่อไป

1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการได้จำแนกกิจกรรมนันทนาการไว้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 37-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัด กิจกรรมไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)
2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports) ประกอบด้วย
 - 2.1 เกม (Games)
 - 2.2 กีฬา (Sport)
3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) ประกอบด้วย
 - 3.1 การลีลาศ (Ballroom Dancing)
 - 3.2 นาฏศิลป์สากล การเต้นรำ แบบนาฏศิลป์สากล
4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling)
5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข ประกอบด้วย
 - 5.1 อารมณ์สนุกสนาน (Fun)
 - 5.2 อารมณ์สุขสงบ (Peace)
6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama) ประกอบด้วย

6.1 การละครในลักษณะการเลียนแบบ

6.2 การละครแบบสร้างสรรค์

6.3 การละครเป็นพิธี

6.4 ละครร้อง

6.5 ละครรำ

6.6 ละครชาตรี

6.7 มโนราห์

6.8 โขน

6.9 หนังตะลุง

6.10 หุ่นกระบอก

6.11 นาฏศิลป์

6.12 อูปราก

6.13 ละครพูด

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) ประกอบด้วย

7.1 งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำเช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ

7.2 งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า

7.3 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ

7.4 งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ

8. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation)

ประกอบด้วย

9.1 กิจกรรมชีวิตชาวค่าย

9.2 กิจกรรมการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ

9.3 กิจกรรมเสี่ยงอันตราย

9.4 กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง

9.5 กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation)

10.1 เกม ซึ่งมีความหลากหลาย

10.2 ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม

- 10.3 ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ
- 10.4 การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ เปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
- 10.5 กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาร่วม
ของสมาชิก
- 10.6 ศิลปหัตถกรรม
- 10.7 งานเลี้ยงสังสรรค์
11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) ประกอบด้วย
- 11.1 วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหกรรมต่าง ๆ
- 11.2 นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน
- 11.3 การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี
- 11.4 การประกวดทักษะความสามารถ
- 11.5 เทศกาลเดินร่ำเทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬา
- พื้นที่เมือง
12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking
and Writing) ประกอบด้วย
- 12.1 การอ่าน (Reading)
- 12.2 การเขียน (Writing)
- 12.3 การพูด (Speaking)
13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)
ประกอบด้วย
- 13.1 การพัฒนาชุมชน
- 13.2 ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
- 13.3 กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
- 13.4 งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรม
- พื้นที่บ้าน
- 13.5 นันทนาการนอเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การ
ให้การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

13.6 กิจกรรมพัฒนาอาสาสำหรับ เยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

13.7 ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน

13.8 โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษาให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

13.9 สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ประกอบด้วย

14.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ

14.2 การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ

14.3 การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด

14.4 การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

14.5 การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต

14.6 การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย

14.7 การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group Process) ประกอบด้วย

15.1 กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

15.2 การแนะแนวหมู่ (Group Guidances)

15.3 การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

15.4 พลัากลุ่ม (Group Dynamics)

15.5 การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ (Training Group)

ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์ (2551: 28) แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็นหลายประเภท และหลายกิจกรรมดั่งนั้นเพื่อเน้นให้ครอบคลุมสอดคล้องกับความหมายและลักษณะของนันทนาการจึงสรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรมและการฝีมือ
2. กิจกรรมนันทนาการทางพลศึกษาเกมส์กีฬากรีฑา
3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

5. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาคติใจและความสงบสุข
6. กิจกรรมนันทนาการและการละครภาพยนตร์และการแสดง
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและการร้องเพลง
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง
10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
12. กิจกรรมนันทนาการวันหนักกรรมการอ่านการพูดและการเขียน
13. กิจกรรมนันทนาการการบริการ อาสาสมัคร
14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์

จากขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 9 ประเภทดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) คือ การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ตนเอง หรือชุมชน
2. กิจกรรมเกม และกีฬา (Games and Sports) คือ กิจกรรมที่ต้องความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สถิติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม
3. กิจกรรมเต้นรำ (Dances) กิจกรรมแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวที่เข้ากับจังหวะดนตรีเช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ สีลาศ รำวง
4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling) การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจ และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง และกีฬา การบันเทิงและการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ (Hobby and Occupation) คือ กิจกรรมที่ช่วยบำบัดทางกายและจิตใจโดยเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ในช่วงเวลาว่าง เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคล

6. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง

7. กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading Speaking and Writing) คือ กิจกรรมที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น กิจกรรมการพูดคุย ได้วาที ฟังวิทยุ เขียนโคลง กลอนเขียนหนังสือ

8. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) คือ กิจกรรมส่งเสริมความร่วมมือของชุมชน ก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เป็นการให้บริการโดยปราศจากค่าจ้าง ตัวอย่างกิจกรรมบริการอาสาสมัครที่พบบ่อย ได้แก่ บริการทางสุขภาพอนามัย เช่น อสม. หรือการหาทุนเยี่ยมผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ สังคมสงเคราะห์หรือช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์หรือเดือดร้อนด้วยเหตุต่าง ๆ เช่น น้ำท่วมไฟไหม้

9. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group Process) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นที่มีการประสานงานร่วมมือกับกลุ่ม

1.5 นันทนาการผู้สูงอายุ

ถนอมวรรณ อยู่ช้า (2546: 44-67) กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึก ตื่นเต้น เร้าใจ หรือตลก ขำขัน กิจกรรมเหล่านี้มีให้เลือกมากมายดังนี้

2. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมประเภทที่เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านความ เสื่อมของร่างกาย จึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน งานอดิเรกควรเป็นงานที่ไม่มัดตัว ไม่ซ้ำซาก เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สูงอายุต้องไม่ปล่อยให้เวลาให้ว่างหรือเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ให้ผ่านไปวัน ๆ หนึ่ง คนเราต้องมีเวลา

พักผ่อนหย่อนใจ เปลี่ยนไป ทำกิจกรรมอย่างอื่นที่พอใจ ทำให้เพลิดเพลินและเป็นการผ่อนคลาย ความเครียด ได้แก่ การสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์

4. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม เป็นกิจกรรมประเภทอาสาสมัคร ช่วยเหลือบริการชุมชน นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังได้เสียสละและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ได้รับความภูมิใจในตนเองที่สามารถ ช่วยเหลือบริการผู้อื่น ๆ เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาวัด ค่ายอาสาพัฒนาท้องถิ่นชนบท หรือพัฒนา สาธารณสถาน เป็นต้น

6. ดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้หลาย รูปแบบ เช่น การร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็นเพลงเสียงประสาน ร้องเพลงคาราโอเกะ ร้องเพลงสากล

คณิต เขียววิชัย (2554: 19) วัยสูงอายุ (อายุเกิน 60 ปี) เป็นกลุ่มคนที่เกษียณจากการทำงาน ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมนันทนาการจึงต้องเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพ และช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกว่าเขาเหล่านี้ยังมีความสำคัญต่อคนรุ่นหลังของสังคมอยู่ และกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานอีกด้วย กิจกรรมเสนอแนะได้แก่

1. กิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความทันสมัย ลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลาน กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดินในสวนสาธารณะ ศูนย์ฟิตเนส กีฬาบางชนิด

2. กิจกรรมพิเศษ เช่นงานประเพณี (งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ) งานฉลอง งานเทศกาลต่าง ๆ

3. กิจกรรมบันเทิง มหรสพ ดูทีวีรายการต่าง ๆ

4. งานอดิเรกประเภทเก็บสะสม

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556: 40)บอกถึงลักษณะกิจกรรมที่จัดในชมรมผู้สูงอายุได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมที่ช่วย ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งในด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคมกิจกรรมด้านนันทนาการและการออกกำลังกายกิจกรรม ด้านการส่งเสริมอาชีพ และรายได้กิจกรรม เพื่อการพัฒนาสังคมและกิจกรรมด้านวัฒนธรรม

ณัฐวดี เพชรคง (2558: 17) กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพ ร่างกาย ความถนัด อาจเป็นกิจกรรมที่เคยทำมาในอดีต ที่ส่งผลต่อจิตใจ ให้รู้สึกผ่อนคลายลดความ วิตกกังวล และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างมีความหมาย รู้สึกภาคภูมิใจใน ตนเอง ซึ่งกิจกรรมเน้นเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ ไม่เน้นการเคลื่อนไหว เมื่อผู้สูงอายุจิตใจดี ร่างกายก็จะ ดีสามารถพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีได้

ดังนั้น นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังทำให้สุขภาพผู้สูงอายุแข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

2. แนวคิดทฤษฎีการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

2.1 ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ

เคร้าส์ (Kraus . 1997: n.d.) โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง การจัดระเบียบ โครงสร้าง อย่างเต็มรูปแบบของประสบการณ์การใช้เวลาว่างที่ถูกสนับสนุนโดยหน่วยงาน โดยใช้พื้นที่การเล่น สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและนันทนาการในร่ม หรือกลางแจ้ง อาจหมายถึง กิจกรรมที่ ดำเนินการภายในหนึ่งปี ระหว่างฤดูกาลที่เฉพาะเจาะจง หรือโอกาสใดโอกาสหนึ่ง

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2549: ข: 2) โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการในการวางแผนเพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคน เข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (ขึ้นอยู่กับ ความคาดหวังของแต่ละคน

ณัฐวดี เพชรคง (2558: 58) โปรแกรมนันทนาการ เป็นการออกแบบ วางแผนและ บริการนันทนาการ และการใช้เวลาว่างให้แก่ผู้เข้าร่วม นำไปสู่ประสบการณ์ด้านนันทนาการและ การใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

จากที่กล่าวมา โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง โครงสร้าง แบบแผนการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยระบุถึง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ และการประเมินผลที่จะได้รับ ให้กับผู้เข้าร่วม เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และสร้างเสริมประสบการณ์ด้านนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วม

2.2 องค์ประกอบการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

เอนก หงส์ทองคำ (2542: 89-93)องค์ประกอบที่ ควรพิจารณาก่อนการสร้าง โปรแกรมได้แก่

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Age) อันประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางกาย (Growth) พัฒนาศามารถ (Development) และความสนใจ (Interest)
 2. ความแตกต่างเรื่องเพศซึ่งประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางร่างกายพัฒนาความสามารถความสนใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล
 3. ชนิดของชุมชน (Type of community) ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมืองเป็นชุมชนเมืองหนาแน่นและชุมชนเมืองแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบทแบ่งเป็นชุมชนชนบทเป็นกลุ่มและชุมชนชนบทแบบกระจาย
 4. สภาพของสังคม (Sociology) ประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน (Norms) มีองค์ประกอบเรื่องวิถีประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและ บทบาท (Status and role)
 - 4.3 วัฒนธรรม (Culture)
 5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 5.1 หน่วยงานของรัฐ (Public agency)
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน (Private agency)
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ (Commercial agency)
 - 5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary agency)
 6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Size of group) ซึ่งแบ่งออกเป็นสองขนาด คือกลุ่มที่มีขนาดเล็กและกลุ่มที่มีขนาดใหญ่
 7. ประเภทของผู้ให้บริการผู้บริหารผู้จัดการและผู้นำ
 8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Place and facilities) ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่จำนวนเพียงพอใช้และความทันสมัย
 9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วม (Basic skill)
 10. ขยายเวลา (Time) ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
 11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ (Other local recreation program) อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จะจัดขึ้น
- เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 89 -93) การเขียนโปรแกรมนันทนาการมีองค์ประกอบและขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมให้ชัดเจน
2. ทำการศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการความสนใจและระดับของอายุ
3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการ ในด้านสังคมและจิตวิทยา
4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน
5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะใช้ในกิจกรรม
6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2549 ก: 11) องค์ประกอบพื้นฐานในโปรแกรมนันทนาการจะต้องคำนึงถึงวิธีการจัดโปรแกรม นันทนาการซึ่งขึ้นอยู่กับ 4 Ps ประกอบด้วย

1. ปรัชญา (Philosophy)
2. หลักการในการจัด (Principles)
3. นโยบาย (Policies)
4. กระบวนการ (Procedure)

อักษรพรภรณ์ ดำเด่น (2552: 17) องค์ประกอบที่สำคัญอื่น ๆ ที่จะต้องพิจารณาก่อนที่ตัดสินใจวางแผนใหญ่ ๆ สามารถที่จะทำได้เกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้

1. ความต้องการของผู้เข้าร่วม ไม่ง่ายในศัพท์ของการตอบสนองต่อการศึกษา ประเมินความต้องการ แต่ก็ควรจะเคารพในบุคลิกภาพของบุคคลและกลุ่มในคำศัพท์ของ อายุและชั้นชีวิต สถานภาพ ครอบครัว เพศ เชื้อชาติและชาติพันธุ์ ความสามารถที่จะเป็นไปได้และปัจจัยที่เหมือนกัน

2. การตรวจสอบกิจกรรมโปรแกรมที่จะเป็นไปได้ทั้งหมด รวมถึง การชักจูงแบบดั้งเดิมที่ เป็นเกม กีฬา ศิลปะทัศนกรรม และสิ่งที่ทำยามว่างที่คล้าย ๆ กัน และกิจกรรมนันทกรรมหรือที่แปลก ออกไปและการบริการ

3. ทรัพยากรในหน่วยงาน คำว่า “ผู้นำ” ที่จะมีทิศทางในการจัดหาและนิเทศกิจกรรม โปรแกรม และความจำเป็นในพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีพิสัยอันหลากหลายที่จะมี ประสบการณ์การใช้เวลาว่างอย่างสัมฤทธิ์ผล

Kraus (1997: 90) ผลลัพธ์ของโปรแกรม ประกอบไปด้วยผลลัพธ์อย่างแท้จริงของการเข้าร่วมทางนันทนาการซึ่งจะวัดเชิงประจักษ์ และอยู่ใน 4 หัวข้อดังนี้

1. ทางกายภาพหรือการ เคลื่อนไหว (ทักษะพิสัย)

2. ทางอารมณ์หรือจิตพิสัย
 3. ทางสังคม
 4. ทางพุทธิพิสัย (สติปัญญา)
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2549ข: 8) ผลลัพธ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการว่า
1. พึงพอใจในการใช้เวลาว่าง
 2. พัฒนาจิตใจผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
 3. พัฒนากายภาพผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
 4. พัฒนาสังคมผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
 5. พัฒนาอารมณ์ผ่านการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

2.3 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ

อารมณ์ นาวากาญจน์ (2541: 15 -16) ได้กล่าวถึงโปรแกรมนันทนาการไว้ว่า

1. เป็นกระบวนการทางนันทนาการ หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะขยับเขยื้อมร่างกายด้วยความสมัครใจก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
2. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมหมายถึงกิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นลักษณะของกิจกรรมพื้นฐานและดำเนินการในรูปแบบของการกระทำ
3. ดำเนินกิจกรรมทางนันทนาการหลากหลายรูปแบบหมายถึงการจัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 14 ประเภท ใน 3 รูปแบบได้แก่รูปแบบจัดบริการ รูปแบบเป็นสวัสดิการสังคมและรูปแบบให้บริการกลุ่มประชาชนทุกระดับกลุ่มพิเศษและกลุ่มผู้ด้อยโอกาส
4. กำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจนหมายความว่าโปรแกรมนันทนาการที่จัดเมื่อวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและอุปสรรค หาแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้เลือกทางที่ดี ที่สุดแล้วจึงกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนมุ่งประโยชน์สูงสุด
5. ใช้ทรัพยากรที่จำเป็นหมายถึงทรัพยากรที่ใช้ต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ได้แก่การใช้ทักษะต่าง ๆ สติปัญญาความร่วมมือของกลุ่มงานเครื่องมืออุปกรณ์งบประมาณรูปแบบข้อมูลเทคโนโลยีการเลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็นเพื่อประโยชน์ ของแต่ละกิจกรรม
6. กำหนดเวลาและสถานที่ดำเนินการที่แน่นอนหมายความว่าเมื่อดำเนินการโปรแกรมนันทนาการจะต้องกำหนดเวลาเริ่มต้นเวลาสิ้นสุดของแต่ละโปรแกรมและมีสถานที่ดำเนินการที่แน่นอนเพื่อให้บริการและสนองความต้องการของบุคคลกลุ่มคนโดยก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นไปตามความมุ่งหมายของโปรแกรม

7. ต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบกล่าวคือโปรแกรม นันทนาการที่ดำเนินการต้องมีผู้รับผิดชอบซึ่งผู้รับผิดชอบจะเป็นบุคคลเจ้าของโปรแกรมหรือหน่วยงานที่จัดดำเนินการก็ได้เช่นโรงเรียนหรือวัด เป็นต้น

8. ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือโปรแกรม นันทนาการ จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมเพื่อพัฒนาอารมณ์ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพความสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจลดความเครียดคลายความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกเพิ่มพูนประสบการณ์แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ประชากรทุกกลุ่มทั้งคนยากจนคนมั่งมีคนพิการและคนด้อยโอกาส

เกรียงไกร ยาม่วง (2554: 46) การสร้างโปรแกรม นันทนาการจะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไปและ สภาพแวดล้อมแนวโน้มของชุมชนรายละเอียดของสมาชิกที่จะต้องเข้าร่วมโครงการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ ข้อมูลด้านสังคมจิตวิทยาสำรวจสถานที่ผู้นำสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรมการกำหนดวัตถุประสงค์ระยะเวลาและตัวกิจกรรม

ณัฐวุฒิ เพชรคง (2558: 21) การสร้างโปรแกรม นันทนาการเป็นกระบวนการ ต้องใช้หลักการจัดการบริหารที่มีขั้นตอน และต้องมีเทคนิคในการจัดให้ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ มีความสุข ซึ่งมีความสำคัญสำหรับผู้ดำเนินการด้านนันทนาการที่สามารถจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย ผู้วิจัยได้นำมาประกอบการพิจารณาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้แก่ ชื่อ โปรแกรม วัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมาย และประเภทกิจกรรม นันทนาการ

สรุปได้ว่าการ โปรแกรม นันทนาการ คือ กระบวนการวางแผนการดำเนินงานในการจัดให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยระบุถึง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ และการประเมินผลที่จะได้รับ ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ โดยการสร้างโปรแกรม นันทนาการนั้น จะต้องศึกษาหลักการของกิจกรรมนันทนาการให้เข้าใจถึงขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท รวมทั้งศึกษาข้อมูลโดยทั่วไป เช่น อายุ เพศ ชุมชน สังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และสภาพแวดล้อม ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และนำมาพิจารณาสร้างเป็นโปรแกรม นันทนาการที่มีความเหมาะสมทั้งทางด้าน วัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความพึงพอใจ ความสุข และประสบการณ์นันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ

3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (1990) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าบุคคลทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีผลจากการประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุเมื่อปีพ.ศ. 2525 ณ กรุงเวียนนาประเทศออสเตรเลีย

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2546) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ไว้ในมาตราที่ 3 หมายถึงบุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายท่านที่เสนอความหมายของผู้สูงอายุไว้แตกต่างกัน ดังนี้

Wallace (1992: 3) ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติซึ่งถูกกำหนดโดยเวลาและ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางชีวภาพในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคม

ภคณิชา ต่วนชะเอม (2545: 8) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งหญิงและชายและเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพจิตใจและสังคมตามธรรมชาติที่ถูกกำหนดไว้ด้วยเวลาในทางที่เสื่อมลง

ปฏิญญา แก้วทนต์ (2552: 31) กล่าวถึงผู้สูงอายุคือบุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมจะเพิ่มขึ้นสติปัญญาความจำการเรียนรู้สภาพจิตใจจะเปลี่ยนแปลงบทบาทสภาวะทางสังคมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

คานธีชา บุญยาว (2554: 29 - 30) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพเนื่องจากความชราไม่สามารถกำหนดขอบเขตว่าเกิดขึ้นกับร่างกายมนุษย์ตั้งแต่เมื่อใดสำหรับผู้สูงอายุไทยสรุปได้ว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

จากความหมายข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวภาพเนื่องจากความชรา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นไปในทางที่เสื่อมลงไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายจิตใจและบทบาททางสังคมรวมถึงการประกอบหน้าที่การงาน

3.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสภาวะผู้สูงอายุ

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2533 :4) ความสูงอายุ (Aging) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้าย ของช่วงชีวิตของมนุษย์ ความสูงอายุจึงเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านส่วนใหญ่มักจะเป็นในด้านลบ ดังนั้น ความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้ความสามารถทางด้าน

ร่างกายลดลง ความสามารถในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ลดลงโดยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุหรือความชราภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหลีกเลี่ยงไม่ได้ อวัยวะเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมสภาพไปตามอายุของการใช้งาน ซึ่งการเสื่อมโทรมของร่างกาย จะเห็นได้ชัดขึ้นทีละน้อยเมื่ออายุเริ่มมากขึ้นความเสื่อมโทรมที่ปรากฏให้เห็นเช่นผิวหนังเริ่มเหี่ยวยุบตันผมเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาว สายตาเริ่มยาว พละกำลังเริ่มทดถอยน้อยลง

2. ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ความสูงอายุหรือความชราภาพลักษณะนี้มักเกิดขึ้นจากการปล่อยประละเลยไม่สนใจไม่รักษาสุขภาพร่างกายเช่นการใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไปการรับประทานอาหารมากเกินไปจนก่อการตีมีสุราการสูบบุหรี่การพักผ่อนไม่เพียงพอออกไม่ออกกำลังกายหรือแม้กระทั่งการมีโรคภัยใคร่เจ็บมาเบียดเบียนเป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความชราภาพแบบทุติยภูมิความสูงอายุหรือชราภาพ จึงเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและน่าสนใจเพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบและไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ความสลับซับซ้อนเนื่องจากกระบวนการของความสูงอายุมี ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Physiological) ทางอารมณ์ (Emotion) การเรียนรู้ และสติปัญญา (Cognitive) เศรษฐกิจ (Economic) และความเป็นส่วนตัว (Interpersonal)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) คนชราหรือผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตซึ่งวงจรมันเริ่มต้นจากวัยทารกวัยเด็กวัยหนุ่มสาววัยผู้ใหญ่และวัยชรา นักชราวิทยาจึงแบ่งช่วงวัยผู้สูงอายุออกเป็นสี่ช่วงโดยใช้เกณฑ์ลักษณะจิตสังคมวิทยา ดังนี้

1. ผู้สูงอายุวัยช่วงต้น (The young old) ช่วงนี้มีอายุประมาณ 60 - 69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นภาวะวิกฤตหลายด้านเช่นการเกษียณอายุการทำงานการจากไปของมิตร คู่ครองรายได้ลดลงการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานทางสังคมช่วงนี้บุคคลยังแข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้างอย่างไรก็ดีสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูงรู้จักปรับตัวช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพต่าง ๆ ใกล้เคียงกับวัยหนุ่มสาวมากการปรับตัวในช่วงนี้มีข้อเสนอแนะควรใช้แบบ Engagement คือยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ผู้สูงอายุช่วงกลาง (The middle aged old) ช่วงนี้จะมีอายุประมาณตั้งแต่ 70 - 79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วยเพื่อนสนิทและสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ใกล้ ๆ กันอาจล้มหายตาย

จากมากขึ้นเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลงการปรับตัวในระยาะนี้มักเป็นในรูปแบบ Disengagement คือการไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

3. ผู้สูงอายุช่วงปลาย (The old old) สำหรับผู้สูงอายุช่วงนี้จะมีอายุอยู่ประมาณ 80 - 90 ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มคนอายุช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวอย่างมาก แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ตามวัยผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมาเริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

4. ผู้สูงอายุช่วงท้าย (The very old) ผู้สูงอายุช่วงนี้จะมีอายุประมาณ 90 - 99 ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้จำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้สึกต่าง ๆ ด้านชีววิทยาสังคมและจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนักแต่อาจกล่าวไว้ว่าเป็นระยะที่มักจะมีปัญหาด้านสุขภาพผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขันไม่ต้องมีการบีบบังคับเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จควรทำกิจกรรมที่มีความพึงพอใจและอยากทำในชีวิตสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วมากมายจะเป็นคาบระยะเวลาเห็นความสุขสงบพอใจในตนเอง

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556: 31) สภาวะสูงอายุ ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับความชรา ซึ่งเกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในวงจรชีวิตระยะสุดท้ายทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ พฤติกรรมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศทุกคนจึงควรให้ความสำคัญในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระของสังคม

จากทั้งหมดที่กล่าวมาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสภาวะสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของวงจรชีวิตในช่วงสุดท้ายซึ่งเกิดสภาวะการเสื่อมถอย ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและ สถานภาพทางสังคม เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้นความเสื่อมเหล่านี้ก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งสามารถแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นช่วง ได้ดังนี้

1. ช่วงต้น เป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน แต่ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เนื่องจากร่างกายยังไม่ได้เสื่อมถอยมาก และมีความใกล้เคียงกับวัยหนุ่มสาว

2. ช่วงกลาง เป็นช่วงที่ร่างกายเสื่อมถอยมากกว่าช่วงต้น เพื่อนฝูงที่สนิทก็เริ่มล้มหายตายจาก และเหลือลดน้อยลงจึงไม่ค่อยจะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เป็นช่วงที่สภาพจิตใจเริ่มเข้าสู่สภาวะที่ถดถอย

3. ช่วงปลาย เป็นช่วงที่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ยากขึ้น อยู่กับสภาวะความเป็นส่วนตัวสูง สภาพร่างกายเริ่มช่วยเหลือตนเองไม่ได้

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือเกี่ยวกับความชรา

ประพนอม โอทกานนท์ (2554: 8 - 24) ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือทฤษฎีเกี่ยวกับความชรา สามารถใช้เป็นแนว ในการอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ คือศาสตร์ชีวภาพ (Biological view) ศาสตร์ด้านจิตวิทยา (Psychological view) และศาสตร์ด้านสังคม (Sociological view) มีรายละเอียดดังนี้

1. **ศาสตร์ด้านชีวภาพ (Biological View)** ศาสตร์ด้านชีวภาพอธิบายกระบวนการสูงอายุเป็นทฤษฎี 3 ระดับคือ ทฤษฎีทางพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา

1.1 ทฤษฎีพันธุกรรม (Gene Theory) ซึ่งอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตแก่ขึ้น หรือสูงอายุขึ้น เพราะจะมีการถ่ายทอดข้อมูล ที่ผิดปกติจากนิวเคลียสของเซลล์ การถ่ายทอดข้อมูลที่ผิดปกติเกิดจากการเปลี่ยนแปลงการ ถ่ายทอดรหัสปกติของ DNA กลุ่มของทฤษฎีพันธุกรรมประกอบด้วย

1.1.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory) อธิบายกระบวนการสูงอายุว่าสิ่งมีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตลอดเวลา สิ่งมีชีวิตแต่ละเผ่าพันธุ์จะมียืนเป็น ตัวกำหนดลักษณะเมื่อมีอายุมากขึ้น

1.1.2 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological Clock หรือ Genetic Clock หรือ Programmed Aging Theory) อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตจะมียืนเป็นตัวกำหนดอายุขัย อายุขัยของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตได้ถูกกำหนดไว้แล้วและเรียกว่าเป็นนาฬิกาชีวิต นาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียสและโพรโทพลาซึมของร่างกาย

1.1.3 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) อธิบายว่า การสูงอายุเริ่มจากการผ่าเหล่าของสารพันธุกรรม (DNA) และทำให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น เซลล์มีการเสื่อมหรือเซลล์เกิดเป็นมะเร็ง เป็นต้น

1.1.4 ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ (Error Theory) อธิบายว่าเมื่อสิ่งมีชีวิตมีอายุมากขึ้น ร่างกายมีการสร้างโปรตีนที่ผิดพลาดได้ ทำให้โปรตีนใหม่ กลายเป็นสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านสิ่งแปลกปลอมนั้น ๆ มีผลทำให้ เซลล์ถูกทำลาย ทา หน้าที่ไม่ได้ตามปกติและตายในที่สุด

1.2 ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) กลุ่มทฤษฎีนี้อธิบายว่าเมื่อสิ่งมีชีวิตมีอายุมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ถูกใช้งานมากขึ้น จึงเกิดการเสื่อมถอยหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะ และส่งผลต่อหน้าที่ของ อวัยวะนั้น ๆ กลุ่มของทฤษฎีอวัยวะประกอบด้วย

1.2.1 ทฤษฎีการเสื่อมและการถดถอย (Wear and Tear Theory) อธิบายว่ากระบวนการสูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อเซลล์มีการใช้งาน เซลล์จะผลิตสารเหลือใช้ เช่น Lipofuscin สะสมไว้ เมื่อมีอายุมากขึ้นพบว่าการสะสมที่หัวใจ รั้งไข และหน่วยประสาท (Neurons) เมื่อมีการสะสมถึงระดับหนึ่ง เซลล์จะทำงานไม่ได้หรือทำงานลดลง เป็นเหตุให้เซลล์มีการเสื่อมถอยและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานลดลง

1.2.2 ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) ทฤษฎีอธิบายการทำงานที่ลดลงของระบบประสาท เช่น ปฏิกริยาสะท้อนกลับ (Reflex) ของผู้สูงอายุที่ลดลง และความสามารถในการจำ ลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนการทำงานของ ต่อมไร้ท่อ ได้แก่ การตรวจพบเบาหวานในผู้สูงอายุเนื่องจากร่างกายผลิตอินซูลินลดลง

1.2.3 ภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) อธิบายว่าเมื่อ สิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น อวัยวะที่เป็นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้แก่ ไชกระดูก ต่อมไทมัส ระบบ น้ำเหลือง ตับม้าม จะทำงานลดลง สร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองมากขึ้น

1.3 ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) กลุ่มของทฤษฎีสรีรวิทยา ประกอบด้วย

1.3.1 ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตอยู่ในภาวะเครียดมากจะแก่เร็ว เมื่อเราอยู่ในภาวะเครียด ร่างกายจะ ปรับตัว โดยจะกระตุ้นการทำงานของ ต่อมไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี ทำให้มีการหลั่ง Adrenocorticotrophic Hormone ไปกระตุ้นต่อมหมวกไต (Adrenal Cortex และ Adrenal Medulla) ทำให้มีการหลั่ง Cortisol, Aldosterone และ Epinephrine สารเหล่านี้จะเพิ่มน้ำตาลในเลือด ช่วยให้ การไหลเวียนโลหิตรวดเร็วขึ้น การปรับตัวของร่างกายนี้ช่วยให้ร่างกายสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ใน ภาวะเครียด

1.3.2 ทฤษฎีการสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) อธิบายว่า ถ้าร่างกายถูกใช้งานมากและนาน ร่างกายจะสะสมของเสียไว้มาก เซลล์เสื่อม และมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง

1.3.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) อธิบายว่า อนุมูลอิสระ คือ ส่วนประกอบทางเคมีของเซลล์ซึ่งเกิดจากกระบวนการทำงานปกติของเซลล์ โดย

โมเลกุล ของอนุมูลอิสระเมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับโมเลกุลอื่นที่อยู่ข้างเคียง ทำให้โครงสร้างและหน้าที่ ของเซลล์เปลี่ยนแปลงไป อนุมูลอิสระเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น อาหาร รังสี มลภาวะของ อากาศ การสูบบุหรี่ ซึ่งเมื่ออนุมูลอิสระทำปฏิกิริยาก็จะทำลายเนื้อเยื่อและอวัยวะเป็นสาเหตุของ ความแก่ และการสูงอายุนั่นเอง

1.3.4 ทฤษฎีการเชื่อมโยงไขว้ (Cross Linkage Theory) ทฤษฎีนี้อธิบาย กระบวนการแก่ หรือการสูงอายุด้วยกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับ DNA และส่งผลกระทบต่อ การทำงานของร่างกาย Cross linking เป็นปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นและทำให้ DNA มีการเชื่อมเป็น ผล ทา ให้เซลล์ตาย

2. ศาสตร์ด้านจิตวิทยา (Psychological View) คำอธิบายด้านจิตวิทยาได้ช่วย อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งไม่สามารถอธิบายด้วยปัจจัยเพียง อย่าง ใดอย่างหนึ่ง ทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในแต่ ละวัย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเรื่องของปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล การศึกษาปัจจัย ภายในของบุคคล จะต้องเข้าใจในเรื่องความจำ การรับรู้ การเรียนรู้ และ บุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งสิ่ง เหล่านี้ในผู้สูงอายุจะผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงของโมเลกุล เซลล์ อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของ ร่างกาย ส่วนการศึกษาปัจจัยภายนอกของบุคคลนั้น ศาสตร์ ด้านจิตวิทยาอธิบายว่าเป็นการ เปลี่ยนแปลงของพันธุกรรมของร่างกายกับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมี ต่อสังคม (Social) และส่วนของ สังคมนั้นคือ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและโครงสร้าง สังคม โดยทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่ ใช้อธิบายกระบวนการสูงอายุนปัจจุบัน (ประนอม โอทกานนท์. 2554: 20 - 21) ได้แก่

2.1 Jung Theories of Personality ทฤษฎีนี้เน้นการพัฒนาบุคลิกภาพกับ การ บรรลุความต้องการพื้นฐานของบุคคลในทุกช่วงชีวิต โดยเสนอว่า เมื่อบุคคลมีวัยที่สูงขึ้น บุคลิกภาพ ของบุคคลอาจจะเปลี่ยนไป คือจากบุคลิกภาพการมีมิตรภาพ ชอบสมาคม เป็น บุคลิกภาพที่ใช้เวลา กับตนเอง

2.2 Developmental Theories of Erikson and Peck อีริคสันได้อธิบาย พัฒนกิจ ของบุคคลตามพัฒนาการชีวิตตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยสูงอายุไว้ทั้งหมด 8 ระยะเวลา ผลลัพธ์ ของพัฒนกิจ แต่ละระยะอาจมีทั้งสำเร็จก่อให้เกิดความพึงพอใจ และไม่สำเร็จก่อให้เกิดความไม่ พึงพอใจ ใน ระยะต่าง ๆของชีวิตโดยเฉพาะวัยกลางคน หากบุคคลมีพัฒนกิจทางบวก คือ มีความ ใจกว้าง เพื่อแผ้ว คนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว (generativity) บุคคลจะเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีความมั่นคงทาง จิตใจ เห็นคุณค่า ตนเองและไม่สิ้นหวังในชีวิต Peck ได้ขยายแนวคิดของอีริคสัน ระบุพัฒนกิจที่

ผู้สูงอายุจะต้องทำ เพื่อบรรลุถึงความมั่นคงในจิตใจ (ego integrity) ไว้ว่า ในวัยสูงอายุบุคคล จะต้องให้ความสำคัญและ แยกตนเองจากการคิดแค่เพียงการเห็นความสำคัญของตนเอง (ego) สภาพร่างกายที่แปรเปลี่ยนไป (body) และบทบาทของตนเอง (role)

2.3 Maslow's Hierarchy of Human Needs มาสโลว์อธิบายความต้องการ พื้นฐานของมนุษย์เป็น 5 ระดับคือ ความต้องการด้านร่างกาย ด้านความปลอดภัย ด้านความรัก ด้าน การมีศักดิ์ศรีของตนเอง และด้านการบรรลุสัจกาลแห่งตน และการที่จะบรรลุความต้องการ ในขั้นที่ สูงสุดจะต้องได้รับความต้องการที่พึงพอใจในระดับที่ต่ำกว่าก่อน และความต้องการ เหล่านี้จะเป็น แรงขับเคลื่อนของการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์

3. ศาสตร์ด้านสังคมวิทยา (Sociological View) อธิบายการเปลี่ยนแปลง บทบาทและความสัมพันธ์ของบุคคลโดยเน้นกระบวนการปรับตัว ทฤษฎีที่น่า มาอธิบายมีดังนี้

3.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) อธิบายว่าบทบาทในสังคมของบุคคล เปลี่ยนไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงตาม วัย ที่สูงขึ้น คือตัวพยากรณ์การปรับตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลนั้น ๆ

3.2 ทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้ อธิบายว่า บุคคล จะอยู่ในสังคม ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ แต่บทบาท ของคน จะลดลงและปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น คือจะปรับตัวค่อย ๆ ถอยห่าง จากสังคม มี การสนใจตนเองมากขึ้น การถอยหนีจากสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุประหยัดพลังงานของ ตนเอง และยัง เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อาวุโสไม่น้อยกว่าได้แสดงบทบาทในสังคมมากขึ้น

3.3 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) กิจกรรมในทฤษฎีนี้ หมายถึง กิจกรรม ที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง ต่อครอบครัว และต่อสังคม กิจกรรมเหล่านี้เมื่อมีการปฏิบัติจะ ทำให้ ผู้สูงอายุยังรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ตนเองยังเป็นประโยชน์และยังมีบทบาทต่อสังคมอยู่ ทั้ง ๆ ที่ ภาวะร่างกายทำให้มีการถอยห่างออกจากสังคม ทฤษฎีนี้ อธิบายได้ว่าการมีกิจกรรมต่อสังคมของ ผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

3.4 ทฤษฎีการต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้ อธิบายว่าผู้สูงอายุยัง ต้องการแสดงบทบาทในสังคม แม้ว่าสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงไป

3.5 ทฤษฎีต่างยุค (Age-Stratification Theory) ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีใหม่ คำนี้ถึงบุคคลในฐานะโครงสร้างของสังคม ผู้มีวัยในยุคสังคมต่างกันย่อมมีประสบการณ์ต่างกัน ทฤษฎีช่วยให้เข้าใจและนิยามการสูงอายุในบริบทของสังคม วัฒนธรรม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละ ยุค รวมทั้งความแตกต่างกันในภาคส่วนต่าง ๆ ของโลก

3.6 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานมาจากการพิจารณา Cost-Benefit Model ของการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและยังมีพื้นฐานมาจากการแลกเปลี่ยนในลักษณะสมดุลในคุณค่าและประโยชน์ของการแลกเปลี่ยน ผู้สูงอายุอาจถูกมองว่าให้ผลตอบแทนน้อย ไม่คุ้มค่า อย่างไรก็ตาม คุณค่าของการแลกเปลี่ยนจะบอกสถานภาพทางสังคมของผู้แลกเปลี่ยน บทบาทและทักษะของบุคคลอาจใช้เป็นตัวแลกเปลี่ยนในสถานการณ์ที่ สังคมนั้นมีความต้องการ เช่น พ่อแม่มีคุณค่าทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานเพื่อตอบแทนให้คนหนุ่มสาว สามารถประกอบภารกิจในชีวิตการทำงานได้ เป็นต้น

3.7 ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จากเทคโนโลยีที่ทันสมัย สังคมและบทบาทของคนมีการเปลี่ยนแปลงทันสมัยขึ้น ผู้สูงอายุอาจก้าวไม่ทันและถูกมองว่าไม่มีคุณค่า อย่างไรก็ตาม มีผู้ให้ข้อสังเกตในทฤษฎี นี้ว่าในบางสังคม เช่น ประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีความเจริญมากยังคงไว้ซึ่งการยกย่องนับถือผู้สูงอายุอย่าง ในอดีต

จากที่กล่าวมาจึงสามารถสรุปทฤษฎีผู้สูงอายุออกเป็น 3 ทฤษฎีซึ่งประกอบด้วย

ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา จะพิจารณาความสูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายการเสื่อมโทรมของโครงสร้างทางด้านร่างกายโดยจะพยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างปฏิกิริยาเคมีในร่างกายกับกระบวนการสูงวัย

ทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งอธิบายว่าการสูงอายุจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเรื่องของปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิด การปรับตัว ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ เป็นต้น

ทฤษฎีสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ของการปรับตัวของผู้สูงอายุให้เข้ากับบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในแนวทางที่เริ่มมีบทบาทน้อยลง

3.4 ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541: 10 - 32) วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่สำคัญ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบผิวหนัง รวมทั้งเรื่องระบบประสาทและประสาทสัมผัส ที่เกี่ยวกับเรื่องการนอนหลับ มักตื่นง่าย หลับยาก นอนกรน ความสามารถทางการได้ยินและการมองเห็นเสื่อมลง เช่น หูตึง สายตาวาย ตาเป็นต้อ เป็นต้น สิ่ง

เหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ อันส่งผลต่อจิตใจและสังคมด้วย เช่น การเจ็บป่วยทำผู้สูงอายุรู้สึกกลัว เครียด หงุดหงิด อาจแสดงออกทางด้านอารมณ์ โมโหง่าย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดอาจเบื่อหน่ายไม่อยาก ใกล้ชิด เกิดปัญหาสัมพันธภาพขึ้น เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งมองไปถึงองค์ประกอบทางด้านสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำและความถูกต้องแม่นยำลดลง การตอบสนองจะใช้เวลามากขึ้น นอกจากนั้นยังสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อสภาพ จิตใจผู้สูงอายุ อันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น หูตึง รวมทั้งที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การสูญเสียต่อบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว การสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ การสูญเสียสภาพ ทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้รู้สึกที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นภาระผู้อื่น อันส่งผลกระทบต่อ สภาพจิตใจ ทำให้รู้สึกไร้ค่า ว่าเหว่ ซึมเศร้า หงุดหงิดได้ง่าย เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ความเสื่อม ของค่านิยมสังคมไทย การยอมรับวัฒนธรรมตะวันตก การคาดหวังจากสังคม และการสูญเสีย สัมพันธภาพทางสังคม จึงส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง เหงา เศร้า ว่าเหว่ กังวล เครียด ทำให้มีอาการปวดท้อง ปวดหัว เป็นต้น

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556: 36) เปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจสังคมจะเป็นเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อม ขึ้นในทุก ๆ ด้าน

สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านร่างกายที่มีการ ที่มีการเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเช่นการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบหัวใจระบบย่อยอาหารที่จะมีประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลงเสื่อมสมรรถภาพลง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์จากการเสื่อมสภาพของร่างกาย ส่งผลต่อจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ซึมเศร้าหงุดหงิดได้ง่าย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงจากเดิมเคยทำงาน เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวมีบทบาททางสังคมแต่เมื่อสูงอายุบทบาททางสังคมก็จะลดน้อยถอยลงทำให้รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า เกิดภาวะความเครียดได้ง่าย

3.5 ปัญหาของผู้สูงอายุ

มยุรี ถนอมสุข(2549: 30-31) ปัญหาของผู้สูงอายุในทางร่างกายและทางด้านจิตใจไว้ดังนี้

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย ในวัยของผู้สูงอายุที่สุขภาพจะไม่แข็งแรง อาการปวดเมื่อย วิงเวียน หน้ามืด ท้องผูก ความรู้สึกทางเพศลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความอดทนในการทำงานลดน้อยลง ประสาทสัมผัส หู ตา มือ และเท้าเสื่อมลง ความอ่อนตัวทางร่างกายน้อยลง และมีความกระฉับกระเฉงหรือความคล่องตัวน้อยลง

2. ปัญหาทางด้านจิตใจ ภาวะจิตใจ ผู้สูงอายุ ช่วงนี้จะมีการเสื่อมถอยทางจิตมากขึ้น กระฉับกระเฉงน้อยลง สนใจ ในสิ่งแวดล้อมและโลกน้อยลง มีความยึดหยุ่นในทัศนคติ น้อยลง มีความกังวล เบื่อหน่ายชีวิต เครียด แยกตนเองออกจากสังคม ปัญหาเรื่องการเงิน ความหมดหวัง มีความทุกข์ เหนงหงอย มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสุขในชีวิต หดหู่ หวาดระแวง ใจน้อย ขี้บ่น ความจำเสื่อม รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ว่าเหว และซึมเศร้า นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร วิตกกังวล มีความรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่าและดำเนินคนเดียว สุดท้ายมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

คานธีชา บุญยาว (2554: 37) ปัญหาของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญ เช่น สภาพจิตใจและด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ สภาพที่ผู้สูงอายุจึงเหมือนไร้ค่าไร้ความสามารถไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติซึ่งเป็นการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายโรคภัยไข้เจ็บและแสดงผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วย

ปัญหาของผู้สูงอายุ คือการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไป ทั้งทางด้านร่างกายที่เสื่อมโทรม สมรรถภาพทางด้านร่างกายลดน้อยถอยลง ส่งผลให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลงไปด้วยรวมทั้ง ประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพที่ลดน้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในเรื่องของเศรษฐกิจ และเป็นผลต่อเนื่อง ให้สภาพทางสังคม ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึมเศร้า วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย เบื่อหน่ายกับชีวิตหรือสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองตรงกับภาษาอังกฤษว่า Self-Esteem บางครั้งจะใช้คำว่าความนับถือตนเองความภูมิใจในตนเองความเชื่อมั่นในตนเองหรือการประมาณค่าตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นต้นนอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของคำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1984: 45) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองและแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเอง

หรือไม่ยอมรับตนเองซึ่งแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถความสำเร็จและความที่มีคุณค่าของตนเองรวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น ๆ

มาสโลว์ (Maslow. 1970, อ้างในคานธีชา บุญยาม. 2554: 42) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกว่าคุณค่ามีความเข้มแข็งมีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเชี่ยวชาญและมีความสามารถซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. ความรู้สึกนับถือตนเอง (Self-respect) เป็นทัศนคติของบุคคล ที่มีต่อตนเองมีความเคารพยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จซึ่งเริ่มแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่การมองเห็นคุณค่าในตัวเองการเป็นคนเข้มแข็งมั่นคงมีความสามารถมีความชื่นชมตนเองมีความเชื่อมั่นพึ่งพาตนเองได้และมีความเป็นอิสระ

2. ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (Esteem from others) ซึ่งเห็นได้จากกรณีเกียรติการมีชื่อเสียงมีตำแหน่งมีอำนาจความรุ่งเรืองได้รับการยอมรับความเอาใจใส่ให้ความสำคัญมีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยกย่องในสังคม

นัทสนันท์ สินสุ (2550: 13) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในทางที่ดีมีความเชื่อมั่นในตนเองยอมรับตนเองมีความรู้สึกว่าคุณค่ามีความหมายมีความสำคัญมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคมสามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายของตนเองที่วางไว้

ปฎิญา แก้วทงศ์ (2552: 12) การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองหรือ การรับรู้ตนเองซึ่ง มีทั้งการมองเห็นคุณค่าในตนเองทั้งใน ทางที่ดีและไม่ดีซึ่งถ้าบุคคลมองเห็นคุณค่าในตัวเองในทางที่ดีก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองยอมรับมีความรู้สึกว่าคุณค่ามีความหมายมีความสำคัญเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นในทางกลับกัน หากบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะกลายเป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเองจนส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตกับตนเองและบุคคลรอบข้าง

คานธีชา บุญยาม (2554: 43) การเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าความรู้สึกเคารพและยอมรับนับถือของบุคคลที่มีต่อตนเอง ความเชื่อมั่นและความมั่นใจว่าคุณค่าโดยตัดสินคุณค่าในตนเองจากการประเมินในเรื่องความสามารถความสำเร็จการประสบความสำเร็จและใช้

ความสามารถที่มีอยู่ ถ้าทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

ธเนตร ตัญญวงษ์ (2554: 14) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ว่า การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเอง ในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเองแล้วทำให้บุคคลยอมรับตนเองมีความพึงพอใจในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สุธณี ลิกชะไชย (2555: 13) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการที่บุคคลพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองมองตนเองว่ามีคุณค่ามีความสามารถมีความสำคัญยอมรับและเรียนรู้ความล้มเหลวที่ได้รับกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่หรือเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ
 - 1.1 ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ
 - 1.2 มีความเข้มแข็ง
 - 1.3 มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก
2. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น คือ
 - 2.1 ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ
 - 2.2 ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น
 - 2.3 เป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น

4.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981: 4-5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกหรือทัศนคติในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และชี้ให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมี เกี่ยวกับตนเองในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและการมีคุณค่าแห่งตน ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จึงเป็นการพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกมาให้เห็นในรูปแบบของทัศนคติที่ตนมีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้โดยพิจารณาจากคำพูดหรือพฤติกรรมการแสดงออกของ

บุคคลนั้น จาก การศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981: 9) พบว่าบุคคลที่อยู่รอบข้างของ บุคคลนั้นมีส่วน ช่วยในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงเป็นอย่างมาก ทั้งพ่อ แม่ พี่ น้อง สามี ภรรยา ครู และเพื่อน เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลนั้นพัฒนาความเชื่อถือใน ตนเอง ความกล้าและความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถ้าบุคคลนั้นได้รับการ ปฏิบัติแบบเชื่อถือศรัทธา ได้รับการยกย่องในคุณค่าความสำคัญอย่างชัดเจนและมองเห็นใน ความสามารถ มีการชี้แนะเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ขณะเดียวกันพัฒนาการในการพึ่งพาตนเองและ ความเชื่อมั่นในตนเองก็จะเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ นอกจากนี้การเห็นคุณค่า ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับการเห็น คุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัวทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม

ปฏิญญา แก้วทรวงศ์(2552: 13)ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมากโดยจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพอใจในตนเอง สามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้

สุทธิ ลิกะไชย(2555: 15) เห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญเพราะเป็นการรับรู้ คุณค่าของตนเองความตามเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตในการดำรงอยู่อย่าง มีคุณค่าคุณค่าของตนเองสูงสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น พร้อมหาแนวทางการแก้ไขปัญหา อุปสรรคให้ผ่านไปได้ ส่วนคนที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำมักจะมองโลกในแง่ลบท้อแท้ใจรู้สึก ว่าตนเองไร้ค่าดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่จะทำบุคคลสามารถ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่าง มากโดยจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมีทัศนคติต่อตนเองมีความพึงพอใจในตนเองมีการ ประเมินตนเอง ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ พร้อมทั้งจะ เผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดี และพร้อมที่จะปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ในทางกลับกันผู้ที่มีการเห็น คุณค่าในตนเองต่ำ มีทัศนคติด้านลบ ท้อแท้ใจมองตนเองไร้ค่า ไม่กล้าตัดสินใจหวั่นไหวต่อคำ วิพากษ์วิจารณ์และไม่กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นบ่อเกิดให้บุคคลล้มเหลว ในการใช้ชีวิตได้

4.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

โดย คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 38-45) กล่าวถึงแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองและเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จไว้ 4 ประการ คือ

1. การมีความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับความสนใจ ความเอาใจใส่ และการแสดงออกถึงความรัก เป็นที่นิยมชื่นชอบจากบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ ตลอดจนได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นเตือนในยามที่ต้องการความช่วยเหลือและในภาวะวิกฤต

2. การมีอำนาจ (Power) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นและสิทธิของตนได้รับการยอมรับและนับถือจากบุคคลอื่น ซึ่งอยู่ภายในแนวทางและขอบเขตที่ยอมรับได้ ในสภาพแวดล้อมที่กระจ่างชัดและเปิดเผยต่อสาธารณชน

3. การมีความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการประสบความสำเร็จในการกระทำตามที่มุ่งหวัง ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น

4. การมีคุณความดี (Virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักศีลธรรม จริยธรรม และศาสนา ซึ่งบ่งชี้ถึงการปฏิบัติตัวที่พึงละเว้นหรือควรกระทำตามที่ ซึ่งสอดคล้องกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนค่านิยมของสังคม โดยคาดว่าผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตามจะได้รับการยอมรับและส่งผลต่อทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง แสดงถึงการบรรลุความสำเร็จด้านจิตวิญญาณ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981: 118-119) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ ปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคล

1. ปัจจัยภายในของบุคคล คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เช่น ความสวยงามของร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนัก และลักษณะทางกายภาพที่เอื้อเพื่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลให้คุณค่า กล่าวโดยสรุปบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีที่น่าพึงพอใจ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ (General capacity, Ability and performance) ปัจจัยทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะบ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียนและเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการ และความสามารถทางวิชาการนี้ยังเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กวัยเรียน

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective status) ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเอง โดยบุคคลที่ประเมินตนเองในทางบวก จะส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ ชื่นชมตนเอง พึงพอใจ และมีความสุข ก็จะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกด้อย วิตกกังวล และไม่มี ความพึงพอใจในตนเอง ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป และเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมี faith เชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตนเอง เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่กลับพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้ประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง และยังพบว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือ บุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสังคมของเขาที่ให้คุณค่าไว้

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของคนเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้ จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่ามีคุณค่า ในทางตรงข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองตนเองล้มเหลวและตัดสินว่าตนเองไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่ มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดย เพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและ บทบาททางสังคมที่ด้อยกว่าและกรณีที่เพศหญิงประสบความสำเร็จมักถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าส่วนใหญ่เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และพยาธิสภาพ (Problems and pathology) ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดมีปัญหาดังกล่าวดังกล่าวสูง จะมีการรู้คุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวต่ำ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล คือ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล หรือสภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้น ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้เสรีภาพเด็กในการกระทำตามความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแล ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลเด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียนและการศึกษาเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กสืบต่อบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ รวมทั้งความสนใจและความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็ก สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดี ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือระดับทางสังคมของบุคคลโดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม และถิ่นที่อยู่อาศัย เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น ๆ ฉะนั้นบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลาง และระดับต่ำ

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญรอบข้าง จะมีผลต่อ

การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบตำหนิหรือเยาะเย้ยเขา อยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็ยากที่เขาจะมองตนเองใน ทางบวก ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคม การชอบพอกัน ความเป็นพวกพ้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อนในวัยเดียวกัน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จุมพล ทาทอง(2548:20) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่ง ประกอบด้วยองค์ประกอบภายในตนเองซึ่งเกิดจากอิทธิพลของลักษณะทางกายภาพ ความสามารถพิเศษส่วนบุคคลความมุ่งมั่นค่านิยมส่วนบุคคลและเกณฑ์ที่บุคคลนั้นตั้งขึ้นมา เอง ส่วนองค์ประกอบภายนอกตนเอง เกิดจากสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นได้รับมาจากการเลี้ยง ดูในครอบครัวประสบการณ์เรียนรู้ในชั้นเรียนจากสังคมและกลุ่มเพื่อน

สุธณี ลิกะไชย (2555: 23) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยสองด้านด้วยกันได้แก่องค์ประกอบภายในซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลแต่ละคนที่ แตกต่างกันส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันเช่นรูปร่างหน้าตาเพศภาวะอารมณ์และ องค์ประกอบภายนอกคือสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลให้คุณค่าตนเองแตกต่างกันเช่น ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองจะถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายใน คือลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ตัวบุคคลสร้างเกณฑ์ขึ้นมาและ สามารถประเมินคุณค่าด้วยตนเองเช่น ลักษณะทางกายภาพ ทักษะสติ ความเชื่อมั่นความ พึ่งพอใจ การบรรลุเป้าหมาย และอิสรภาพ และองค์ประกอบภายนอก คือการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้รับ จากสภาพแวดล้อมภายนอก หรือได้รับการตัดสินจากผู้อื่น เช่นสถานภาพทางสังคม การได้รับความรักการให้ความสำคัญการยอมรับนับถือและเป็นที่ยอมรับในสังคม

4.4 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ภคณิชา ต่วนชะเอม (2545: 22) กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยจะเพิ่มขึ้นตามอายุซึ่งจะเปลี่ยนแปลงบ้างในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นและเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะเปลี่ยนแปลงน้อยและเปลี่ยนอีก ครั้งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุคือจะเริ่มเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเนื่องจากร่างกายมีการเสื่อมถอย บบบาทและหน้าที่ ในสังคมลดลงเกิดการสูญเสียมากขึ้น

นภัสนันท์ สีนสุ(2550: 21) พัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยเริ่มต้นจากวัยทารกโดยมารดาเป็นผู้สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ

บุตร ครอบครัวเป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในวัยรุ่นสิ่งที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลคือเพื่อนโรงเรียนสังคมและสิ่งแวดล้อม

สุชนี ลิกชะไชย(2555: 25) พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มตั้งแต่ไว้ทารกและพัฒนาตามลำดับขั้นขึ้นตามวัยจนถึงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองมากจนกระทั่งวัยกลางคนจึงจะลดลงและเสื่อมถอย

สรุปได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาเพิ่มขึ้นตามวัย ซึ่งเริ่มจากทารก ไปจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะได้ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล จนกระทั่งถึงวัยชราการเห็นคุณค่าของตนเองจะเริ่มลดลงเนื่องจากร่างกายที่เสื่อมถอย สถานภาพทางสังคมถูกลดบทบาทลง

4.5 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ลักษณะ คือลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งแบ่งคุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และคุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยผู้วิจัยจะกล่าวถึงแต่ละลักษณะ ดังนี้

บุคคลที่เห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง

ประภาส ณ พิกุล (2555: 31) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่น ในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบเป็นผู้นำมากกว่า ผู้ตาม กล้าแสดงออก และมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ต่ำ

กัลญญา เพชรภรณ์ (2556: 10-11)บุคคลที่เห็นคุณค่าของตนเองในระดับสูง ไว้ดังนี้

1. มีความมั่นคงทางจิตใจ เป็นตัวของตัวเองเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง พึ่งพาตนเองได้ ภาคภูมิใจและเคารพตนเอง
2. สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี สุขภาพจิตดี ปรับตัวง่าย ควบคุมตนเองได้ มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อดทน ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอารมณ์ขันมีชีวิตชีวา คิดในทางบวก และเป็นบุคคลมองโลกในแง่ดี
3. สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และมองว่าปัญหาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ตลอดจนมีพลัง มีจุดมุ่งหมาย มีความคิดสร้างสรรค์เพื่อเป็นแรงผลักดันนำพาตนเองไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต

4. มีความตระหนักรู้ในทางเลือก มีเหตุผล สามารถคิดและตัดสินใจเลือก
ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5. มีทักษะในการเข้าสังคม ยอมรับในความแตกต่างของบุคคล มีความ
ประนีประนอม เปิดใจรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ สามารถให้และรับคำชมได้อย่างจริงใจ ตลอดจน
รู้จักให้กำลังใจและชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น

6. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีอนาคต ไม่ยึดติดอยู่กับความผิดหวังหรือ
ล้มเหลว สามารถเรียนรู้จากข้อผิดพลาด ตลอดจนดำรงชีวิตได้สอดคล้องเหมาะสม

บุคคลที่เห็นคุณค่าของตนเองในระดับต่ำ

ประกาศ ณ พิภูล (2555: 31) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะเป็น
ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง มีความขาดกำลังใจและขาดความ
เชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ชอบสร้างปัญหา และไม่อาทรร้อนใจกับสิ่งใด ๆ

กัลญญ เพชรภรณ์ (2556: 10-11) บุคคลที่เห็นคุณค่าของตนเองในระดับ
ต่ำ ไว้ดังนี้

1. ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่มั่นใจในความสามารถและศักยภาพของ
ตนเองมักจะพึ่งพาผู้อื่น มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดีไร้ค่า ไม่ใช่คนสำคัญ

2. สุขภาพจิตไม่ดีมีความวิตกกังวลสูง ปรับตัวยากไม่มีความยืดหยุ่นทาง
อารมณ์ไม่อดทน เก็บกดอารมณ์ความรู้สึก เครียด รู้สึกไม่เป็นสุข มีความคิดในแง่ลบ มีแนวโน้ม
มองโลกในแง่ร้าย

3. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา เมื่อพบเจออุปสรรคก็ทอดถอย ขาดพลัง
ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีทางเลือกในชีวิต

4. ไม่แน่ใจในความคิดของตนเอง มักคล้อยตามผู้อื่น เห็นค่าความคิด
ผู้อื่นหรืองานของผู้อื่นดีกว่างานของตน เป็นคนไม่มีเหตุผล

5. ขาดทักษะทางสังคม มักหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้อื่น ชอบ
ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ตำหนิผู้อื่น ไม่สามารถโน้มน้าวหรือชักจูงผู้อื่นได้

6. หมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต ชอบอยู่ในสภาวะแวดล้อมเดิม ๆ ยึด
ติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย ไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลง มีวิธีการดำรงชีวิตไม่สอดคล้องกับ
ความเป็นจริง

กล่าวได้ว่า บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสามารถในการเผชิญกับ
อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังด้วยความ

กล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ โดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติที่ขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับตนเองตามความเป็นจริง อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่ เพราะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความภาคภูมิใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

4.6 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981: 36 - 37) กล่าวว่าบุคคลสามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. การได้รับการนับถือการยอมรับการได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นผู้ที่รู้จักอย่างแพร่หลายและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม
3. การได้รับการกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง
4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกรถคุณค่าบุคคลอาจได้รับการกระทบกระเทือนหรือ ถูกลดคุณค่าการกระทำอันอาจทำให้ความรู้สึกว่ารถคุณค่าของตนเองลงไปบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่สนใจกับการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเองตรงข้ามอาจเพิ่มการรับรู้หรือตระหนักต่อการตัดสินใจของคนอื่นมากขึ้นซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลและสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

มาสโลว์ (Maslow, 1987, อ้างใน คานธีชา บุญยว. 2554: 46) มีแนวคิดในการมองมนุษย์โดยอธิบายว่ามนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดีสร้างสรรค์ความดีปรารถนาความเจริญแห่งตนรู้คุณค่าในตนเองรู้จักผิด ชอบชั่วดีมีความรับผิดชอบในชีวิต และการกระทำของตนเอง Maslow พบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตนเองแรงจูงใจต่างกันทำให้บุคลิกภาพไม่เหมือนกันแรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำสุดจนถึงขั้นสูงสุด 5 ขั้นตอนด้วยกันแรงจูงใจลำดับขั้นต้น ต้องได้รับการตอบสนองก่อนแรงจูงใจลำดับสูงจึงพัฒนาตามมาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานได้แก่อากาศอาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยยารักษาโรคและความต้องการทางเพศ

ขั้นตอนที่ 2 ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย (Security and Safety Needs) เป็นความต้องการขั้นที่สองหลังจากได้รับการตอบสนองของความต้องการขั้นที่หนึ่งแล้ว

ขั้นตอนที่ 3 ความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and Belonging Needs) บุคคลต้องการความรู้สึกพิเศษและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ขั้นตอนที่ 4 ความต้องการการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) การต้องการความยกย่องนับถือความต้องการความมีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับจากสังคม

ขั้นตอนที่ 5 ความต้องการความสำเร็จและสมหวังในชีวิต (Self-Actualization) เป็นความต้องการขั้นสุดท้ายเป็นความต้องการสูงสุดในการแสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ผู้อื่นในสังคมเห็น

ขั้นที่ 3 และ ขั้นที่ 4 มาสโลว์เรียกว่า ค่านิยมพื้นฐานคือความรักและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจใน 2 ขั้นนี้แล้วจึงพัฒนาไปสู่ขั้นที่ 5 คือการพัฒนาไปสู่การตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองและการมี สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเองมีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

ปฏิญญา แก้วทองงค์ (2552: 25 - 26) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลเข้าใจตนเองรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถที่แตกต่างไปจากผู้อื่นเป็นความรู้สึกสร้างสรรค์ อยากจะคิดด้วยตนเอง และทำด้วยตนเองความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีคุณค่าในตัวเองสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงเปิดตนเองออกสู่ประสบการณ์ใหม่ ๆ สามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาพัฒนาตนเองเกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคมมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้จากการที่บุคคลมีความพึงพอใจใน ประสิทธิภาพ ความสามารถของตนเอง บทบาทหน้าที่ของตนเอง และได้รับการตอบสนองจากบุคคลรอบข้าง ให้เป็นที่ยอมรับนับถือ ในสังคมนั้น ๆ

4.7 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984: 5-6) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบ ของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสำหรับ

เด็กอายุ 8 – 15 ปี ลักษณะแบบวัดเป็นข้อความที่รายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งเป็นหมวดต่าง ๆ คือ ตนโดยตรง ตนโดยสังคม พ่อแม่ และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ต่อมาคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 5 -6) ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลงให้สั้นลงมีคำถามย่อยทั้งหมด 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นได้ค่า .86 ต่อมาดัดแปลงภาษา และสถานการณ์ในข้อความของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองผู้ใหญ่ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปกับนักเรียนไฮสคูล และนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .08 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธทั้ง 3 ฉบับได้ในสิ่งเดียวกัน

จุมพล ทาทอง (1948: 22 - 23) แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ จึงมีคุณลักษณะที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น ๆ เพราะมีทั้งการรายงานตนเองการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่นและมีสเกลจับเท็จการตอบ การตอบที่ไม่ตรงกับความจริงนอกจากนี้ในปี ค.ศ.1984 คูเปอร์สมิธยังได้สร้างแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองไว้สามฉบับคือฉบับผู้ใหญ่ ฉบับนักเรียนและฉบับนักเรียนฉบับสั้น ด้วยข้อความ 52 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านตนเอง โดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางบ้านพ่อแม่ ด้านโรงเรียน การศึกษา และการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ซึ่งในแต่ละด้านประกอบด้วยคุณลักษณะ พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ประการคือ ความสำคัญ (Significance) ความสามารถ (Competence) คุณความดี (Virtue) และพลังอำนาจ (Power) ส่วนแบบสำรวจฉบับนักเรียนฉบับสั้นประกอบด้วย 25 ข้อ คำถาม 5 หมวดหมู่เช่นกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 38-45) ได้กล่าวถึงแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองและเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จไว้ 4 ประการ คือ การมีความสำคัญ (Significance) การมีอำนาจ (Power) การมีความสามารถ (Competence) และ การมีคุณความดี (Virtue) โดยปรับปรุงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith Self Esteem Inventory: CSEI ของเจนตรัตัญญวงษ์(เจนตร ตัญญวงษ์. 2554)

5. ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์

ชื่อชมรมฯ	ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน
คำขวัญชมรม	สูงวัยอย่างมีคุณค่า ศูนย์รวม ร่วมใจพัฒนา
ที่ตั้งที่ทำการ	อาคารที่ทำการ ศาลาเอนกประสงค์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ตำบลด่านแม่คำมัน

ประธานชมรมฯชื่อ นายบุญธรรม สถาอูน

อุดมการณ์ หรือวัตถุประสงค์ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

1. เพื่อให้สมาชิกได้มาพบปะกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทำประโยชน์ร่วมกัน
2. เป็นศูนย์กลางในการบริการด้านข่าวสารอื่น ๆ ให้กับสมาชิก
3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลด่านแม่คำมัน
4. ความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

ประวัติความเป็นมา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สุดที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเน้นหนักในด้านการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ ครอบคลุมชุมชนและสังคมในเรื่องการป้องกัน ส่งเสริม ฟื้นฟู และรักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ได้รับความคุ้มครองจากสังคม

1. ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน ตั้งขึ้นเมื่อ ปี 2544 โดยการสนับสนุนของสถานีอนามัยตำบลด่านแม่คำมัน
2. เป็นสมาชิกสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี เมื่อ 13 เมษายน 2546
3. ได้รับการรับรองเป็นชมรมสาธารณประโยชน์ เมื่อ 15 กันยายน 2549
4. คณะกรรมการชุดแรกมี จำนวน 6 คน
5. เริ่มก่อตั้งครั้งแรกมีจำนวนสมาชิก 215 คน
6. มีระเบียบ ข้อบังคับชมรม

กิจกรรมทั่วไปของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

1. สมาชิกพบปะกันเดือนละครั้งเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แก่ การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีการประชุมปรึกษาหารือ แจกข่าวสารของชมรม เช่น การรับสมัครเพิ่ม การรับจ่ายเงิน วางแผนการจัดกิจกรรมชมรมครั้งต่อไป การดูแลช่วยเหลือสมาชิกที่เดือดร้อน เช่น เจ็บป่วย ประสบปัญหา

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจสุขภาพ ให้ความรู้การดูแลสุขภาพสภาพโดดเด่นเรื่อง
3 อ. 2 ส (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อนามัย และเลิกสิ่งเสพติด) การป้องกันโรคตามฤดูกาล
ให้คำปรึกษาให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

3. การออกกำลังกายรำไม้พลองบ้านภูมิ และการบริหารร่างกาย

4. คณะผู้บริหารหรือตัวแทนของ อบต. มาพบปะแจ้งข่าวสารสิทธิ์ประโยชน์
สวัสดิการผู้สูงอายุตามโอกาสอันสมควร

5. พิธีกรรมเทศนาจากพระภิกษุสงฆ์นั่งสมาธิฝึกจิตใจ

6. ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ดูแลสิ่งแวดล้อมภายในวัดให้มีความสะอาด
สวยงาม และปลอดภัย

7. ทำกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา และบริจาคปัจจัยทำบุญกับทางวัด

การดำเนินงาน ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุได้ดำเนินการในแต่ละหมู่บ้าน ต่อเนื่องกันตลอดมา ซึ่ง
ต่อมาในปี 2556 ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการบริหารชมรมระดับตำบลเพื่อบริหารงานติดต่อ
ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ภาควิเคราะห์ชาย เป็นแกนนำในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
กิจกรรม ข้อมูลข่าวสาร มีมติให้มีสถานที่ทำการชมรม คือ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำ
มัน ตั้งอยู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านแม่คำมัน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

ผู้สูงอายุทั้งหมด ต. ด่านแม่คำมัน

จำนวนผู้สูงอายุ 60-99 ปีปัจจุบัน 835 คน

สมาชิกชมรมสูงอายุทั้งหมด ต. ด่านแม่คำมัน

เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 695 คน

สมาชิกสมทบจำนวน 28 คน (ซึ่งเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขและอื่น ๆ)

รวม 723 คน คิดเป็นร้อยละ 91.0

ตาราง 1 แสดงจำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน

อายุ	เพศ (คน)		รวม(คน)
	ชาย	หญิง	
อายุ 45-59	8	10	18
จำนวนผู้สูงอายุ 60-69 ปี	197	240	458
จำนวนผู้สูงอายุ 70-79 ปี	109	127	236
จำนวนผู้สูงอายุ 80-89 ปี	32	57	89
จำนวนผู้สูงอายุ 90-99 ปี	3	8	11
รวม			723

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรม
นันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัด
อุตรดิตถ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้สูงอายุช่วงต้น อายุประมาณ 60-69 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
ตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 458 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้สูงอายุช่วงต้น ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่
คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้วยความสมัครใจจาก
การกรอกใบสมัครขอเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจำนวน 50 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ
เจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ ผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสุขภาพ
เบื้องต้น มีอายุอยู่ในระหว่าง 60 – 69 ปี และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมในโปรแกรม
นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 16 ครั้ง และกลุ่ม
ตัวอย่างสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้ง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่า
ของตนเองของผู้สูงอายุ ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้จึงสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 1 คือ โปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักและการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่พัฒนาด้านอารมณ์ความสุขของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ที่ครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ

2. สร้างรูปแบบโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย และจากผลของการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีในเบื้องต้น ทำให้ได้องค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่

2.1 แนวคิด/หลักการ ของรูปแบบโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ

2.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ

2.3 ผลที่คาดหวังของรูปแบบโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ

2.4 กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ

2.5 กระบวนการดำเนินกิจกรรม

2.6 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ

วิธีการหาคุณภาพของโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุ

1. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลารวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงของเครื่องมือ รวมทั้งตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม นันทนาการ ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของเนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลักษณะของแบบประเมินความเหมาะสมจะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด ส่วนแบบประเมินความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) กำหนดเป็น 3 ระดับคือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ ไม่สอดคล้อง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นที่ต้องการตรวจสอบตั้งเป็นข้อคำถาม แล้วขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่า โปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละองค์ประกอบมีความเหมาะสมและมีความสอดคล้อง มากน้อยเพียงใดรวมทั้งให้ข้อเสนอแนะหรือให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิด้วยตนเอง โดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านพิจารณาตัดสินอย่างอิสระ หลังจากนั้น จึงไปรับผลและขอคำแนะนำเพิ่มเติม

1.3 การประเมินความเหมาะสม โดยการนำผลการประเมินคือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด มาแปลงเป็นคะแนนที่มีค่าเป็น 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับจากนั้นคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{V}) ของคะแนนความเหมาะสมที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน ประเมินเป็นรายชื่อแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

หากผลของการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุดถึงมากที่สุด นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ไม่ต้องทำการปรับปรุง แต่ถ้าผลการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางถึงเหมาะสมน้อยที่สุด นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 ต้องทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ในการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมสนับสนุนการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ที่ 3.78

1.4 การประเมินความสอดคล้อง โดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency: IOC) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ซึ่งมีสูตรในการคำนวณดังนี้

+1 คือ แน่ใจว่าแบบประเมินเหมาะสม

0 คือ ไม่แน่ใจว่าแบบประเมินนั้นเหมาะสม

-1 คือ แน่ใจว่าแบบประเมินนั้นไม่เหมาะสม

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

จากสูตร

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ถ้าคำนวณได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ถือว่ามีความสอดคล้องไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.50 จะต้องทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำโปรแกรมสนับสนุนการผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุง

แก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมน้ำหนักการผู้สูงอายุ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 0.85

1.5 นำโปรแกรมน้ำหนักการผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงนำมาทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981: 38-45) ได้กล่าวถึงแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จไว้ 4 ประการ คือ การมีความสำคัญ (Significance) การมีอำนาจ (Power) การมีความสามารถ (Competence) และ การมีคุณความดี (Virtue) โดยปรับปรุงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith Self Esteem Inventory: CSEI ของเนตร ตัญญวงษ์ (เนตร ตัญญวงษ์, 2554) โดยใช้ภาษา และสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self – Esteem) จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบรายงานตัวทั้งทางด้านบวก และทางด้านลบ จึงแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

ข้อความที่เป็นลักษณะด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 19 และ 20

ข้อความที่เป็นลักษณะด้านลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 8, 12, 13, 17 และ 18

วิธีการให้คะแนน มีลักษณะคำถามเป็นแบบ มาตรฐาน ส่วน ประมาณ ค่า rating scale ประเมินลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกของตนเองในด้านต่าง ๆ ว่ามีลักษณะตรงตามนั้นหรือไม่ ตั้งแต่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ได้แก่

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ มากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ มาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ ปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ น้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

เนื่องจากข้อคำถามมีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งทางด้านบวก และลบ จึงแบ่งการให้คะแนนออกเป็นสองลักษณะ ได้แก่

ข้อคำถามข้อความที่เป็นลักษณะด้านบวก ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามตอบ มากที่สุด จะได้ 5 คะแนน มาก จะได้ 4 คะแนน ปานกลาง จะได้ 3 คะแนน น้อย จะได้ 2 คะแนน และน้อยที่สุด จะได้ 1 คะแนน

ข้อคำถามข้อความที่เป็นลักษณะด้านลบ จะตรงกันข้ามกับด้านบวก ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามตอบ มากที่สุด จะได้ 1 คะแนน มาก จะได้ 2 คะแนน ปานกลาง จะได้ 3 คะแนน น้อย จะได้ 4 คะแนน และ น้อยที่สุด จะได้ 5 คะแนน

วิธีการหาคุณภาพของเครื่องของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสม และความสอดคล้องของเนื้อหา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล จากแบบประเมินความเหมาะสมและความ สอดคล้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การประเมินความเหมาะสม โดยการนำผลการประเมินคือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด มาแปลงเป็นคะแนนที่มีค่าเป็น 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับจากนั้นคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนความเหมาะสมที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน ประเมินเป็นรายชื่อแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

หากผลของการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุดถึงมากที่สุด นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ไม่ต้องทำการปรับปรุง แต่ถ้าผลการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางถึงเหมาะสมน้อยที่สุด นั่นคือมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 ต้องทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ในการวิจัยครั้งนี้ มีการประเมินความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.68

2. การประเมินความสอดคล้อง โดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency : IOC) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ซึ่งมีสูตรในการคำนวณดังนี้

+1 คือ แนใจว่าแบบประเมินเหมาะสม

0 คือ ไม่แนใจว่าแบบประเมินนั้นเหมาะสม

-1 คือ แนใจว่าแบบประเมินนั้นไม่เหมาะสม

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

จากสูตร

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ถ้าคำนวณได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ถือว่ามี ความสอดคล้องไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.50 จะต้องทำการ ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ การวิจัยครั้งนี้มีค่าความสอดคล้องอยู่ที่ 0.78

3. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ นำไปทดลองใช้ (Try out) โดยนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วจึงนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990:204)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S}{S^2} \right\}$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อถือได้

n = จำนวนข้อทั้งหมด

S = ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) มากกว่า 0.7 ถือได้ ว่าแบบวัดฉบับนี้มีความน่าเชื่อถือ ซึ่งจากเครื่องมือการวิจัยนี้ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาที่สามารถ ยอมรับได้ จึงนำเอาแบบวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าความเชื่อถืออยู่ที่ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ในครั้งนี้ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลด่านแม่คำมันจังหวัดอุตรดิตถ์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยพร้อมทั้งขอความ อนุเคราะห์ในการ
2. เก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุโดยดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเองขั้นตอนก่อนการทดลอง ให้ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม จนถึง เดือน กันยายน
3. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลารวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง วันเสาร์ อาทิตย์ ครั้งละ 90 นาที
4. บันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้ ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อวัดผลการดำเนินงาน
5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยในครั้งนี้มีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขึ้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อเป็นการประเมินก่อนการทดลอง (Pre-Test)
2. ขั้นตอนทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตัวเอง ใช้โปรแกรมนันทนาการกับผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน (เสาร์ – อาทิตย์) วันละ 90 นาที
3. ขึ้นหลังการทดลอง หลังจากจัดโปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุครบ 8 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อเป็นการทดลองหลังการทดลอง (Post-Test)
4. หลังทำการทดลองผู้วิจัย จัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง และวิเคราะห์ผลทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

รูปแบบการวิจัย (Research design) คือศึกษากลุ่มเดียวและวัดก่อน - หลังการทดลอง (The One-Group Pretest-Posttest Design) โดยใช้สถิติในการวิจัยดังนี้

1. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ใช้ (Paired – Sample T Test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการผู้สูงอายุ กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการผู้สูงอายุ โดยที่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่ม เดียวกัน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้น ที่มีอายุอยู่ในระหว่างช่วง 60-69 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้วยความสมัครใจจากการกรอกใบสมัครขอเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจำนวน 50 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 16 ครั้ง ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง และได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
%	แทน	ค่าร้อยละ
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที่(t - Distribution)
d	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
SDd	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น(Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไป		กลุ่มตัวอย่าง	
		จำนวน(คน)	%
เพศ	ชาย	16	32.0
	หญิง	34	68.0
อายุ(ปี)	60.00	7	14
	61.00	11	22
	62.00	10	20
	63.00	7	14
	64.00	6	12
	65.00	5	10
	66.00	3	6
	67.00	1	2
ศาสนา	พุทธ	50	100.0
ระดับการศึกษา	ระดับต่ำกว่าปฐมศึกษา	3	6.0
	ศึกษา	23	46.0
	ระดับปฐมศึกษาปีที่4	19	38.0
	ระดับปฐมศึกษาปีที่6	3	6.0
	ระดับมัธยมศึกษา		

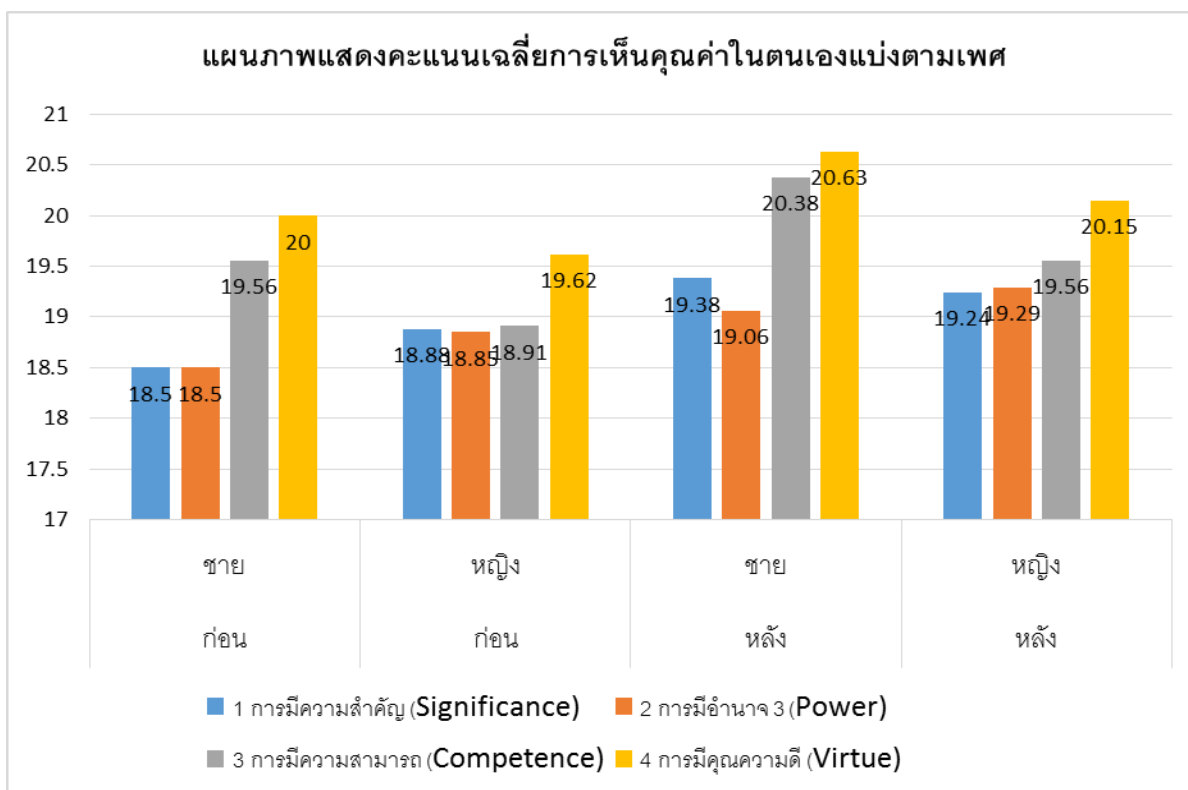
จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 61 คิดเป็นร้อยละ 22 เพศหญิงคิดเป็น ร้อยละ 68 และเพศชาย ร้อยละ 32 ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ และส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับปฐมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 46

2. ส่วนข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 3 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามเพศ

เพศ	ก่อนการทดลอง				รวม
	การมีความสำคัญ (Significance)	การมีอำนาจ (Power)	การมี ความสามารถ (Competence)	การมีคุณความดี (Virtue)	
ชาย	18.50	18.50	19.56	20.00	76.5
หญิง	18.88	18.85	18.91	19.62	76.2
หลังการทดลอง					
ชาย	19.38	19.06	20.38	20.63	79.4
หญิง	19.24	19.29	19.56	20.15	78.2
ผลต่างค่าเฉลี่ย					
ชาย	0.88	0.56	0.82	0.63	
หญิง	0.36	0.44	0.65	0.53	

จากตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งได้เป็น ด้านการมีความสำคัญ (Significance) ด้านการมีอำนาจ (Power) ด้านการมีความสามารถ (Competence) และด้านการมีคุณความดี (Virtue) จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายและเพศหญิง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในทุกๆด้าน และพบว่าเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งแสดงได้เป็นแผนภาพดังนี้



ภาพประกอบ 2 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามเพศ

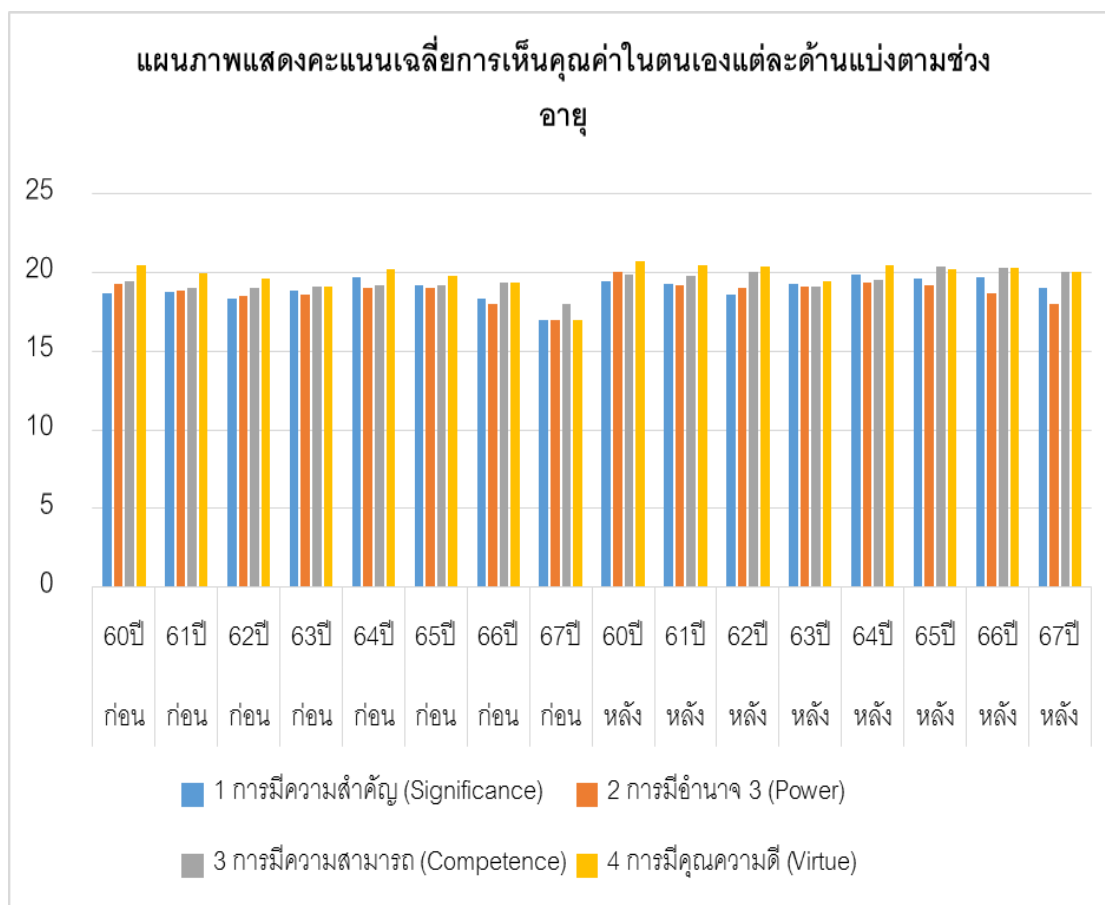
ตาราง 4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามช่วงอายุ

อายุ	ก่อนการทดลอง				รวม
	การมีความสำคัญ	การมีอำนาจ	การมีความสามารถ	การมีคุณความดี	
	(Significance)	(Power)	(Competence)	(Virtue)	
60ปี	18.71	19.29	19.43	20.43	77.86
61ปี	18.73	18.82	19.00	19.91	76.45
62ปี	18.30	18.50	19.00	19.60	75.40
63ปี	18.86	18.57	19.14	19.14	75.71
64ปี	19.67	19.00	19.17	20.17	78.00
65ปี	19.20	19.00	19.20	19.80	77.20
66ปี	18.33	18.00	19.33	19.33	75.00
67ปี	17.00	17.00	18.00	17.00	69.00

ตาราง 4 (ต่อ)

อายุ	ก่อนการทดลอง				รวม
	การมีความสำคัญ (Significance)	การมีอำนาจ (Power)	การมีความสามารถ (Competence)	การมีคุณความดี (Virtue)	
หลังการทดลอง					
60ปี	19.43	20.00	19.86	20.71	80.00
61ปี	19.27	19.18	19.82	20.45	78.73
62ปี	18.60	19.00	20.00	20.40	78.00
63ปี	19.29	19.14	19.14	19.43	77.00
64ปี	19.83	19.33	19.50	20.50	79.17
65ปี	19.60	19.20	20.40	20.20	79.40
66ปี	19.67	18.67	20.33	20.33	79.00
67ปี	19.00	18.00	20.00	20.00	77.00
ผลต่างค่าเฉลี่ย					
60ปี	0.71	0.71	0.43	0.29	
61ปี	0.55	0.36	0.82	0.55	
62ปี	0.30	0.50	1.00	0.80	
63ปี	0.43	0.57	0.00	0.29	
64ปี	0.17	0.33	0.33	0.33	
65ปี	0.40	0.20	1.20	0.40	
66ปี	1.33	0.67	1.00	1.00	
67ปี	2.00	1.00	2.00	3.00	

จากตารางที่ 4 ผู้สูงอายุ ที่เป็นกลุ่มทดลองมีอายุอยู่ที่ 60 – 67 ปี ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ ผู้สูงอายุช่วงต้น ที่ได้กำหนดไว้ว่าจะต้องมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60 – 69 ปี จากการทดลองจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นในทุกๆ ด้าน ยกเว้นผู้สูงอายุช่วงวัย 63 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ (Competence) ก่อนและหลังการทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลง และพบว่าอายุช่วงวัย 60 ปีมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองรวมสูงสุดหลังการทดลอง ซึ่งแสดงได้เป็นแผนภาพดังนี้



ภาพประกอบ 3 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามช่วงอายุ

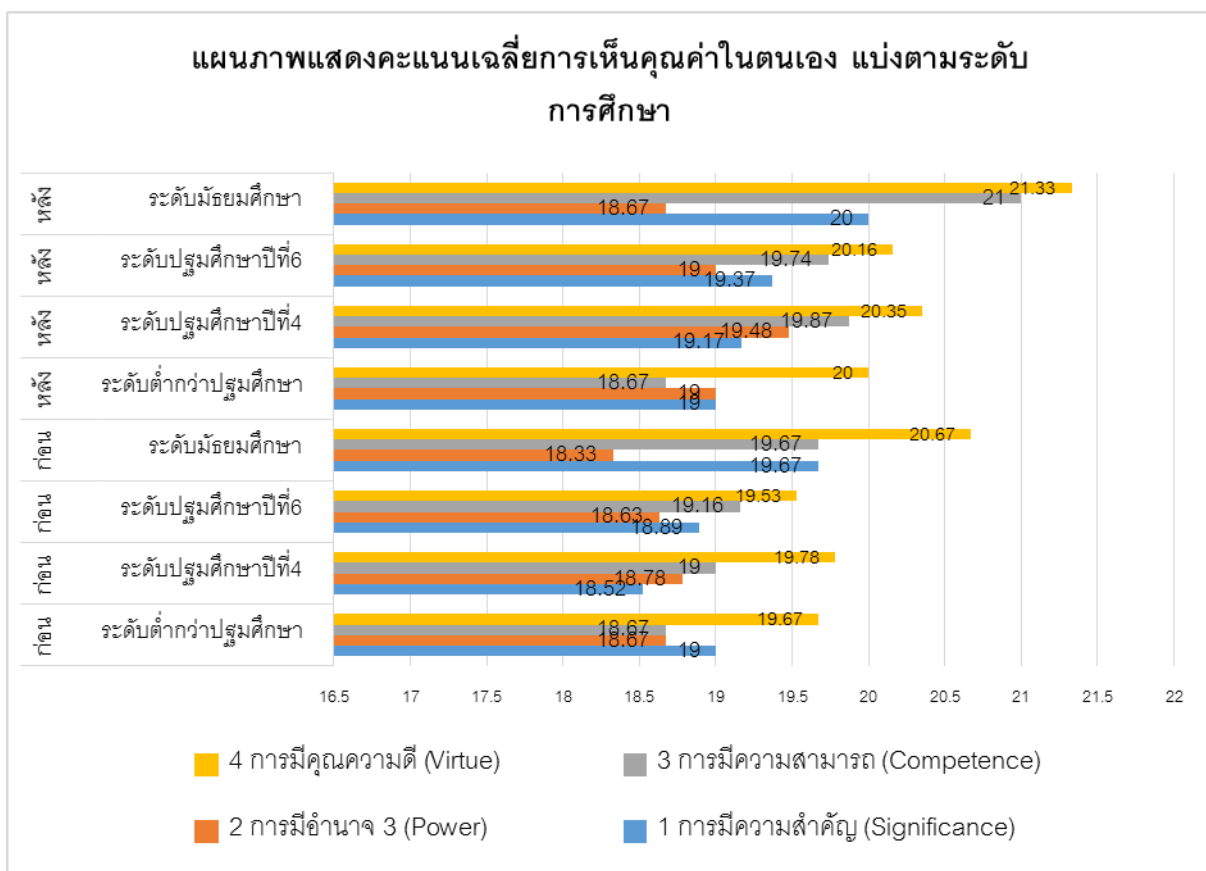
ตาราง 5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองแต่ละด้าน แบ่งตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ก่อนการทดลอง				รวม
	การมีความสำคัญ (Significance)	การมีอำนาจ (Power)	การมีความสามารถ (Competence)	การมีคุณความดี (Virtue)	
ระดับต่ำกว่าปริญญศึกษา	19.00	18.67	18.67	19.67	76.00
ระดับปริญญศึกษาปีที่4	18.52	18.78	19.00	19.78	76.09

ตาราง 5 (ต่อ)

ระดับการศึกษา	ก่อนการทดลอง				รวม
	การมี	การมี	การมี	การมีคุณ	
	ความสำคัญ (Significance)	อำนาจ (Power)	ความสามารถ (Competence)	ความดี (Virtue)	
ระดับประถมศึกษาปีที่6	18.89	18.63	19.16	19.53	76.21
ระดับมัธยมศึกษา	19.67	18.33	19.67	20.67	78.33
หลังการทดลอง					
ระดับต่ำกว่าประถมศึกษา	19.00	19.00	18.67	20.00	76.67
ระดับประถมศึกษาปีที่4	19.17	19.48	19.87	20.35	78.87
ระดับประถมศึกษาปีที่6	19.37	19.00	19.74	20.16	78.26
ระดับมัธยมศึกษา	20.00	18.67	21.00	21.33	81.00
ผลต่างค่าเฉลี่ย					
ระดับต่ำกว่าประถมศึกษา	0.00	0.33	0.00	0.33	
ระดับประถมศึกษาปีที่4	0.65	0.70	0.87	0.57	
ระดับประถมศึกษาปีที่6	0.47	0.37	0.58	0.63	
ระดับมัธยมศึกษา	0.33	0.33	1.33	0.67	

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ (Significance) และการมีความสามารถ (Competence) ก่อนและหลังการทำลองไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ในด้านของการมีอำนาจ (Power) และด้านการมีคุณความดี (Virtue) มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นที่ 0.33 เท่ากัน ในส่วนของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่4 ประถมศึกษาปีที่6 และระดับมัธยมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นในทุกๆด้าน และพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาจะมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองรวมสูงสุด ซึ่งแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพประกอบ 4 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน แบ่งตามระดับการศึกษา

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง

ตัวแปร	จำนวน คน(n)	ส่วน		ส่วนเบี่ยงเบน			ค่า p
		ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	เบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ค่าเฉลี่ย ของผลต่าง (d)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของ ผลต่าง (SDd)	ค่า t	
ก่อนการทดลอง	50	76.36	2.746				
หลังการทดลอง	50	78.62	2.955	2.26	2.481	6.4	.000

จากตารางที่ 4 การทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน มีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทำการทดลองอยู่ที่ 76.36 และหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ที่ 78.62 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นที่ 2.26 ซึ่งแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.441, p < .05$) จึงสามารถสนับสนุนสมมติฐานได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่คำมัน จังหวัดอุดรดิตถ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีความแตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental research) มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ (The One-Group Pretest-Posttest Design)ศึกษากลุ่มเดียว เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ สรุปสาระและผลการวิจัยไว้ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

สมมติฐานการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีความแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้การทดลอง ได้แก่ โปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ในครั้งนี้ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประธานชมรมผู้สูงอายุ

ตำบลด่านแม่คำมันจังหวัดอุตรดิตถ์ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อ
ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยพร้อมทั้งขอความ อนุเคราะห์ในการ

2. เก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุโดยดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเองขั้นตอนก่อนการ
ทดลอง ให้ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมนันทนาการผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ระยะเวลารวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง วันเสาร์ อาทิตย์ ครั้งละ 90 นาที

4. บันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้
ผู้สูงอายุทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อวัดผลการดำเนินงาน

5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย (Research design) ศึกษากลุ่มเดียวและวัดก่อน - หลังการทดลอง
(The One-Group Pretest-Posttest Design)

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่
การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ใช้ (Paired – Sample T Test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
ก่อนของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ
ผู้สูงอายุ กับหลังเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการผู้สูงอายุ โดยที่กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ สรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 61 คิดเป็นร้อยละ 24
เพศหญิงคิดเป็น ร้อยละ 68 และเพศชาย ร้อยละ 32 ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มี
สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 34 และมีระดับการศึกษาในระดับปฐมนศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ
46

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าค่าคะแนนการ
เห็นคุณค่าในตนเองก่อนทำการทดลองอยู่ที่ 76.36 และหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ยที่ 78.62 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างหลัง

เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นที่ 2.26 ซึ่งแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานงานวิจัยที่ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานงานวิจัยที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของธเนตร ตัญญวงษ์ (2554) ได้ทำการวิจัยครั้งที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังทดลองโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ สูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของนักสนันท์ สิ้นสุ (2550) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรม ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทำกิจกรรมจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของบีล (Beal, 1986: 157) ศึกษาผลกระทบของการเดินรำหรรอ โปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อ การปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยการทดลอง กลุ่มเดียวสัมผัสภายหลังทดลอง พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมการทำงานทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่ม กล้ามเนื้อใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของณัฐวุฒิ เพชรคง (2558) ที่ศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี โดยการให้ผู้สูงอายุ 40 คนได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรม

ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่าง มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นเป็นเหตุผลที่สามารถนำมาสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่า โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การวิจัยครั้งนี้เสนอให้เห็นว่า โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาลักษณะข้อมูลทั่วไป สภาพแวดล้อม ประเพณีวัฒนธรรมใน พื้นที่ และความต้องการของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุก่อนทำการสร้างโปรแกรม นันทนาการผู้สูงอายุ เพราะจะได้โปรแกรมนันทนาการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากเป็น กิจกรรมที่ตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- Bammel G. and L. L. Bammel. (1996). *Leisure & Human Behavior*: 3th ed. Times Mirror Higher Education Group, Inc., Iowa.
- Beal Rayma Korbpatrick. (1986). *The Effect of a Dance / Movement Activity Program on the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent older Adult*: Dissertation Abstracts International.
- Butler George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*: New York: McGraw-Hill Book. Butler, Jodie. 2007. Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*. 16 (4): 607-615.
- Coopersmith S. (1981). *The antecedents of self-esteem*: (2 nd ed.). California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Coopersmith S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*: California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Kline; William B. (2003). *The social context: Interactive group Consulting and therapy*: Englewood Cliffs, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Kraus, Richard. (1997). *Recreation Programming: A benefits-driven approach*. Boston: Allyn and Bacon Leung, J.J. and Sand, M.C. "Self – Esteem and Emotional Maturity in College Students." *Journal of college Student personnel* 22: 291 – 298.
- Wallace, R. B. (1992). *Aging and disease: From laboratory to communication*: In the epidemiologic study of the Elderly. New York: Oxford University Press.
- กัลัญญา เพชรภรณ์. (2556). การใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชาการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณิต เขียววิชัย. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร

- วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คานธีชา บุญยาว. (2554). การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย. วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุมพล ทาทอง. (2548). การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มการเรียนช่วงอุตสาหกรรม โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว: เชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐวุฒิ เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการกีฬานันทนาการและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2546). นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ: โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพมหานคร.
- ธเนตร ตัญญวงษ์. (2554). ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภัสนันท์ สีนสุ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว: เชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปฎิญา แก้วทองค์. (2552). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการงานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์: กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาส ณ พิกุล. (2555). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ.

- วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภคนิช ต่วนชะเอม. (2545). ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มยุรี ถนอมสุข. (2549). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558: กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(พิมพ์ครั้งที่ 9): กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2533). จิตวิทยาผู้ใหญ่: กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2554). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว: กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์และการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ; สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ; กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ: กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุธณี ลิขะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอุสุธรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิชชา ชุมภาณี. (2551). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย:

กรุงเทพฯ: นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2549a). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง: กรุงเทพฯ : เอดิชั่นเพรสโปรดักส์.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2549b). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง:

กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อักษรพรภรณ์ ดำเด่น. (2552). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ

วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารมณี นาวากาญจน์. (2541). โปรแกรมสันทนาการ. (เอกสารประกอบการสอน): กรุงเทพฯ :

ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). นันทนาการกับสังคม. (เอกสารประกอบการสอน): กรุงเทพฯ: ภาควิชา

สันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.







ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือเพื่อทำปฏิญานิพนธ์ ด้าน
ต่างๆ ดังนี้

- โปรแกรมบันทึกการผู้สูงอายุ
- แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง | ผู้ทรงคุณวุฒิ
ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง | ผู้ทรงคุณวุฒิ
ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ | ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร.ศรายุทธ แสนมี | ที่ปรึกษาด้านการจัดสวัสดิการชุมชนนายก
องค์การบริหารส่วนตำบลด่านแม่คำมัน
จังหวัดอุตรดิตถ์
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 5. อาจารย์สมิทธิ์ เจือจินดา | สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี |



ผนวก ข
โปรแกรมบัณฑิตการผู้สูงอายุ

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

หลักการและเหตุผล

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรม กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดความพึงพอใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นกิจกรรมที่พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด มีความบันเทิง พร้อมกันนั้นจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เป็นการทำให้ร่างกายสดชื่น ทำท่าย ร่ากายและจิตใจผู้สูงอายุตื่นตัวอยู่เสมอ และถ้าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นกิจกรรมนันทนาการที่พิจารณาตามความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความปลอดภัยเสมอ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการท่องเที่ยว งานอดิเรก วรรณกรรม ศิลปทัศนกรรม เป็นต้น และกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้อารมณ์สดชื่น ทำท่าย กระทบตื่นเดือนเปลี่ยนแนวคิด ช่วยเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือกันและกัน รวมทั้งทำให้จิตใจตื่นตัวอยู่เสมอ สร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ซึ่งมีเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จไว้ 4 ประการ คือ การมีความสำคัญ (Significance) การมีอำนาจ (Power) การมีความสามารถ (Competence) และการมีคุณความดี (Virtue)

ความสำคัญกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำ จะทำให้เห็นว่าแม้อายุจะเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุยังคงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ การทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆเหล่านี้นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังทำให้สุขภาพผู้สูงอายุแข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้กิจกรรมนันทนาการส่งเสริม พัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับ เข้าใจตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง

สถานที่ในการใช้โปรแกรมนันทนาการ

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้สูงอายุช่วงต้น อายุประมาณ 60-69 ปี ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลด่านแม่คำมัน จังหวัดอุดรธานี โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการด้วยความสมัครใจจากการรอกไปสมัครขอเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจำนวน 50 คน

ระยะเวลาของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลารวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

ตารางแสดงรายละเอียดโดยรวมของโปรแกรมนันทนาการ

สัปดาห์	ครั้งที่	ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง	เวลา
สัปดาห์ที่ 1	ครั้งที่ 1	กลุ่มสัมพันธ์	ปฐมนิเทศ	- รู้สึกมีความสำคัญ	30 นาที
			กิจกรรมจับคู่รู้จักกัน สัมพันธ์ให้กำลังใจ	- รู้สึกมีอำนาจ - รู้สึกมีความสามารถ - รู้สึกมีคุณความดี	60 นาที
	ครั้งที่ 2	กลุ่มสัมพันธ์	เตรียมความพร้อม กิจกรรมตัวเราที่ค่า ซารอย่างมีความสุข	- รู้สึกมีความสำคัญ - รู้สึกมีอำนาจ	30 นาที
			กิจกรรมรอยยิ้มประทับใจ	- รู้สึกมีความสามารถ - รู้สึกมีคุณความดี	60 นาที
สัปดาห์ที่ 2	ครั้งที่ 1	กลุ่มสัมพันธ์	เตรียมความพร้อม กิจกรรมบ้านนี้มีรัก	- รู้สึกมีความสำคัญ - รู้สึกมีอำนาจ	10 นาที
			กิจกรรมบ้านนี้มีรัก	- รู้สึกมีความสามารถ - รู้สึกมีคุณความดี	80 นาที
	ครั้งที่ 2	ท่องเที่ยวและการบริการอาสาสมัคร	เตรียมความพร้อม กิจกรรมผู้เฒ่าเล่าขาน ลูกหลานนั่งฟัง	- รู้สึกมีความสำคัญ - รู้สึกมีอำนาจ	10 นาที
			กิจกรรมผู้เฒ่าเล่าขาน ลูกหลานนั่งฟัง	- รู้สึกมีความสามารถ - รู้สึกมีคุณความดี	80 นาที
สัปดาห์ที่ 3	ครั้งที่ 1	ดนตรี และการร้องเพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมนกแห่งความสุข	- รู้สึกมีความสำคัญ	40 นาที
			กิจกรรมเพลงยินดียอมรับเพื่อนใหม่	- รู้สึกมีความสามารถ	50 นาที

	ครั้งที่ 2	การเดินร่ำ กิจกรรมเข้าจังหวะ และกลุ่มสัมพันธ์	กิจกรรมร่ำวงสวัสดี กิจกรรมร่ำวงรวมเงิน	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีอำนาจ - ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	90 นาที
สัปดาห์ที่ 4	ครั้งที่ 1	ศิลปะทัศนกรรม	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	20 นาที
			กิจกรรมท่งนาแดนนี้ยังมี ความหมาย	- ผู้สีมีคุณความดี	70 นาที
	ครั้งที่ 2	วรรณกรรม	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีอำนาจ - ผู้สีมีคุณความดี	30 นาที
			กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ		60 นาที
สัปดาห์ที่ 5	ครั้งที่ 1	เกม กีฬา	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีอำนาจ - ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	10 นาที
			มหกรรมกีฬาอาเซียน	- ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	80 นาที
	ครั้งที่ 2	ท่องเที่ยว และการ บริการอาสาสมัคร	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีอำนาจ - ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	90 นาที
สัปดาห์ที่ 6	ครั้งที่ 1	เกม กีฬา	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสามารถ	30 นาที
			กิจกรรมกายบริหารด้วย 5 ท่าพา เพลิน (ดัดแปลงจากท่ากาย บริหารวิทยาลัยการปกครอง)		60 นาที
	ครั้งที่ 2	งานอดิเรก	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีความสามารถ	30 นาที
			กิจกรรมจัดสวนถาด		60 นาที
สัปดาห์ที่ 7	ครั้งที่ 1	กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเข้าจังหวะ	การนำเข้าสู่กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ	10 นาที
			การเดินตาราง 9 ช่อง(ดัดแปลง จากการเดินร่ำเก้าช่องของ วชิรินทร์ เสมามอญ)	- ผู้สีมีอำนาจ - ผู้สีมีความสามารถ	80 นาที
	ครั้งที่ 2		การเดินตาราง 9 ช่อง(ต่อ)		90 นาที
สัปดาห์ที่ 8	ครั้งที่ 1	ศิลปะทัศนกรรม	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีความสามารถ - ผู้สีมีคุณความดี	20 นาที
			กิจกรรมนาฬิกาแห่งความทรงจำ	- ผู้สีมีคุณความดี	70 นาที
	ครั้งที่ 2	วรรณกรรม	กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม	- ผู้สีมีความสำคัญ - ผู้สีมีความสามารถ	20 นาที
			กระบวนการพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่ กิจกรรม		70 นาที

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1
กิจกรรมจับคู่รู้จักกัน สัมพันธ์ให้กำลังใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นใน เรื่อง การดูแล
สุขภาพระหว่างกัน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะเปิดเผยตนเองแก่ผู้อื่น

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ เก้าอี้เท่ากับจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายเป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรม พูดคุยซักถามผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ปัญหาด้านสุขภาพของ
ผู้สูงอายุแต่ละคน ทั้งนี้ต้องกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น และมีโอกาสอภิปราย
ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ และให้ความรู้เรื่องดังกล่าวแก่ผู้สูงอายุประกอบไปด้วย
3. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมตัวเรามีค่า ซราอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นรหัสในการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ร่วมในการทำกิจกรรม
3. เพื่อผู้สูงอายุตระหนักในความสำคัญของตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ แก้วน้ำเท่ากับจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายเป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมพูดคุยสร้างบรรยากาศโดยใช้หัวข้อความสำคัญของผู้สูงอายุ
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณ โดยออกเสียงคำว่า ตัวเรา ให้ผู้สูงอายุ เปล่งเสียงออกมาพร้อมๆ กันคำว่า มีค่า
4. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณ โดยออกเสียงคำว่า ซรา ให้ผู้สูงอายุ เปล่งเสียงพร้อมๆ กันคำว่า มีความสุข

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมรอยพับประทับใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญของบุคคลรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญและได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A4 คนละ 1 แผ่น
2. ปากกาเมจิก คนละ 1 ด้าม
3. แก้วน้ำเท่ากับจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สูงอายุนั่งที่เก้าอี้ที่จัดไว้ให้
2. แจกกระดาษขนาด A4 คนละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก คนละ 1 ด้าม ให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพับกระดาษที่แจกให้อย่างรักก็ได้ ให้เป็นช่อง ให้ได้ทั้งหมด 8 ช่อง(ผู้นำกิจกรรมอาจจะพับเป็นแนวทางให้ดูเป็นตัวอย่าง)
4. เขียนหมายเลขกำกับ 1 -8 ลงในช่องรอยพับให้ครบทั้ง 8 ช่อง
5. ผู้นำกิจกรรมให้เวลา 1 นาที เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุเดินทางออกไปนอกบริเวณที่ตนเองนั่งอยู่ หรือจะต้องออกห่างจากเก้าอี้ของตัวเองประมาณ 2 เมตร เพื่อที่จะไปจดรายชื่อคนอื่นๆเดิมลงในช่องของรอยพับกระดาษ ให้ 8 คน 8 ช่อง โดยที่ไม่ซ้ำกัน เมื่อหมดเวลา 1 นาทีให้ผู้สูงอายุกลับมาที่นั่งของตนเอง
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ เดินทางไปหาเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในกระดาษของตนเอง แล้วถามคำถาม ตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด (หมายเลขที่จะต้อง เดินไปหา และคำถามที่จะถามผู้นำกิจกรรมเป็นคนกำหนด เช่น ถามวัน/เดือน/ปี เกิด อาหารที่ชอบ ความภูมิใจที่สุดในชีวิต เป็นต้น)
7. เมื่อผู้สูงอายุได้คำตอบจากเพื่อนครบ 8 คนแล้วให้วงกลมชื่อของคนที่ตอบคำถามที่ประทับใจมากที่สุด แล้วนำกระดาษของตนเองไปมอมให้คนอื่นๆนั้น

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

กิจกรรมบ้านนี้มีรัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นถึงความสามารถของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญของหน้าที่ตนเองภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. เทปขาว
3. ตะเกียบ
4. กรรไกร
5. เชือกฟาง
6. กระดาษแข็ง
7. สิ่งที่ใช้แทนเงินในการซื้ออุปกรณ์

ระยะเวลา 90 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
2. แจกเหรียญหรือเบงก์กาไม่ที่ใช้แทนเงินในการซื้ออุปกรณ์ให้กับแต่ละกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
3. ให้โจทย์ว่าแต่ละกลุ่มจะต้องสร้างโมเดลบ้านที่มีความแข็งแรงทนทาน โดยใช้งบประมาณเท่าที่มี
4. ผู้นำกิจกรรมเริ่มนำสินค้าที่เป็นอุปกรณ์นำออกมาขายในราคาที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดเอง
5. แต่ละกลุ่มนำเงินงบประมาณของกลุ่มตนเองมาซื้อของหรืออุปกรณ์ที่วางขายเท่าที่จำเป็นแล้วนำกลับไปสร้างบ้านของกลุ่มตนเอง
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเล่าถึงความภูมิใจของบ้านที่ตนสร้าง
7. การให้คะแนนจะดูที่ความทนของบ้าน และจำนวนเงินที่เหลือ ไล่เป็นลำดับ

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

กิจกรรมผู้เฒ่าเล่าชานลูกหลานนั่งฟัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเหตุที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในอดีต
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงความภาคภูมิใจของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ให้เพื่อนๆ สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับรู้
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามแสดงความชื่นชมประสบการณ์ภาคภูมิใจของสมาชิกคนอื่นๆ

อุปกรณ์ รถรับส่งผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 90 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็นหมู่บ้าน
2. ใช้เวลา 10 นาทีให้สมาชิกแต่ละหมู่บ้านประชุมกันถึงเรื่องราวในอดีต เหตุการณ์ที่สร้างความภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นในอดีตช่วงยังเป็นวัยรุ่น ในสถานที่ของหมู่บ้านตนเอง
3. ผู้สูงอายุออกเดินทางไปหมู่บ้านเพื่อท่องเที่ยวและเยี่ยมชมวิถีชีวิตของชุมชนในแต่ละหมู่บ้านโดยให้สมาชิกผู้สูงอายุหมู่บ้านนั้นๆเป็นผู้ต้อนรับเพื่อนๆสมาชิกที่มาเยี่ยมชม และเป็นไกด์นำเที่ยวแนะนำเรื่องราวของหมู่บ้านตนเอง ใช้เวลาเยี่ยมชมหมู่บ้านละ 30 นาที
4. กลับมาที่ห้องอบรมใช้เวลา 10 นาทีพูดคุยสรุปถึงความประทับใจของทั้งสมาชิกที่ไปเยี่ยมชม และเจ้าบ้าน

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1
กิจกรรมที่ 1
กิจกรรมนกแห่งความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับในตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น

อุปกรณ์

1. นกที่พับจากกระดาษ
2. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ หรือเครื่องเสียงเพื่อใช้เปิดเพลง
3. แก้วที่จัดไว้เป็นแบบ เรียงเตอร์

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแจกนก ให้แต่ละแถว แถวละ 1 ตัว
2. เมื่อเพลงเริ่มให้ผู้สูงอายุส่งนกให้คนข้างๆด้วยรอยยิ้มไปเรื่อยๆเฉพาะแถวหน้ากระดานของตนเองจนถึงคนสุดท้ายแล้วให้ส่งกลับ
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด เพลงหยุด นกอยู่ที่ใคร จะต้องยืนขึ้นทำกิจกรรมต่างๆที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด เช่น รำวง หนึ่งบทเพลง หรือชวนเพื่อออกมารำเป็นเพื่อนเพิ่มอีกหนึ่งคน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมมาร่วมร้องเพลงกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนาน สร้างความผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง

อุปกรณ์

1. จอโปรเจคเตอร์ เพื่อแสดงเนื้อเพลง
2. กีตาร์ กลอง ฉิ่ง ฉาบ อุปกรณ์จังหวะ

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สูงอายุนั่งประจำที่ในรูปแบบ เที่ยงตัว
2. ผู้นำกิจกรรมเปิด หน้าจอแสดงเนื้อเพลง ยินดีเยี่ยมรับเพื่อนใหม่ และร้องให้ฟังก่อนหนึ่งรอบ
3. ในรอบแรกผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องตามที่ละท่อน และในรอบต่อไปผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องไปพร้อมๆกัน
3. เมื่อผู้สูงอายุร้องได้แล้วผู้นำกิจกรรมจะสอน สเตปการปรบมือ เพื่อให้เข้ากับจังหวะเพลง
4. สเตปการปรบมือจะมีทั้งหมด 6 จังหวะ
 - 4.1 ยื่นมือซ้ายไปที่เพื่อนคนข้างๆแบบมือออกระดับเดียวกับหัวไหล่
 - 4.2 สเตปที่ 1 ปรบไปที่ได้มือของซ้ายของตนเอง
 - 4.3 สเตปที่ 2 ปรบไปที่บนฝ่ามือซ้ายของตนเอง
 - 4.4 สเตปที่ 3 ปรบไปที่หัวไหล่ซ้ายของตนเอง
 - 4.5 สเตปที่ 4 ปรบไปที่หัวไหล่ขวาของตนเอง
 - 4.6 และสเตปที่ 5 -6 ปรบไปที่ฝ่ามือเพื่อนคนข้างๆที่อยู่ขวามือของตนเอง 2 ครั้ง
5. เมื่อผู้สูงอายุปรบมือเข้าสเตปได้แล้ว ให้ทุกคนช่วยกันร้องเพลง แล้วปรบมือเป็นสเตป 6 สเตปให้เข้ากับจังหวะเพลงไปพร้อมๆกัน

****หมายเหตุ**

เนื้อเพลง ยินดียอมรับเพื่อนใหม่

เนื้อร้อง/ทำนอง ปีย์ ศรีวงษ์

โลกมองดูสดใสยินดียอมรับเพื่อนใหม่

ไม่ว่าเธอจะอยู่แคว้นแดนใดเรามั่นใจในพลังความดี

ร้อยรวมความเข้าใจ แง้มใจยิ้มให้ทุกที่

ทักทายยอมรับสวัสดิ์ เพื่อนพ้องน้องพี่เรายินดีปรีดา

มามาอยู่ด้วยกัน มาสร้างสัมพันธ์กันชั่วสิ้นดินฟ้า มามาอยู่ด้วยกัน เรามารู้กันในวันพัฒนา

***ยอมรับเพื่อนใหม่ด้วยใจยินดี ในเวลารাত্রีมีแต่ดาวเต็มฟ้า**

จันทร์ทอแสงนวลมาแต่มวลดารา ตะวันสีทองส่องฟ้า.....เรายอมรับเพื่อนใหม่(ซ้ำ)**



สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมร่ำวงสวัสดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เอาใจใส่คนอื่น และรู้สึกว่าคุณเองได้รับความเอาใจใส่

อุปกรณ์

1. จอโปรเจคเตอร์เพื่อใช้แสดงเนื้อเพลง
2. กลอง ฉิ่ง ฉาบ อุปกรณ์เข้าจังหวะ
3. แก้วที่จัดเป็นรูปครึ่งวงกลม

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลง สวัสดี ให้ฟังก่อนหนึ่งรอบ
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องตามทีละท่อน
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องพร้อมๆกันประกอบกับอุปกรณ์ให้จังหวะ
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุจับคู่ และสอนท่าประกอบเพลง เป็นสเตปการปรบมือ 4

จังหวะ

- 4.1 สเตปที่ 1 ปรบมือตนเอง 1 ครั้ง
- 4.2 สเตปที่ 2 ปรบไปที่หน้าขาตนเอง 1 ครั้ง
- 4.3 สเตปที่ 3 ปรบมือตนเอง 1 ครั้ง
- 4.4 และสเตปที่ 4 มือทั้งสองข้างปรบประสานไปที่มือเพื่อน 1 ครั้ง
5. เมื่อผู้สูงอายุปรบมือเข้าสเตปได้แล้ว ให้ทุกคนช่วยกันร้องเพลง แล้วปรบมือเป็นสเตป 4 สเตปให้เข้ากับจังหวะเพลงไปพร้อมๆกัน
6. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้เปลี่ยนคู่ทันที

** หมายเหตุ

เนื้อเพลง สวัสดี

สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน

เธอกับฉัน พบกันสวัสดี

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมร่วรวมเงิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เอาใจใส่คนอื่น และรู้สึกว่าคุณเองได้รับความเอาใจใส่
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีประโยชน์ต่อคนอื่น

อุปกรณ์

1. จอโปรเจคเตอร์ แสดงเนื้อเพลง
2. กลอง ฉิ่ง ฉาบ อุปกรณ์ประกอบจังหวะ
3. แก้วน้ำที่จัดเป็นรูปครึ่งวงกลม

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลง ร่วรวมเงิน ให้ฟังก่อนหนึ่งรอบ
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องตามทีละท่อน
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องพร้อมๆกันประกอบกับอุปกรณ์ให้จังหวะ
4. ในเนื้อเพลงจะกำหนดว่า ผู้หญิงมีค่าเท่ากับเงิน 1 บาท ส่วนผู้ชายมีค่าเท่ากับเงิน 50

สตางค์

5. ให้ผู้สูงอายุยืนเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว ร้องเพลงไปพร้อมๆกัน และร่วกันไปรอบๆ พร้อมกันตามจังหวะเพลง
6. เมื่อเพลงจบในแต่ละรอบผู้นำกิจกรรมจะให้สัญญาณ นกหวีด จะมีโจทย์ให้ผู้สูงอายรร่วมเงินให้ได้ตามที่กำหนด เช่น 4 บาท, 5 บาท, และ 5 บาท 50 สตางค์ เป็นต้น
7. ผู้สูงอายุจะต้องรวมกลุ่มกันให้ได้ตามจำนวนเงินที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด

**หมายเหตุ

เนื้อเพลง ร่วรวมเงิน

รวมเงิน ร่วเงินวันนี้ รวมกันกันดีอย่าให้มีผิดพลาด (ซ้ำ)

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท

ผู้ชายเก่งกาจ เป็นห้าสิบบสตางค์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

กิจกรรมท่งนาแดนนี้ยังมีความหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการบริการรถล้ามเนือมันเล็ก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันนึกถึงบรรยากาศที่สร้างความสุขในอดีต
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ เกิดความ

ภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
2. ดินน้ำมัน

ระยะเวลา 90 นาที

1. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ใช้เก้าอี้นั่งเป็นวงกลม และสมาชิกในกลุ่มหันหน้าเข้าหากันในวงกลม
2. มีเวลา 20 นาที แต่ละกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงเรื่องราวในอดีต เหตุการณ์ที่สร้างความภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นในอดีตช่วงยังเป็นวัยรุ่น ในสถานที่ของหมู่บ้านตนเอง
3. แต่ละกลุ่มจะได้อุปกรณ์คือ ฟิวเจอร์บอร์ด กลุ่มละแผ่น และดินน้ำมันกลุ่มละ 6-8 ก้อน(คละสี)
4. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำให้นึกถึงท่งนาในอดีตที่ผ่านมาตอนที่สมัยผู้สูงอายุยังเป็นหนุ่มสาว
5. ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์กับสมาชิกแต่ละกลุ่ม ว่า เมื่อนึกถึงท่งนาสมัยนั้นแล้วคิดว่ามีอะไรในท่งนาบ้าง แล้วใช้ดินน้ำมันปั้นออกมาบนฟิวเจอร์บอร์ดซึ่งจะใช้แทนที่นา
6. เสร็จกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

กิจกรรม ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในตัวเอง

อุปกรณ์

1. ภาพต้นไม้
2. กระดาษปรู๊ฟ
3. สีเทียน
4. ปากกาเมจิก

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กระบวนการ โดยสุ่มถามสมาชิกผู้สูงอายุ 2-3 คน ว่ามีความสามารถอะไรบ้างเคยทำอะไรที่เป็นที่น่าภาคภูมิใจและประสบความสำเร็จบ้าง
2. แจกภาพต้นไม้ให้ผู้สูงอายุทุกคน โดยให้แต่ละคนเขียนความสามารถของตนเองลงในบริเวณรากของต้นไม้ และกินความสำเร็จของตนเอง ที่ได้ทำไว้บริเวณกิ่งไม้
3. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6 คน
4. ให้สมาชิกช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จเป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง
5. ให้สมาชิก ในกลุ่มช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการจะวาด นอกเหนือจากภาพตัวอย่าง หรืออย่างไรก็ได้ โดยใช้กระดาษปรู๊ฟ และสีเทียนที่จะเอาไว้ให้ จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่ม เขียนลงบริเวณรากไม้ และเขียนสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่ได้รวบรวมไว้เขียนลงในบริเวณกิ่งไม้
6. นำภาพไปติดไว้ที่กระดาน แล้วส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มมานำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1

มหกรรมกีฬาฮาเฮ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและความสามารถทางด้านร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันภายในทีม

อุปกรณ์

1. แถงโม สาก ผ้าปิดตา
2. มะเขือยาว เชือกฟาง ลูกมะนาว
3. ขวดน้ำพลาสติก ลูกบอล
4. ซ้อนพลาสติก ลูกปิงปอง

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้สูงอายุเป็นทีมทีมละ 10 คน แต่แต่ละทีมจะมีผ้าพันคอเป็นสัญลักษณ์
2. ให้แต่ละตัวแทนเข้าแข่งขันกีฬาที่กำหนดขึ้นทั้งหมด 4 ประเภท ได้แก่
 - 2.1 ปิดตาตีแดงโมง ทีมละ 2 คนชายหญิง
 - 2.2 ตีกอล์ฟมะเขือยาว ทีมละ 4 คน ชาย 2 คน หญิง 2 คน
 - 2.3 โยนโบว์ลิงทีม 10 คน(ทั้งทีม)
 - 2.4 ส่งปิงปอง 10 คน(ทั้งทีม)
3. แต่ละชนิดกีฬาผู้นำกิจกรรมจะเรียกนักกีฬาฟังคำชี้แจงหรือกติกาอย่างชัดเจนก่อนทำการแข่งขันในแต่ละประเภทกีฬา
4. เมทำการแข่งขันที่แต่ละประเภทกีฬาจนครบทุกประเภท ร่วมรวมคะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะเลิศ

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บริหารร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามีประโยชน์ และสร้างคุณค่าให้กับสังคมได้

อุปกรณ์

1. ไม้กวาดทางมะพร้าว
2. ถังขยะ และอุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นๆ
3. เหรียญรางวัลสำหรับผู้บำเพ็ญประโยชน์

สถานที่ ลานวัด

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สูงอายุรวมกันที่ลานวัด
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกริ่นนำก่อนเข้าสู่กิจกรรม ว่าด้วยเรื่องทดสอบไม้กวาดทางมะพร้าวที่เป็นผลงานของตนเอง และการเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้
3. เริ่มกิจกรรม ทุกคนช่วยกันทำความสะอาดลานวัด ตามอธยาศัย
4. เสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สูงอายุทุกคนรับมอบเหรียญรางวัลสำหรับผู้บำเพ็ญประโยชน์จากนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1

กิจกรรมกายบริการด้วย 5 ท่าพาเพลิน

(ดัดแปลงจากจาก 10 ท่าพญายม ซึ่งเป็นท่าออกกำลังกายที่ใช้ในระเบียบ กิจวัตรประจำวัน ใน
การปฏิบัติตนในระหว่างฝึกอบรม ของวิทยาลัยมหาดไทย)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเชิงนันทนาการ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เป็นท่ากายบริหารในเวลาว่าง

อุปกรณ์

1. คู่มือกายบริหาร
2. จอโปรเจคเตอร์แสดงภาพประกอบ

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนเข้าแถวตอนลึก 4 แถว ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผู้ผู้นำกิจกรรมสอนการออกกำลังกายด้วย 5 ท่า พาเพลิน ซึ่งเป็นการดัดแปลงมาจาก 10 ท่าพญายม ซึ่งเป็นท่าออกกำลังกายที่ใช้ในระเบียบ กิจวัตรประจำวัน ในการปฏิบัติตนในระหว่างฝึกอบรม ของวิทยาลัยมหาดไทย ซึ่งตัดออกไป 5 ท่าที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุให้เหลือเพียง 5 ท่าเท่านั้น
4. เพื่อให้เป็นแค่การให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อบริหารร่างกายเท่านั้นจึงให้ทำท่าละไม่เกิน 3 ยกเท่านั้น
5. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมการฝึกฝนร่างกาย

**หมายเหตุ

ท่ากายบริหาร 5 ท่าพาเพลิน

ดัดแปลงจากท่าการบริหาร 10 ท่าพญายมของวิทยาลัยการปกครอง กรมการปกครอง
กระทรวงมหาดไทย



1. ทำเตรียม ยืนตรง มือเท้า
สะเอวปลายเท้าแยก



จังหวะที่ 1 ก้มศีรษะ



จังหวะที่ 2 ยกศีรษะตั้งตรง



จังหวะที่ 3 เงยศีรษะขึ้น



จังหวะที่ 4 ยกศีรษะตั้งตรง



จังหวะที่ 5 หันศีรษะไปทางซ้าย



จังหวะที่ 6 หันศีรษะตรง



จังหวะที่ 7 หันศีรษะไปทางขวา



จังหวะที่ 8 หันศีรษะตรง

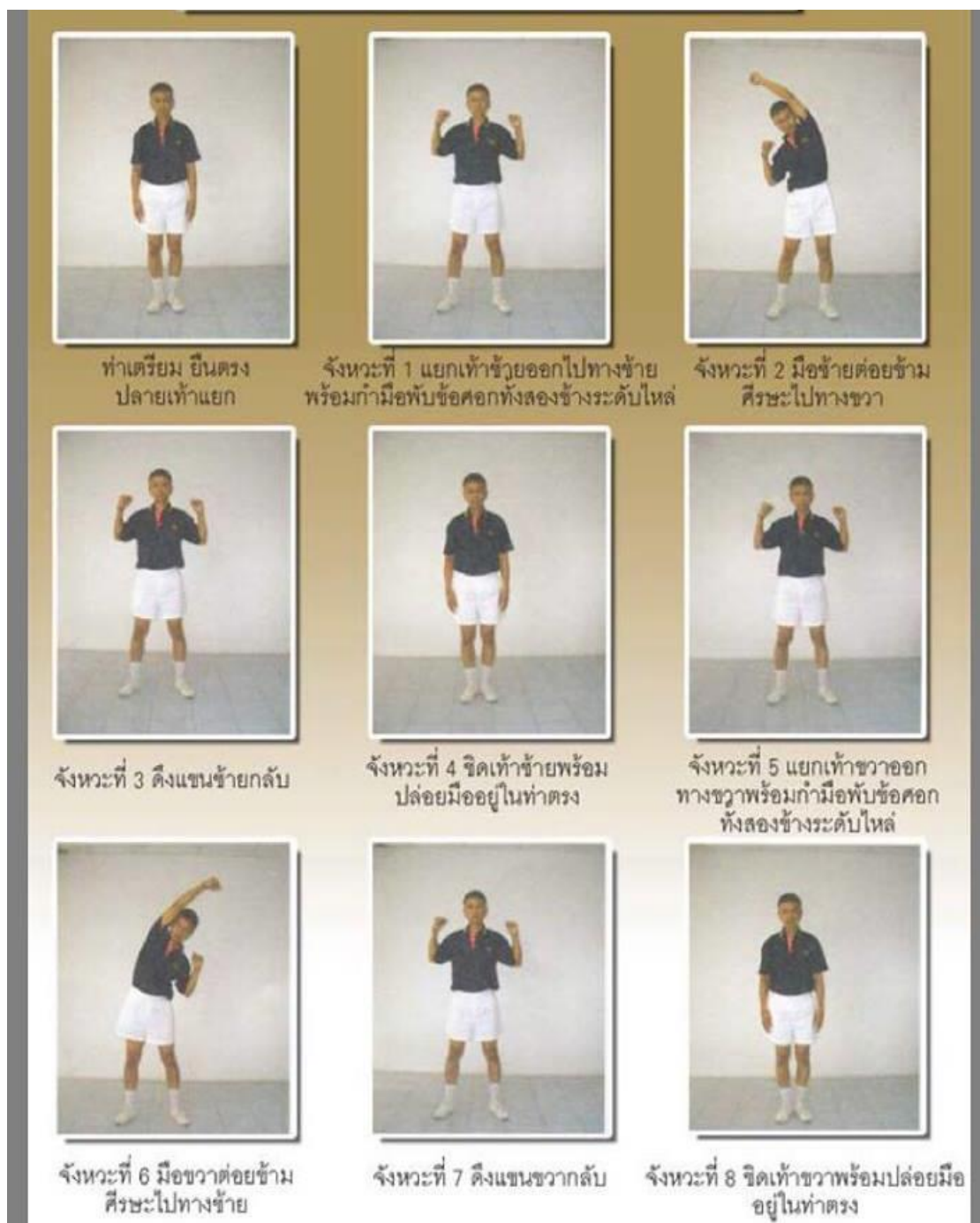
ท่าที่ 1 เคียงสบัด



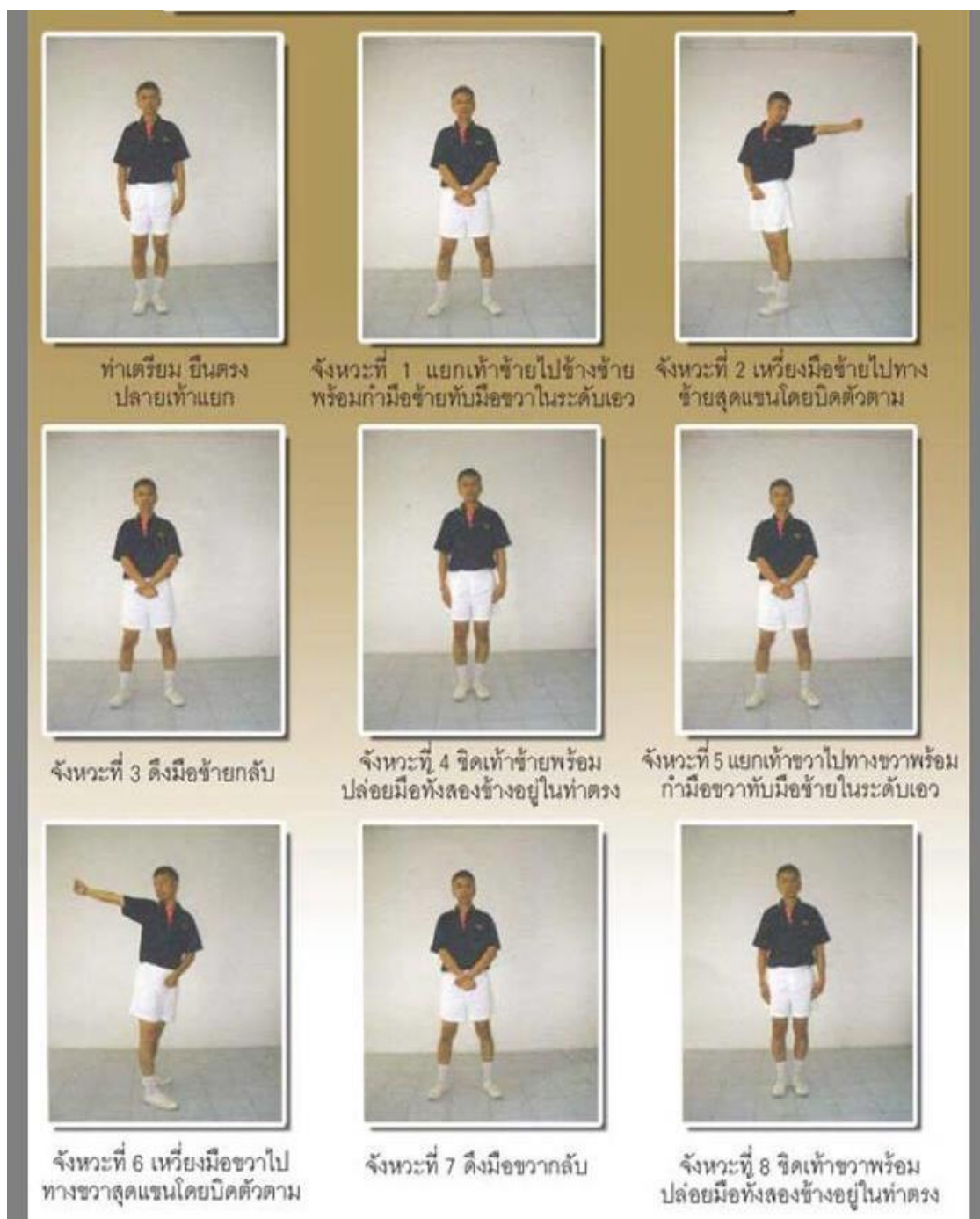
ท่าที่ 2 หมัดคู่

<p>ท่าเตรียม ยืนตรง มือเท้าสะเอว ปลายเท้าแยก</p>	<p>จังหวะที่ 1 ยกเข่าซ้าย ปลายเท้าจุ่ม</p>	<p>จังหวะที่ 2 เขยียดขาซ้าย ไปข้างหน้า</p>
<p>จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้าย ปลายเท้าจุ่ม</p>	<p>จังหวะที่ 4 ปล่อยขาซ้ายลง อยู่ในท่าเตรียม</p>	<p>จังหวะที่ 5 ยกเข่าขวา ปลายเท้าจุ่ม</p>
<p>จังหวะที่ 6 เขยียดขาขวา ไปข้างหน้า</p>	<p>จังหวะที่ 7 ยกเข่าขวา ปลายเท้าจุ่ม</p>	<p>จังหวะที่ 8 ปล่อยขาขวาลง อยู่ในท่าเตรียม</p>

ท่าที่ 3 ซูเซ่า



ท่าที่ 4 คี๊กข้ามเศียร



ท่าที่ 5 เวียนรอบตัว

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

กิจกรรมจิตสวนถาด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์ และการผ่อนคลายความเครียด
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

อุปกรณ์

1. ถาดสำหรับปลูกต้นไม้แคระ
2. ดินไม้แคระ
3. อุปกรณ์ตกแต่ง
4. โต๊ะ ,เก้าอี้

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำถาดต้นไม้แคระ และอุปกรณ์ในการตกแต่งสวนถาดให้กับผู้สูงอายุคนละ 1 ชุด
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงการปลูกต้นไม้แคระและการตกแต่งสวนถาด โดยให้ผู้สูงอายุใช้ความสามารถที่มีอยู่ของตนเองตกแต่งสวนถาดด้วยอุปกรณ์ที่มีอยู่ จะตกแต่งอย่างไรก็ได้ ตามความพึงพอใจของตนเอง
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับหลังสิ้นสุดกิจกรรมการสร้าง สวนถาด
4. ผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการประดิษฐ์สวนถาดนี้
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเลือกเหตุการณ์ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด ในช่วงชีวิตวัยทำงาน เช่น ความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น
6. ผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้สูงอายุบอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจนั้นให้กับสมาชิก กลุ่มฟัง
7. ผู้นำกิจกรรมใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การให้กำลังใจ การตีความ สรุปความ เพื่อให้ ผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ที่น่าภาคภูมิใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้รู้สึกชื่นชม ยอมรับคุณค่าของเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่ามา

8. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจนครบทุกคน
ภายใต้ บรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานเพลิดเพลิน

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 1

กิจกรรมการเต้นตาราง 9 ช่อง

ดัดแปลงจากกิจกรรมการเต้นรำเก้าช่องของ วชรินทร์ เสมามอญ (วชรินทร์ เสมามอญ. 2556)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์

ตารางเก้าช่องแบบ เท่ากับจำนวนคน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนหน้าตารางเก้าช่อง
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนที่โดยการเดินก้าวเท้าสลับ ซ้าย - ขวา ให้ผู้สูงอายุเกิดความเคยชิน ว่าหมายเลขของแต่ละช่องอยู่ที่ตำแหน่งไหน
3. ผู้นำกิจกรรมสอนรูปแบบการก้าวเป็นเส้นตรง (2,3,6,5,8,9,5,6,2,3,) ให้ผู้สูงอายุทำตามจนเกิดความเคยชิน(ยังไม่เข้าจังหวะเพลง)

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

กิจกรรมการเดินตาราง 9 ช่อง(ต่อ)

ดัดแปลงจากกิจกรรมการเดินรำเก้าช่องของ วชิรินทร์ เสมามอญ (วชิรินทร์ เสมามอญ. 2556)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์

ตารางเก้าช่องแบบ เท่ากับจำนวนคน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนหน้าตารางเก้าช่อง
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนที่โดยการเดินก้าวเท้าสลับ ซ้าย - ขวา ให้ผู้สูงอายุเกิดความเคยชิน ว่าหมายเลขของแต่ละช่องอยู่ที่ตำแหน่งไหน
3. ผู้นำกิจกรรมสอนรูปแบบการก้าวขึ้นลง (2,3,6,5,8,9,5,6,2,3,) ให้ผู้สูงอายุทำตามจนเกิดความเคยชิน(ยังไม่เข้าจังหวะเพลง) ซึ่งเป็นการทบทวน
4. เริ่มให้ผู้สูงอายุก้าวให้เข้ากับจังหวะเพลง เพลงที่ใช้ ใช้เพลงจังหวะรำวง
5. เพิ่มรูปแบบการก้าวด้านข้างเป็น(2,2,1,3,2,2)

**หมายเหตุ

ลักษณะของตาราง 9 ช่อง

7	8	9
4	5	6
1	2	3

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

กิจกรรมนาฬิกาแห่งความทรงจำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในผลงานของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ประสามสัมผัส และการบริหาร

สายตา

อุปกรณ์

1. ไม้อัดขนาด 25 x 25 เซนติเมตร
2. กระดาษเคคูพาจ
3. กาว / น้ำยาเคลือบ เคคูพาจ คัตเตอร์ กรรไกร
4. ชุดเครื่องนาฬิกา
5. ลูกบิด เข็มนาฬิกา อุปกรณ์ตกแต่งตัวเลข

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้แจงอธิบายถึงคุณค่าของการใช้เวลาเช่นทุกคนมีเวลาเท่ากันขึ้นอยู่กับว่าใครจะใช้เวลานานนั้นทำอะไรบ้าง วันนี้คุณตาคุณยายใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรม สร้างผลงานที่สามารถนำไปมอบให้ผู้อื่นหรือเก็บไว้ใช้สอยถือว่าใช้เวลาอย่างมีคุณค่ามาก จากนั้นจึงพุดคุยเข้าสู่กิจกรรมการทำนาฬิกาแห่งความทรงจำ

2. นาฬิกาแห่งความทรงจำโดยให้ดูตัวอย่าง พร้อมทั้งพุดคุยสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิด ความรู้สึกที่จะอยากเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผู้นำกิจกรรมสอนวิธีการทำนาฬิกาเห็นความทรงจำโดยการแสดงให้ดูทีละขั้นตอน และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามไปพร้อมกันซ้ำๆทีละขั้นตอน โดยกิจกรรมครั้งนี้จะเน้นไปที่หน้าปัดของนาฬิกาเป็นหลัก

- 3.1 เตรียมไม้อัดขนาด 25 x 25 เซนติเมตร
- 3.2 ทากาวติดรอบให้สวยงาม
- 3.3 ทาขาวให้ทั่วแผ่นตกแต่งด้วยวัสดุอื่นๆที่เตรียมไว้ ตามใจชอบ
- 3.4 รอให้ชิ้นงานแห้งก็จะได้นาฬิกาที่สวยงามของตนเอง

4. เริ่มการทำนาฬิกาแห่งความทรงจำต่อจากครั้งที่แล้ว
 - 4.1 เจาะรูตรงกึ่งกลางหน้าปัดเพื่อเตรียมติดตั้งเครื่องนาฬิกา
 - 4.2 ทำเครื่องหมายขีดบอกเวลา
 - 4.3 ติดชุดสัญลักษณ์ตัวเลขบอกเวลาตรงหน้าปัด
 - 4.4 ติดชุดนาฬิกาเข้ากับตัวหน้าปัด
 - 4.5 ทำขาตั้ง ตกแต่งเพิ่มเติมให้สวยงามถือว่าเสร็จสมบูรณ์
5. ผู้นำกิจกรรมสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณค่าของเวลา และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ของผู้สูงอายุ



สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2

กิจกรรมนิทรรศการแห่งความภูมิใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนเห็นการที่สร้างความภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นในอดีต
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มองเห็นคุณค่าในตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมามาตลอด 8

สัปดาห์

อุปกรณ์

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
2. กาวลาเท็กซ์
3. กระดาษสี อุปกรณ์ตกแต่ง
4. รูปภาพผู้สูงอายุที่ถ่ายไว้ตอนเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์

ตั้งแต่ต้น

5. กระดาษปฐพี
6. ปากกาเมจิก
7. สีเทียน

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. แจกกระดาษปฐพีและปากกาเมจิก ให้แต่ละกลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมให้เวลา 5 นาทีเพื่อให้ สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงความประทับใจ ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และได้เห็นคุณค่าในตนเอง หลังจากเข้าโปรแกรมนันทนาการตลอด 7 สัปดาห์ที่ผ่านมา
4. หลังจากนั้น ให้สมาชิกผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม เขียนความรู้สึกต่างๆเหล่านั้น ลงในกระดาษปฐพีตกแต่งด้วยสีเทียนให้สวยงาม
5. แจกรูปภาพ และอุปกรณ์ต่างๆให้แต่ละกลุ่ม
6. ใช้รูปภาพผู้สูงอายุที่ถ่ายไว้ตอนเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ตั้งแต่ต้น และผลงานชิ้นที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่แล้ว จัดการทำจัดนิทรรศการความภูมิใจในตนเองของแต่ละกลุ่ม

7. ใช้อุปกรณ์ที่ได้รับทั้งหมดตกแต่งให้สวยงาม
8. ใช้เวลา 20 นาที นำเสนอผลงานความภูมิใจของแต่ละกลุ่ม





ผนวก ค

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
3. ศาสนา
 - พุทธ
 - คริสต์
 - อิสลาม
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. ระดับการศึกษา
 - ต่ำกว่าระดับประถมศึกษาปีที่ 4
 - ระดับประถมศึกษา 4
 - ระดับประถมศึกษา 6
 - ระดับมัธยมศึกษา
 - ระดับปริญญาตรี
 - สูงกว่าปริญญาตรี
 - อื่นๆ ระบุ.....

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึก ของตนเองในด้านต่างๆ ว่ามีลักษณะตรงตามนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิดเพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะ ความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของผู้ตอบ โดยแต่ละข้อเลือกได้ เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น ดังนี้

มากที่สุด หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ มากที่สุด

มาก หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ มาก

ปานกลาง หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ ปาน

กลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ น้อย

น้อยที่สุด หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกท่านอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเป็นคนหน้าตาดี		✓			

แบบวัด

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการมีความสำคัญ (Significance)						
1	ข้าพเจ้ามักจะให้คำปรึกษาแก่ลูกหลานอยู่เสมอ					
2	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน					
3	ข้าพเจ้ามักถูกเรียกให้ช่วยเหลือทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ					
4	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจข้าพเจ้าเท่าที่ควร					
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าไม่ใช่ส่วนหนึ่งใน					

	ครอบครัว					
ด้านการมีอำนาจ (Power)						
6	ข้าพเจ้าต้องมีคนอื่นคอยบอกเสมอว่าข้าพเจ้าต้องทำอะไร					
7	ข้าพเจ้าสามารถว่ากล่าวตักเตือนลูกหลานได้เมื่อเห็นว่ามีความประพฤติไม่เหมาะสม					
8	ข้าพเจ้าไม่ชอบเสนอความคิดเห็นต่อหน้าคนจำนวนมาก					
9	ครอบครัวของข้าพเจ้า ส่วนใหญ่มักเคารพการตัดสินใจของข้าพเจ้า					
10	คนอื่นมักทำตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า					
ด้านการมีความสามารถ (Competence)						
11	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง					
12	ข้าพเจ้ามักยอมแพ้กับเรื่องที่ยุ่งยากเสมอ					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ					
14	สภาพร่างกายของข้าพเจ้าในปัจจุบันไม่เป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิตประจำวัน					
15	โดยปกติข้าพเจ้าสามารถดูแลตนเองได้และไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน					
ด้านการมีคุณความดี (Virtue)						
16	ข้าพเจ้าสามารถเป็นที่พึ่งพา และให้การช่วยเหลือในด้านต่างๆเท่าที่ทำได้ กับบุคคลอื่นอยู่เสมอ					
17	ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เพราะรู้สึกงุนวาย					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสภาพร่างกายข้าพเจ้าในปัจจุบันเป็นอุปสรรคในการ ทำงานเพื่อสังคมและส่วนรวม					
19	ข้าพเจ้ามีความสุขที่ได้ทำประโยชน์ให้กับทุกๆ					

	คนโดยไม่หวัง ผลตอบแทน					
20	ข้าพเจ้ายึดมั่นในขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ของชุมชนอยู่เสมอ					

****ของแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามใน
ครั้งนี้**



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายธีรวัฒน์ ผิวขม
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 16 เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช 2527
สถานที่เกิด	อำเภอัญญาศรี จังหวัดขอนแก่น
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนัญญาศรีศึกษา จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนัญญาศรีศึกษา จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2549 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาวิชานันทนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 การศึกษามหาบัณฑิต (การมัธยมศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	285/300 เดอะเพรสซิเดนท์ สาทร์ ราชพฤกษ์ 2 แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160