

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง

รวิ ใจหาญ* สุธรรม นันทมงคลชัย**
พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์** โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์**

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง โดยโปรแกรมหกสัปดาห์ประกอบด้วย กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็น ทำสมาธิแบบอานาปานสติ และกิจกรรมเล่นโยคะในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี กลุ่มละ 35 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาทดลองตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-ตุลาคม พ.ศ. 2552 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ Chi-square Pair-sample t-test และ Independent-sample t-test

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนทดลอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value} > 0.05$) หลังการทดลองความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ก่อนและหลังการทดลองความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value} > 0.05$) จากผลการวิจัยนี้เสนอแนะให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำโปรแกรมไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, กิจกรรมทางสังคม

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธิตศึกษาศาสตร์) สาขาวิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่เป็นคลื่นลูกที่สองของสังคมผู้สูงอายุโลก ซึ่งประกอบด้วย จีน เกาหลีใต้ สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ และมีอัตราการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่รวดเร็ว อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดลดลงและอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น¹ จากการสำรวจประชากรสูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ผ่านมา ในปี พ.ศ. 2537 มีประชากรสูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ปี พ.ศ. 2545 เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.4 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.7 ในปี 2550² และจากข้อมูลการคาดประมาณการประชากรของประเทศไทย แนวโน้มในปี พ.ศ. 2553 ประชากรสูงอายุของประเทศไทยจะเพิ่มเป็น 7.6 ล้านคน หรือร้อยละ 11.4 ของประชากรทั้งหมด³ จากการที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากอายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นนี้ ส่งผลกระทบต่อสภาพสังคม เศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพไม่เป็นการต่อครอบครัวและสังคมโดยรวม จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังจะเห็นได้จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งเป็นแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่รัฐบาลได้จัดทำขึ้น เพื่อให้แต่ละหน่วยงานเกี่ยวข้องใช้เป็นแผนแม่บทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แผนได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและสังคมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าให้นานที่สุด และได้จัดทำยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยการสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมได้ตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุที่ครอบครัวในเรื่องของการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การอยู่ร่วมกันและสร้างสังคมเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ การสนับสนุนศักยภาพผู้สูงอายุ⁴

วัยสูงอายุนั้นจัดอยู่ในช่วงพัฒนาการชีวิตแบบเสื่อมถอย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การสูญเสียหน้าที่การทำงานต่างๆ เนื่องจากการเกษียณอายุ

การทำงาน การสูญเสียสัมพันธภาพภายในครอบครัว เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันมีลักษณะเป็นสังคมครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การสูญเสียดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวลใจ ว่าเหว่ หดหู่ ขาดความมั่นคงทางจิตใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งจำเป็นต่อความเป็นปกติสุขของร่างกายและจิตใจของบุคคล บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะสนใจในการกระทำต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น ปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในทางบวก ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะมีการเรียนรู้เกี่ยวกับตนดี ปรารถนาที่จะมีสุขภาพดี มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะควบคุมและดำรงรักษาสุขภาพของตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีถูกต้อง อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่สำหรับผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัวทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ และอาจกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด⁵⁻⁷ จะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาของ Nanthamongkolchai S et al⁸ ในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขต ชนบท จังหวัดนครสวรรค์ ในปี 2546 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุคือแรงสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการศึกษาของปริญญาดิฉัน และรวีวรรณ ศรีสุชาติ⁹ ในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกี่ยวพันอื่นๆ ในปี 2548 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ความภาคภูมิใจในชีวิตที่ประสบความสำเร็จหรือทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชน รวมทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรม Wiesmann U, Hannich HJ¹⁰ ศึกษาความผาสุกของผู้สูงอายุในประเทศเยอรมัน จำนวน 170 คน เมื่อปี พ.ศ. 2550 พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์

ทางบวกกับความผาสุกของผู้สูงอายุ จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและส่งผลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจะเป็นการทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป การที่ผู้สูงอายุยังคงบทบาทและเป็นที่ยอมรับในสังคมจะทำให้รู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้

จังหวัดระนองเป็นจังหวัดที่มีประชากรน้อยที่สุดในประเทศไทย และกำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการสำรวจเบื้องต้นของผู้วิจัย เมื่อเดือนพฤษภาคม 2551 ถึงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดระนอง จำนวน 30 ราย พบว่าผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมีเพียงร้อยละ 20 อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 46.67 และระดับต่ำร้อยละ 30.33 เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของจังหวัดระนอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขสมวัย อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบ Two Group Pretest-Posttest design ในอำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง โดยตำบลบางพระใต้เป็นกลุ่มทดลองและตำบลบางแก้วเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 35 คน ศึกษาระหว่างเดือน กรกฎาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2552 โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามโปรแกรม 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าใน

ตนเอง จำนวน 1 ครั้ง กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็น และทำสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 4 ครั้ง และกิจกรรมเล่นิทานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก คนละ 4 ครั้ง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบจะได้รับกิจกรรมตามปกติจากสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี อาศัยอยู่ในอำเภอละอุ่นนานเกิน 6 เดือน เป็นผู้ไม่มีปัญหาในเรื่องการรับรู้และการสื่อสารไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ไม่มีความพิการของแขนขา สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตัวเองได้ดี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลากคั่วบดและกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และคู่มือส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประยุกต์ใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith S¹¹ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จำนวน 20 ข้อ และส่วนที่ 3 สอบถามความพึงพอใจ จำนวน 4 ข้อ การตรวจสอบคุณภาพข้อมูลทำโดยผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และปรับปรุงเนื้อหาให้มีความถูกต้อง เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนความเที่ยงของเครื่องมือ ได้นำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80

ส่วนโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกันแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ

ผู้สูงอายุและสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว รวมทั้งให้บุคคลในครอบครัวได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มบุคคลในครอบครัว กลุ่มละ 35 คน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมทางศาสนา ประกอบด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเย็น ทำสมาธิแบบ อานาปานสติ ในวันพระทุกๆ 2 สัปดาห์ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเล่นิทานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยแบ่งผู้สูงอายุ เป็น 2 กลุ่ม หมุนเวียนกันเล่นิทานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง กลุ่มละ 4 ครั้ง รวมเป็นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมโดยการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้ค่าการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi – Square test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้สถิติ Independent sample t-test ส่วนการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้สถิติ Pair sample t-test

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามหนังสือหมายเลข MUPH2009-104

ผลการศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า เพศ ผู้สูงอายุทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 57.10 และ 62.90 มีสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ 65.70 และ 68.60 มีอายุระหว่าง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.10 และ 54.30 อายุเฉลี่ยของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง คือ 64.80 และในกลุ่มเปรียบเทียบ คือ 64.91 ทั้งผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีการศึกษาในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.00 และ 62.90 ในกลุ่มทดลองมีโรคประจำตัว ร้อยละ 25.70 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีโรคประจำตัว ร้อยละ 45.70 รายได้ต่อเดือนของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 77.10 และ 91.40 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในกลุ่มทดลอง คือ 4,342.86 บาท กลุ่มเปรียบเทียบ คือ 3,171.43 บาท ลักษณะครอบครัวของทั้งสองกลุ่มเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 60.00 และ 71.40 ทุกคนมีบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 94.30 และ 80.00 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนคิดเป็นร้อยละ 80.00 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 68 เมื่อทดสอบความแตกต่างลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วย Chi – square test พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

เปรียบเทียบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเท่ากับ 37.77 และ 37.14

เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ($p\text{-value} > 0.05$) (Table 1)

หลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเท่ากับ 51.31 และ 36.87 โดย

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) (Table 1)

Table 1 Self-esteem between Experimental and Comparative group

Self-esteem	Experimental group (n=35)		Comparative group (n=35)		t-test	df	p-value
	mean	S.D.	mean	S.D.			
Before experiment	37.77	3.57	37.14	9.81	0.36	42.86	0.72
After experiment	51.31	3.91	36.87	8.66	8.99	47.34	< 0.001

เปรียบเทียบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 37.77 และ 51.31 เมื่อทดสอบทางสถิติ

พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) (Table 2)

กลุ่มเปรียบเทียบ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 37.14 และ 36.86 เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ($p\text{-value} > 0.05$) (Table 2)

Table 2 Self-esteem in Experimental and Comparative group

Self-esteem	Before experimental		After experimental		t-test	df	<i>p-value</i>
	(n=35)		(n=35)				
	mean	S.D.	mean	S.D.			
Experimental group	37.77	3.57	51.31	3.92	16.76	34	< 0.001
Comparative group	37.14	9.81	36.86	8.66	0.54	34	0.60

ผลความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 80.00 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20 กิจกรรมที่

ผู้สูงอายุพึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมสวนมนต์ ทำสมาธิแบบอานาปานสติ (ระดับมาก ร้อยละ 91.40) รองลงมาคือ กิจกรรมกลุ่มส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ระดับมาก ร้อยละ 82.90) และกิจกรรมเล่นโยคะในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ระดับมาก ร้อยละ 80.00) ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ในการทดลองผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มให้มีลักษณะทั่วไปด้านประชากรที่คล้ายคลึงกัน เป็นชุมชนในเขตชนบทเช่นเดียวกัน การทดสอบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่มด้วยสถิติ Chi-square test พบว่าไม่แตกต่างกัน คือ ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-65 ปี และมีสถานภาพคู่ การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา โรคประจำตัวของทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ส่วนใหญ่มาจากการประกอบอาชีพ และรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ทั้งสองกลุ่มทุกคนมีบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 80 เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนมากกว่า ร้อยละ 60.00 ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลองค่าเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จึงมีผลให้ค่าเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งได้รับเพียงคู่มือส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุพร้อมคำแนะนำหลังสิ้นสุดการทดลอง ทั้งนี้เพราะโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าวได้นำแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith S¹¹ ในเรื่องของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ปัจจัยภายในตนเอง คือ การรับรู้ในคุณค่า ความสามารถ ความสำคัญ คุณค่าของตัวเอง และปัจจัยภายนอก คือ สิ่ง

แวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เช่นสัมพันธภาพกับครอบครัว เพื่อนและสังคม มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมดังนี้ ในกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยการให้บุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ก็เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัวได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุ สร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว พร้อมหาแนวทางการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชน จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้ปัจจัยภายในบุคคล คือการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ มีคุณค่าความดีจากการระลึกถึงสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจ ความสุข ความดีที่ผ่านมา และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

ส่วนกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็น เป็นกิจกรรมเดิมที่ผู้สูงอายุบางคนปฏิบัติอยู่แล้วเดือนละครั้ง แต่ในการวิจัยครั้งนี้ได้เพิ่มเติมการทำสมาธิแบบอานาปานสติ และเพิ่มจำนวนครั้งในการทำกิจกรรม เป็นเดือนละ 2 ครั้ง เนื่องจากการฝึกสมาธิบ่อยๆ จะทำให้ใจสงบและเป็นสุข จากการให้ปัญญาในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง วิเคราะห์ตัวเอง มองตัวเองตามความเป็นจริง เป็นการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าจากปัจจัยภายในตนเอง คือการรับรู้ว่าตนเองเป็นคนดี จากการถือศีล ปฏิบัติธรรม และกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเล่นิทานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนั้นเป็นการส่งเสริมการใช้ศักยภาพที่มีอยู่แล้วของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์กับสังคม เป็นการส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากปัจจัยภายในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า มีความสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคม อีกทั้งกิจกรรมตามโปรแกรม

ทั้ง 3 กิจกรรม ยังเป็นการนำปัจจัยภายนอกคือ สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เพื่อนและสังคมมาใช้ในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ Nanthamongkolchai Set al¹² ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด จังหวัดนนทบุรีพบว่า ปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด และการศึกษาของ Tuntichaivanit C et al¹³ ที่พบว่า ปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สามารถทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ รมิตา คงเจริญ¹⁴ ที่ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลังการทดลองค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัวได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุ จากการทำกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุได้รู้ว่าคุณค่าและชุมชน ยังเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ

ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความสามารถ ความสำคัญ และคุณค่าของตนเอง พร้อมเกิดแนวทางในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในชุมชน แรงสนับสนุนจากครอบครัวที่ผู้สูงอายุได้รับการทำกิจกรรมนี้ คือ การที่ลูกหลานให้การสนับสนุนในการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น สนับสนุนด้านการเงินและการไป รับ-ส่ง ในการสวนมนต์ ทำวัตรเย็น รวมทั้งร่วมทำกิจกรรมนั้นด้วย ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ส่วนกิจกรรมสวนมนต์ทำวัตรเย็น ทำสมาธิแบบอานาปานสติ นั้น เป็นการทำให้สงบ และกิจกรรมเล่นิทานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เป็นการส่งเสริมการใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำประโยชน์ให้กับสังคม จากการพูดคุยในขั้นตอนของการคัดกรองความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง แต่เมื่อผู้สูงอายุได้ผ่านการทำกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น สามารถเล่นิทานให้เด็กฟังได้ จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการเล่นิทานเป็นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากการพูดคุยกับผู้สูงอายุหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่า รู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจที่ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์กับชุมชน กล่าวได้ว่าทุกกิจกรรมตามโปรแกรมมีความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันในการส่งเสริมการเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะขาดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งไม่ได้ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith S¹¹ คือการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ และมีคุณค่า ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอกคือสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เพื่อนและสังคมจากการทำกิจกรรมร่วมกัน และสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมของ Lemon BW et al¹⁵ ซึ่งกล่าวว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นการ

ทดแทนบทบาทของผู้สูงอายุที่สูญเสียไป อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่างๆ เพราะกิจกรรมจะเป็นสิ่งบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถในการที่จะพัฒนาตนเอง สังคมและส่วนรวม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก จึงทำให้หลังการทดลองค่าเฉลี่ยความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ชิดารัตน์ ศรีสุโข¹⁶ ที่ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณัฐวัฒน์ เนตรจรัสแสง และอริญา หงส์ดำเนิน¹⁷ ศึกษาในเรื่องลดช่องว่างระหว่างวัย ครอบครัวรักใคร่ ห่วงใย ผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองเล่นในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มีความสุขมากขึ้น 90% จากมีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีงานทำช่วยเหลือสังคมในชุมชน และการศึกษาของ Chiang K J et al¹⁸ ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มระดับความหลังต่อความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง

ค่าเฉลี่ยความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของผู้สูงอายุในกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ตลอดระยะเวลา 3 เดือน กลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับกิจกรรมจากโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะได้รับเพียงกิจกรรมตามปกติจากสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ และหลังเสร็จสิ้นการทดลองจะได้รับคู่มือส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พร้อมคำแนะนำเกี่ยวกับความสำคัญในการส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่า

ในตนเอง รวมทั้งส่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่รับผิดชอบได้รับทราบ จึงทำให้ผู้สูงอายุในกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยนี้เสนอแนะให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองอันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป รวมทั้งสามารถผสมผสานโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเข้ากับกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ เช่น โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว โครงการครอบครัวสามวัย ในส่วนของกิจกรรมการเล่นให้กับลูกหลานในครอบครัว และกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็นทำสมาธิ โดยการให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์แพทย์หญิงรัตโนทัย พลับรูการ ที่ให้ข้อคิดและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่งานวิจัย ขอขอบคุณ นาวาอากาศเอกสุกิจ ไชหาญ นายวิละ สมเจริญ ที่ให้การสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้สูงอายุอำเภอละอุ่น อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลบางพระใต้ เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลละอุ่นได้ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลละอุ่น เจ้าหน้าที่สถานีนามัย และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอละอุ่น ที่ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือจนการศึกษาวิจัยเสร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

1. ปัทมา เขียววิศิษฐ์สกุล. อนาคตสังคมผู้สูงอายุ จากมุมมองเศรษฐกิจมหภาค. วารสารเศรษฐกิจและสังคม 2551; 8(1): 7-25.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2550. [online].

- แหล่งที่มา: <http://www.sevice.nso.go.th/nso/nsopublish/theme/theme-2-1-1.html>. [วันที่สืบค้นข้อมูล 17 ธันวาคม 2551].
3. คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2548. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2549.
 4. คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545- 2564). กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี; 2545.
 5. อัมพร โตตระกูล. ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิทยพัฒน์จำกัด, 2538: 167-176.
 6. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545: 538-541.
 7. เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2531: 13.
 8. Nanthamongkolchai S, Makapat A, Charupoonphol P, Mansaweangsub C. Self - esteem of the elderly in rural areas of Nakhon Sawan province. J Med Assoc Thai 2007; 90(1):155-9.
 9. ปริญญา ไตมานะ, ระวีวรรณ ศรีสุชาติ. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกี่ยวพันอื่นๆ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2548; 13(1): 28-37.
 10. Wiesmann U, Hannich HJ. Subject well-being in active elderly persons. Aging & Mental Health. 2008; 12(1): 56-65.
 11. Coopersmith S. Self - Esteem inventory. 2nd ed. California Consulting Psychologists Press; Inc.; 1984.
 12. Nanthamongkolchai S, Pasapun U, Charupoonphol P, Mansaweangsub C. Quality of life of the Early retired Government Officers in Nonthaburi Province. J Public health 2008; 38(3): 407-415.
 13. Tuntichaivanit C, Nanthamongkolchai S, Munsawaengsub C, Charupoonphol P. Life Happiness of the Elderly in Ranyong Province. J Public Health 2009; 39(1): 34-47.
 14. รมิดา คงเจริญ. ผลของการจัดโปรแกรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี. กลุ่มงานเวชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. ปราจีนบุรี; 2546.
 15. Lemon BW, Bengtson VL, Peterson JA. An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in movers to a retirement community. J gerontology. 1972; 27(4): 511-523.
 16. ชิดารัตน์ ศรีสุโข. ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารจิตวิทยาคลินิก 2543; 31(2): 36-44.
 17. ญัฐวัฒน์ เนตรจรัสแสง, อารีญา หงส์ดำเนิน. ลดช่องว่างระหว่างวัย ครอบครัวรักใคร่ ห่วงใยผู้สูงอายุตำบลหนองงูเหลือม. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6, เรื่องสุขภาพจิต: ชีวิตชาวเมือง วันที่ 1-3 สิงหาคม 2550: 88.
 18. Chiang KJ, Lu RW, Chu H, Chang YC, Chou KK. Evaluation of the effect of a life reviewgroup program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. J Geriatr Psychiatry 2008; 23 (1): 7-10.

Effect of Social Participatory Training Program on Self-Esteem of the Elderly in La-un District Ranong Province

Rawi Chaihan* Sutham Nanthamongkolchai**

Pimsurang Theachaboonsermsak**

Chokchai Munsawaengsub**

ABSTRACT

This quasi-experimental research was designed to examine the effect of social participatory training program on self esteem of the elderly in La-un district Ranong province. The social activity in this program was self-esteem promoting, evening praying each meditating and telling story to children in day care. There were 35 elderly aged 60-70 years in the experimental and comparative group. The intervention period was between July - October 2009. The data was collected by interview questionnaires and analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square test, pair-sample t-test and independent-sample t-test. The result found that before intervention the self-esteem mean score was not different in each group ($p\text{-value} > 0.05$). After intervention the mean score in experimental group was statistically significant higher than before intervention and in comparative group ($p\text{-value} < 0.05$). The mean score in comparative group was not different between before and after intervention ($p\text{-value} > 0.05$). In conclusion, The social participatory training program is useful and can be applied to promote self-esteem to the elderly by public health personnel.

Key words: Elderly, self-esteem, social activity

J Public Health 2010; 40(1): 76-85.

Correspondence: Associate Professor Dr. Sutham Nanthamongkolchai. Department of Family Health, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok 10400, Thailand

* Graduate student in master of Science Program (Public Health) in Family Health. Faculty of Public Health, Mahidol University

** Department of Family Health. Faculty of Public Health, Mahidol University