การเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ[1]

The Enhancing Aesthetics for building Self-esteem in Elderly People

ฤทัย พานิช I Ruethai Panich[2]

พรสวรรค์ มณีทอง I Pornsawan Maneethong[3]

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างสุนทรียภาพทางดนตรี ศิลปะ และพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยวิธีการสัมภาษณ์ ถ่ายโยงองค์ความรู้ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม การถอดบทเรียน ผลการศึกษาพบว่า การออกแบบกิจกรรมที่สร้างสุนทรียภาพทางดนตรี และศิลปะสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับอายุ และสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในด้านความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำ ดังนั้นกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การร้องเพลง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เครื่องดนตรีประกอบ สามารถร้องเองได้ที่บ้าน และทุกโอกาส ด้านศิลปะเป็นการประดิษฐ์พวงกุญแจจากวัสดุเหลือใช้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้นทุนต่ำ และสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ด้านภาษาอังกฤษเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันผ่านเกม การเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ การจัดกิจกรรมดนตรี ศิลปะ และพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพ สร้างคุณค่าให้ตนเอง และอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: สุนทรียภาพ, การสร้างคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ

---

[1] ปรับจากรายงานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ประจำปีงบประมาณ 2563

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

[3] รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

Abstract

The purposes of the Enhancing Aesthetics for Building Self-esteem in Elderly People were to design the modal activities of music, art and English improvement for the elderly and take advantage of their free time. The research's process was as follows: 1) Questionnaire; 2) Knowledge Transfer Plan; 3) Participatory Observation and non-engaging observation; 4) Lesson Learned. The results illustrated that the modal activities of music and art for elderly should provide for age and their health because of the restriction of the elderly in agility and remembrance. For this reason, the suitable music activities for the elderly should be singing, since it does not use a musical instrument, and the elderly can sing anywhere or any time. The art Activity for the elderly is the keychain making from waste materials due to its low-cost. English activities. include teaching English with games, songs and cards. The activities of music, art and English improve the elderly's capabilities, self-worth and enable them to live happily.

Keywords: Aesthetics, Self-esteem, Elderly people

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) (2562) อ้างนิยาม "ผู้สูงอายุ" ของประเทศไทยที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ว่า "บุคคลซึ่งมีอายุเกิดหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย" และนิยาม "สังคมสูงอายุ" (Ageing society) ว่าหมายถึง สังคมที่ประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้น สังเกตได้จากอัตราส่วนร้อยละของประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากถึง 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2566 จะมีคนไทยอายุถึง 60 ปี จำนวน ปีละล้านคน และในอีก 20 ปีข้างหน้าผู้สูงอายุวัยปลายจะมีจำนวนมากถึง 3 ล้านคน เมื่อพิจารณาจากรายงานคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553-2583 แสดงให้เห็นว่าภาคเหนือเป็นภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมดสูงสุด คือ ร้อยละ 22 รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 20 ภาคกลางและภาคใต้มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด คือประมาณร้อยละ 15

ศิวลาภ สุขไพบูลย์วัฒน์ (2560) ศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ พบว่า หากรัฐมีนโยบายการจัดการสังคมผู้สูงอายุทั้งในมิติเศรษฐกิจและสังคม ครอบคลุมนโยบายแรงงาน การศึกษา สาธารณสุขและสวัสดิการสังคม รัฐสนับสนุนและส่งเสริมการลงทุนในทุนมนุษย์ ทั้งการศึกษา การอบรม การวิจัย อันนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้มีทักษะ ขยายอายุ เกษียณเพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น การดูแลรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุ มีสุข ภาวะที่ดี ไม่เป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคม มอบโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในระดับชุมชนและท้อง ถิ่น ตลอดจนสร้างความรู้ความเข้าใจและวางแผนเตรียมการออมเงินตั้งแต่ในวัยทำงานเพื่อใช้จ่ายใน วัยเกษียณ การดำเนินการดังกล่าวทำให้สามารถบริหารจัดการสังคมผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน และเป็นการสร้างบทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจผ่านการลงทุนในทุนมนุษย์

สังคมจึงควรเริ่มเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จุฑารัตน์ แสงทอง (2560) กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุว่า นอกจากการวางนโยบายและแผนงานต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อช่วยเหลือคุ้มครองและส่งเสริมสิทธิต่าง ๆ ในสังคมให้กับผู้สูงอายุแล้วนั้น ตัวผู้สูงอายุเองจำเป็นต้องสร้างความพร้อมให้กับตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา การที่ผู้สูงอายุคนหนึ่งสามารถที่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพดีได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบของความพร้อมในทุกมิติของร่างกายเป็นเครื่องมือในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ที่มองว่าการมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง สร้างภาพพจน์ที่ดีมองตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า มีศักยภาพและความสามารถ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพลังที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้ผู้สูงอายุจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น กล้าที่แสดงออกหรือถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ตนเองผ่านการเรียนรู้ให้กับผู้อื่นที่มีความสนใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความมุมานะและพยายามพัฒนางานในหน้าที่ตนเองรับผิดชอบให้ออกมามีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากที่สุดทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่นในสังคมทำให้ไม่รู้เศร้าใจหรือเสียใจเมื่อถูกเหยียบย่ำจากบุคคลภายนอก และทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุก่อนที่จะไปสู่ การพัฒนาทางสังคมต่อไป ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของผู้สูงอายุของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตพบว่า ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว่ อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ พรทิพย์ เกยุรานนท์ (2562) ที่กล่าวถึง วิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุไว้ ได้แก่ การปรับตัวของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การสร้างอารมณ์ขัน

กรมอนามัย (2561) กล่าวว่าวัยของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แปรปรวนจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะกลับไปเป็นเหมือนเด็กที่ต้องการการพึ่งพาอาศัยจากผู้อื่นจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพจิตอย่างใกล้ชิด ดังนั้นคนในครอบครัวจึงควรใช้เวลาอยู่กับผู้สูงอายุพูดคุยและรับฟัง รวมถึงดูแลใส่ใจด้านสุขภาพ พาผู้สูงอายุในบ้านไปพบแพทย์ นอกจากการสนับสนุนภายในครอบครัวแล้ว สังคมภายนอกเองก็มีผลอย่างมาก ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่แต่ในบ้านมีแนวโน้มเกิด “ภาวะเนือยนิ่ง” คือมีความรู้สึกห่อเหี่ยว หดหู่ ดังนั้นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจจะสามารถช่วยเยียวยาจิตใจผู้สูงวัยได้มากทีเดียว กิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ปรับตัวและยอมรับตัวเองได้ง่ายขึ้น สนับสนุนให้พวกเขามีความนับถือในตัวเอง ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า

ผลการศึกษาศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุของมาธุรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง (2560) แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยภายในตนเอง คือ ผู้สูงอายุมองตนเองในปัจจุบันว่า มีความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง และปัจจัยภายนอก คือ

สัมพันธภาพกับเพื่อนผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยและมักมีปฏิสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มเพื่อนที่ตนเองมีความสนิทสนมและไว้ใจเท่านั้น สัมพันธภาพกับญาติ สำหรับผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียน สัมพันธภาพกับชุมชน เมื่อผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนบริเวณใกล้กับมูลนิธิ โดยคนในชุมชนมีทัศนคติและมีการปฏิบัติที่ดีต่อผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรับรู้และประเมินตนเองในด้านบวก สัมพันธภาพระหว่างเจ้าหน้าที่นั้นผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่น้อย

การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมและหลักสูตรการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่ยังมีความพร้อมในการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันจากประสบการณ์ของแต่ละคน นอกจากนี้การได้พบปะพูดคุยกับคนที่มีวัยใกล้เคียงกันยังส่งผลดีต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยไม่ให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างลำพังโดดเดี่ยวจนเกิดความเหงา การพบปะทำกิจกรรม และการได้เคลื่อนไหวร่างกายจากการทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและลดปัญหาสังคมวัยชรา สอดคล้องกับผลวิจัยของโสภาวรรณ เชื้อดี, ชาตรี ประชาพิพัฒ และสาโรจน์ เพชรมณี (2559) ที่ออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ การผลิตสิ่งประดิษฐ์หรือการแสดงความสามารถเฉพาะตัวด้านต่าง ๆ และกิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การถ่ายทอดความรักความผูกพันจากบุตรหลานต่อผู้สูงอายุ การโทรศัพท์ปรึกษาทุกข์ เล่าความสุขแก่เพื่อน ๆ ในกลุ่ม การเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย และการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในการศึกษาผลของแรงสนับสนุนทางสังคม และการเสริมสร้างความมีคุณค่าในตนเองต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าเนื้อหาและวิธีการนำมาใช้ของกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นเหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่สังคมยังขาดการส่งเสริมสนับสนุนและการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ เมื่อนำกิจกรรมมาใช้แล้วสามารถช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองและมีระดับสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ในปี 2561 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ได้ลงพื้นที่เพื่อบริการวิชาการตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยในพื้นที่อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง โดยได้นำคณาจารย์และนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต จัดกิจกรรมให้ความด้านภาษาอังกฤษแก่นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และจากการลงพื้นที่บริการวิชาการดังกล่าว ได้มีข้อเสนอแนะจากกลุ่มผู้สูงอายุในด้านการจัดกิจกรรมว่า ควรจัดกิจกรรมให้หลากหลายมากกว่านี้เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามความถนัด และความสนใจ โดยผล การตอบแบบสอบถามพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการจะใช้ประโยชน์จากเศษผ้าที่เหลือจากกระบวนการทำผลิตภัณฑ์จากร้านตัดผ้าทอที่ทอโดยคนในหมู่บ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ผนวกกับการเสริมสร้างสุนทรียภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการใช้กิจกรรมทางดนตรีที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างทักษะหลาย ๆ ด้าน อีกทั้งยังเป็นการกล่อมเกลาจิตใจให้มีความเบิกบานแจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียด และเนื่องจากอำเภอแจ้ห่มเป็นอำเภอที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาตินิยมมาเที่ยวชม การเรียนรู้ภาษาภาษาอังกฤษ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงได้ฝึกสมองเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ ใช้ความจำ และกล้าแสดงออก

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมบริการวิชาการเพื่อเสริมสร้างสุนทรียภาพของผู้สูงอายุในด้านดนตรีศิลปะ และหลักสูตรภาษาอังกฤษที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมและหลักสูตรการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่ยังมีความพร้อมในการพัฒนา

ศักยภาพของตนเองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันจากประสบการณ์ของแต่ละคน นอกจากนี้การได้พบปะพูดคุยกับคนที่มีวัยใกล้เคียงกันยังส่งผลดีต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยไม่ให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างลำพังโดดเดี่ยวจนเกิดความเหงา การพบปะ ทำกิจกรรม และการได้เคลื่อนไหวร่างกายจากการทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และลดปัญหาสังคมวัยชรา โดยใช้แหล่งเรียนรู้ชุมชนในโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดศรีหลวง อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และหาแนวทางในการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต เสริมสร้างความตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อออกแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างสุนทรียภาพทางดนตรี ศิลปะ
2. เพื่อพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ในการดำเนินงาน ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

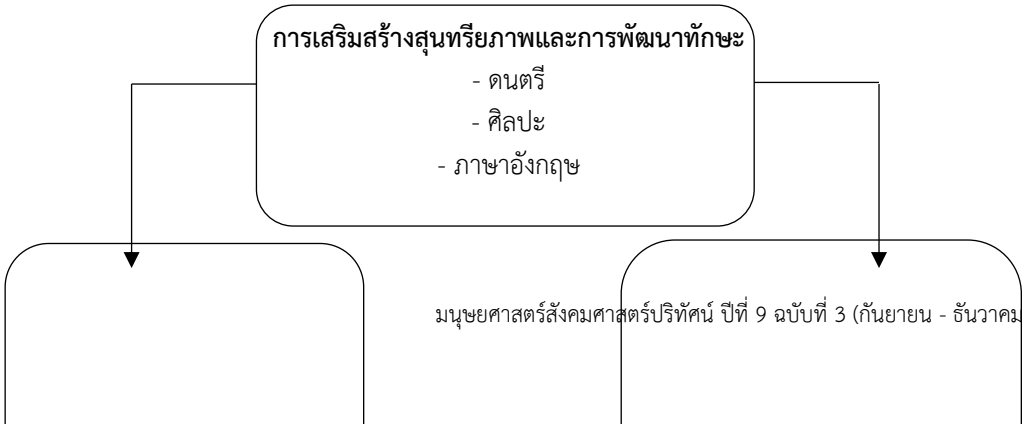
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นพื้นฐานในการกำหนดกรอบวิจัย โดยการลงพื้นที่เก็บข้อมูลทั่วไปของอำเภอแจ้ห่ม สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายด้วยการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และสนทนากลุ่มในประเด็นความถนัดทางดนตรี ความสนใจทางด้านศิลปะ และความต้องการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ และสอบถามข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง

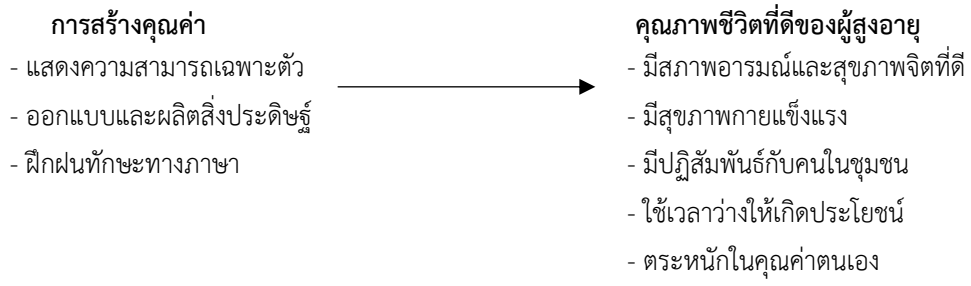
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทาง รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุนทรียภาพโดยใช้ศิลปะ และดนตรีเป็นสื่อ และการพัฒนาทักษะทางภาษา โดยการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 เพื่อวางแผนเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการและสมรรถนะของกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 3 การโยงองค์ความรู้จากวิทยากรไปสู่การกิจกรรมดนตรี ศิลปะ ทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษเบื้องต้นของผู้สูงอายุ และถอดบทเรียนร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ และวิทยากร ในประเด็นเทคนิค การฝึกปฏิบัติและปัญหาอุปสรรค

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอน

กรอบแนวคิด





การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นศึกษาเฉพาะรูปแบบกิจกรรมทางดนตรี ศิลปะในการเสริมสร้างสุนทรียภาพผู้สูงอายุ และทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษเบื้องต้นของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การถ่ายโยงองค์ความรู้ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ตลอดจนการถอดบทเรียนเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เนื้อหา และสรุปเป็นองค์ความรู้จากงานวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อพัฒนาสุนทรียภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุจะทำให้ได้ได้องค์ความรู้ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านแนวคิดสุนทรียภาพทางด้านดนตรี ศิลปะ และภาษาอังกฤษ ตลอดจนเกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข

ผลวิจัยและอภิปรายผล

โครงการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่ศึกษาเกี่ยวกับสุนทรียภาพทางดนตรี ศิลปะ และออกแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างสุนทรียภาพทางดนตรี ศิลปะ กิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

การใช้กิจกรรมดนตรีในการสร้างสุนทรียภาพให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวงพบว่ากิจกรรมการเล่นดนตรีไม่เหมาะกับผู้สูงอายุวัดศรีหลวง เพราะผู้สูงอายุหลายคนไม่เคยเล่นเครื่องดนตรีมาก่อน ผู้วิจัยจึงออกแบบกิจกรรมด้วยการร้องเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการร้องเพลงและฝึกทักษะการร้องเพลงและการแสดงออก โดยเริ่มตั้งแต่การฝึกหายใจ การวอร์มเสียงและการร้องเพลง การฝึกในลักษณะนี้ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการเบื้องต้นของการร้องเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย และการสร้างบรรยากาศในการเรียนให้มีความสนุกสนาน การดำเนินกิจกรรมเน้นที่การฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามต้นแบบ นอกจากการร้องเพลงแล้ว จังหวะของบทเพลงยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอยากขยับร่างกายให้เข้ากับจังหวะ จึงเกิดเป็นกิจกรรมการร้องเพลงและการเต้นในขณะเดียวกัน กิจกรรมการร้องเพลงของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุนทรียภาพทางอารมณ์ที่ดี ผลจากการใช้กิจกรรมดนตรีในการสร้างสุนทรียภาพทำให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง ได้แสดงบนเวทีกิจกรรมในงานฤดูหนาวและของดีนครลำปาง ปี 2564 ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดลำปาง

จากการลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง ซึ่งส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 88) มีความสนใจต้องการความรู้เป็นแนวทางเพื่อเสริมสร้างรายได้ในอนาคต โดยใช้ต้นทุนต่ำ และสามารถทำได้ไม่ยุ่งยากซับซ้อน คณะผู้วิจัยจึงออกแบบกิจกรรมที่นำองค์ความรู้จากการทำวิจัยและการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาศิลปะและการออกแบบมาร่วมกำหนดแนวทางในการออกแบบผลิตภัณฑ์จากเศษผ้าที่เหลือจากการตัดเย็บผลิตภัณฑ์ผ้าทอในชุมชนมาสร้างสรรค์งานฝีมือเป็นพวงกุญแจ ซึ่งกำหนดการออกแบบไว้ 2 แนวทาง ได้แก่ การออกแบบรูปทรง และการออกแบบสี นอกจากนี้ยังใช้องค์ความรู้จากภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น การจักสาน การทอผ้า รวมถึงเรื่องราวจากนิทานพื้นฐานมาร่วมในการออกแบบด้วย กิจกรรมนี้เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ที่ผู้สูงอายุสามารถใช้จินตนาการของตนเองในการออกแบบ ตกแต่งและประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์จากเศษผ้า อันนำไปสู่ความตระหนักในคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ผลจากการใช้กิจกรรมศิลปะในการสร้างสุนทรียภาพทำให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดศรีหลวง มีผลิตภัณฑ์ที่ตนเองออกแบบ และประดิษฐ์จากเศษผ้าไปวางขายที่ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน/ ท้องถิ่นและของดีนครลำปาง ในงานฤดูหนาวและของดีนครลำปาง ปี 2564 ในระหว่างวันที่ 4-13 ธันวาคม 2563 ณ สนามกีฬากลางจังหวัดลำปาง

กิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันนำมาจากการสอบถามข้อมูล ความต้องการ และสำรวจความสนใจในการเพิ่มทักษะทางภาษาในหัวข้อต่าง ๆ จากกลุ่มผู้สูงอายุ และนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ในสร้างหลักสูตรในการดำเนินกิจกรรมที่มีเนื้อหาไม่ซับซ้อน คำศัพท์ไม่ยากเกินไป และอยู่ในบริบทแวดล้อมของผู้เรียน ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการสร้างหลักสูตรภาษาอังกฤษ การสร้างรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องต่อความต้องการของผู้เรียน จัดรูปแบบกระบวนการเรียนและกิจกรรมที่บูรณาการเรียนรู้ภาษาอังกฤษทั้ง 4 ทักษะ อันได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน และทักษะการเขียนด้วยการจัดค่ายภาษาอังกฤษเพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงทางภาษาจากกิจกรรม เกมการเรียนรู้ และสื่อต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ และในขณะเดียวกันผู้เรียนยังได้รับความรู้ ความสนุกสนาน ความสามัคคี การคิดการตัดสินใจ ภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตาม ประสบการณ์จากสถานการณ์จำลอง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และบรรยากาศการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ภาษาโดยไม่รู้ตัว ทำให้ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน “ภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน” อยู่ในระดับดี นอกจากนี้ ผู้เรียนยังสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาวะของตนเองในช่วงสถานการณ์ของโรคโควิด19 อีกด้วย การที่ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการในการพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนไม่ย่อท้อต่อ ความยากในการฟัง-พูดภาษาอังกฤษ แม้ว่าจะไม่พื้นฐานความรู้ทางภาษาอังกฤษมาก่อน นอกจากนี้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันทั้งห้องเรียนและการจับคู่ให้ผู้เรียนแต่จะคนมีนักศึกษาเป็นผู้ช่วยเรียน ช่วยตอบคำถาม ยังทำให้ผู้เรียนมีความผ่อนคลายและกล้าแสดงออกมากขึ้น เนื่องจากผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่เคยเรียนภาษาอังกฤษ ไม่คุ้นเคยกับการออกเสียงภาษาอังกฤษ การที่มีผู้ช่วยเรียนหรือบัดดี้ (buddy) จะช่วยให้กระตุ้นผู้เรียนมีความรู้สึกอยากมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่จัดเตรียมไว้ การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันนี้สอดคล้องกับการสร้างสิทธิประโยชน์ในการเข้าถึงสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุใน 7 ด้านของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) (2562) ในด้านการศึกษา ซึ่งเป็นเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและมุ่งให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยไม่นำประเด็นเรื่องอายุมาจำกัดโอกาสในการศึกษา

ผลการศึกษาการส่งเสริมสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรี ศิลปะ และภาษา พบว่าการออกแบบกิจกรรมที่สร้างสุนทรียภาพทางดนตรี และศิลปะสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับอายุ และสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในด้านความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำ การคิดและการตัดสินใจ ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย มีความสุข เกิดความสนุกสนาน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดี กิจกรรมทางดนตรี และศิลปะที่จะช่วยสร้างความสุนทรีย์นั้น มีหลากหลายรูปแบบทั้งการเล่นดนตรี การร้องเพลง การวาดภาพระบายสี รวมไปถึงการประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น สอดคล้องกับผลการศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพของธีระ สินเดชารักษ์ (2558) พบว่ากิจกรรมของผู้สูงอายุในประเทศจีนสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมแนวสันทนาการและนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมเต้นแอโรบิค เต้นรำ รำไทเก็ก ประสานเสียงร้องเพลง กิจกรรมดนตรีสด วงไพโต้ตี้จู้

2. กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการฝึกอบรม ได้แก่ การเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมการให้บริการเพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม ได้แก่ ด้านการร่วมเป็นกรรมการบริหาร ด้านการร่วมลงมือดำเนินการ ด้านการร่วมในกิจกรรมของศูนย์

กิจกรรมดนตรีที่จะช่วยสร้างสุนทรียภาพนั้น มีหลายรูปแบบทั้งการเล่นดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีสากล และการร้องเพลง แต่ละรูปแบบล้วนแต่ก่อให้เกิดความสุนทรีย์ สนุกสนาน และผ่อนคลาย อย่างไรก็ตามการนำกิจกรรมทางด้านดนตรีมาเสริมสร้างสุนทรียภาพให้กับผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุในโรงเรียนในโรงเรียนวัดศรีหลวงนั้น ยังไม่เคยสัมผัสหรือเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ ทั้งเครื่องดนตรีสากล และดนตรีพื้นบ้าน แต่มีความชื่นชอบในเสียงเพลงทั้งเพลงซอ และเพลงลูกทุ่ง นอกจากนี้แล้วการฝึกเครื่องดนตรีแต่ละชนิด จำเป็นต้องมีเครื่องดนตรีสำหรับฝึกฝน และต้องใช้เวลานานในการฝึกเครื่องดนตรี รวมทั้งการฝึกปฏิบัติเครื่องดนตรีแต่ละชนิดต้องอาศัยความจำ ความคล่องแคล่วในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้สามารถปฏิบัติบทเพลงต่างๆ ได้ ประกอบกับผู้สูงอายุมีความชื่นชอบ และสนใจการร้องเพลง โดยเฉพาะเพลงที่ตัวเองชื่นชอบ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงเป็นการฝึกการร้องเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการร้องเพลง รวมถึงฝึกทักษะการร้องเพลง ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องฟังทำนอง จังหวะของบทเพลง และจดจำเนื้อร้อง โดยองค์ประกอบเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุรู้จักฟัง แยกแยะ และฝึกความจำอีกรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นการร้องเพลงจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุนทรียภาพที่ดีนั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดดนตรีบำบัด คือ ดนตรีมิได้มีประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาหรือมีโรคภัยทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น ยังสามารถใช้ดนตรีเพื่อ ความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

กิจกรรมศิลปะที่จะช่วยสร้างสุนทรียภาพ และสร้างรายได้ให้กับผู้อายุมีหลายรูปแบบ ทั้งการวาดภาพการระบายสี การพิมพ์ภาพ และประดิษฐ์สิ่งของจากเศษวัสดุ แต่ละกิจกรรมมีข้อดี และข้อจำกัดแตกต่างกันออกไป ในการเลือกกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุนั้น นอกจากพิจารณาตามความต้องการของผู้สูงอายุแล้วยังต้องพิจารณาเกี่ยวกับข้อจำกัดของในด้านสายตา การเคลื่อนไหวของผู้อายุและประการสำคัญจะต้องเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุอีกแนวทางหนึ่ง ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว จึงจำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างรายได้ แต่ต้นทุนต่ำ รวมทั้งต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งกิจกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์จาก เศษผ้า และเศษวัสดุอื่นๆ เช่น เศษหนัง กระดุม ลูกปัดสีแบบต่าง ๆ เพื่อมาประดิษฐ์เป็นพวงกุญแจ รูปการ์ตูนสัตว์ ต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรงเรียนวัดศรีหลวง เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีทักษะด้าน

การวาดภาพ และการพิมพ์ภาพประกอบกับกิจกรรมเหล่านี้ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝน รวมทั้งต้องใช้วัสดุอย่าง กระดาษ และสีจำนวนมากในการฝึก จึงอาจทำให้ผู้สูงอายุสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายได้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมองว่า การประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์จาก เศษผ้า และเศษวัสดุอื่น ๆ นอกจากเป็นการฝึกสมาธิ ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุแล้ว ยังช่วยให้ผู้สูงอายุค้นพบความสามารถของตนเองผ่านงานศิลปะ โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนัก และมองเห็นคุณค่า ความสามารถของตนเอง สร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของคานธีชา บุญยาว (2554) เสนอแนะผลที่ได้จากการศึกษาการออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยว่า การจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้ดีนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องของศิลปะ การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงสมรรถภาพของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยเพื่อให้สามารถสร้างกิจกรรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความสนใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้บรรยากาศขณะปฏิบัติกิจกรรมศิลปะควรมีความสนุกสนานและเป็นกันเอง เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายรวมถึงกล้าแสดงความคิดเห็นร่วมกัน รวมถึงการจัดนิทรรศการศิลปะเพื่อจัดแสดงผลงานของผู้สูงอายุยังเป็นส่วนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่นเดียวกับปัญจวัฒน์ จูมลี, สหัทยา รัตนจรณะ และวารี กังใจ (2564) ที่ดำเนินงานวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การจัดกิจกรรมศิลปะให้ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรม ศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุรู้จักกันมากขึ้น ได้พูดคุย ช่วยเหลือกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ภายหลังโปรแกรมฯ สิ้นสุดลง ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองยังคงใช้ประสิทธิภาพ ของโปรแกรมฯ ในชีวิตประจำวันแม้ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ศิลปะ สอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า เมื่อสิ้นสุดการทำกลุ่ม ศิลปะแบบกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ระดับภาวะซึมเศร้ายังคงลดลงอยู่ถึงระยะติดตามผล 1 เดือน

จากรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นภายใต้โครงการวิจัยฯ ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ ดังตาราง

ตาราง 1

ตารางแสดงรูปแปบบกิจกรรม และผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรม	**ผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ**
1. การฝึกร้องเพลง	1. สร้างความเพลินเพลินให้กับผู้สูงอายุ ผ่อนคลายความวิตกและความเหงา อารมณ์ดี 2. ฝึกสมาธิ และความจำดีขึ้น 3. ช่วยให้พูด ออกเสียงได้ชัดขึ้น 4. กล้าแสดงออกมากขึ้น 5. ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิดกับสมาชิกในโรงเรียน 6. เข้าใจหลักการร้องเพลงที่ถูกต้อง 7. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
2. การประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์จากเศษผ้า และเศษวัสดุอื่นๆ	1. ฝึกสมาธิ

รูปแบบกิจกรรม	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
	2. ความคิดสร้างสรรค์ 3. สร้างความเพลินเพลิน ผ่อนความความเครียด ความเหงา 4. สร้างรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์จากวัสดุเหลือใช้ 5. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
3. กิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน	1. ฝึกสมอง และสมาธิ 2. ช่วยให้พูด ออกเสียงได้ชัดขึ้น 3. ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิดกับสมาชิกในโรงเรียน 4. กล้าแสดงออกมากขึ้น 5. สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง 6. ได้เพิ่มความรู้ทางภาษา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากตารางที่ 1.1 หากพิจารณาในด้านผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมาที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุนั้น พบว่าทุกกิจกรรมที่จัดขึ้นล้วนแต่ฝึกสมาธิ และความจำในกับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสร้างความเพลินเพลิน กล้าแสดงออก และสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ ในมุมมองของผู้วิจัยคิดว่าการส่งเสริมสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยอัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน (2561) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ (well-being of elderly people) ว่า ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ปัจจัยภายในได้แก่ การทำงานของร่างกาย ความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต ความเป็นอิสระ คุณภาพชีวิต ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหดหู่ตึงเครียด และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเกษียณอายุโดยสมัครใจ การทำกิจกรรมทางกาย ความปลอดภัย ลักษณะการดำเนินชีวิต การนับถือศาสนา การสนับสนุนทางสังคม เครือข่ายในสังคม และกิจกรรมทางสังคม รายได้ การสมรส การศึกษา ถิ่นที่อยู่อาศัย ความสะดวกในการเดินทาง หากบุคคลเกิดความพอใจ รับรู้ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ปัจจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นๆ มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้การได้ศึกษาแนวคิด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางให้บุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุข และบุคลากรในภาคส่วนอื่นๆที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้ง จัดตั้งสถานบริการเพื่อดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และผลักดันนโยบาย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การออกแบบกิจกรรมใดก็ตามสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรสอบถามความสนใจจากผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสม ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมดังนี้

1. โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีหลักสูตรหรือสนับสนุนการจัดกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุนทรียภาพที่ดี มีสภาวะทางอารมณ์ที่ดี

2. กิจกรรมสร้างความสุนทรียภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมทางด้านบันเทิงควรควบคู่ไปกับการดูแลด้านสุขภาพทางด้านร่างกาย

3. การจัดกิจกรรมศิลปะและออกแบบควรคำนึงถึงสมรรถภาพและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ที่ส่งผลต่อระยะเวลาในการฝึกฝน และการใช้วัสดุอุปกรณ์สิ้นเปลืองบางอย่าง เช่น กระดาษ และสี ซึ่งเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่าย

4. การจัดการเรียนการสอนทักษะภาษาอังกฤษให้กับผู้เรียนที่มีพื้นฐานความรู้แตกต่างกัน และผู้เรียนบางคนไม่คุ้นเคยกับใช้ภาษาอังกฤษ การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนในเชิงบวก การจัดกิจกรรมที่ลดความตึงเครียด เช่น การเล่นเกม หรือการร้องเพลง จะช่วยให้ผู้เรียนมีอารมณ์ผ่อนคลาย

5. การจัดกิจกรรมโดยการจับคู่ผู้เรียนกับนักศึกษาผู้ช่วยสอนทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจใน การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน เพราะผู้เรียนส่วนใหญ่กล้าแสดงออก และรู้สึกว่ามีคนที่สามารถช่วยเหลือได้ หากมีปัญหาในการตอบคำถามจากผู้สอน

6. ควรนำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนนี้ไปใช้กับผู้เรียนสูงอายุในสถานศึกษาอื่น และนำผลการศึกษามาเปรียบเทียบว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. 2561. “สร้างจิตใจที่แจ่มใสให้ผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางสังคม” เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2564. จาก https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/social-activities-for-elders/

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2562. **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562**. เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2564. จาก https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1610945020-322_0.pdf

คานธีชา บุญยาว. 2554. **การออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑารัตน์ แสงทอง. 2560. สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. ใน**วารสารกึ่งวิชาการ** 38(1) หน้า 6-28.

ธีระ สินเดชารักษ์. 2558. ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแล และกิจกรรมทางสังคม. ใน **วารสารธรรมศาสตร์** 34(2) หน้า 1-32.

ปัญจวัฒน์ จูมลี, สหัทยา รัตนจรณะ และวารี กังใจ. 2564. ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. ใน**วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัลบูรพา**. 29(2) หน้า 47-58.

พรทิพย์ เกยุรานนท์. 2562. **การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ**. เอกสารออนไลน์ https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2562.

มาธุรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง. 2560. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. ใน**วารสารกึ่งวิชาการ** 38(1) หน้า 29-44.

ศิวลาภ สุขไพบูลย์วัฒน์. 2560. บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศไทย. ในวารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 9(17) หน้า 176-191.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. 2554. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1).** ในรายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

โสภาวรรณ เชื้อดี, ชาตรี ประชาพิพัฒ และสาโรจน์ เพชรมณี. 2559. ผลของการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมและการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ตำบลพังกาญจน์ อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ใน**วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** 4(1) หน้า 67-82.

อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณัฐเมธาวิน. 2561. สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. ใน**วารสารสุขศึกษา**. 41(1) หน้า 1-15.