บทความวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี*

THE PROCESS OF ENHANCING SELF-ESTEEM AMONG THE ELDERRLY IN WANG SALA SUBDISTRICT, KANCHANABURI PROVINCE

พระครูปริยัติกาญจนกิจ (สุวัฒน์ สุวฑฺฒโน)*, พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑฺโฒ (บุญทอง), พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป (วิชัย)

Phrakhru Pariyattikanchanakij (Suwat Suwatthano)*, Phramaha Supawat Ṭhānavuḍḍho (Boonthong), Phra Jaroenphong Dhammadīpo (Vichai)

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี นครปฐม ประเทศไทย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhist College of Sri Dvaravati, Nakhon Pathom, Thailand

*Corresponding author E-mail: thesis.5611405937@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) พัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ 3) ถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยใช้กิจกรรมในการขับเคลื่อน มีการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ เริ่มจากการย้อนระลึกถึงคุณค่าจากอดีต บูรณาการกับการตั้งเป้าหมายชีวิตในปัจจุบัน จนค้นพบความหมายใหม่ของชีวิตในวัยที่เปลี่ยนผ่าน 2) ออกแบบกิจกรรมต้นแบบ จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 2.1) “ร้อยเรื่องราว ร้อยคุณค่า ผู้สูงวัยสร้างแรงบันดาลใจ” 2.2) “ก้าวอย่างสง่างาม โปรแกรมเตรียมใจสู่วัยทอง” 2.3) “ใจเป็นสุข เส้นทางการฝึกจิตในวิถีผู้สูงวัย” กิจกรรมทั้งหมดออกแบบเน้นความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เข้าร่วมในด้านร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์ และจิตวิญญาณ สามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทบทวน ยอมรับ และเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวกได้อย่างชัดเจน และ 3) การถอดบทเรียนจากกระบวนการทั้งหมดพบว่า การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากการให้คำแนะนำจากภายนอกอย่างเดียว แต่เกิดจาก “การฟังตนเองอย่างลึกซึ้ง” ผ่านกิจกรรมที่ชวนให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความเปราะบาง และค้นพบคุณค่าที่ไม่ได้ขึ้นกับบทบาททางสังคมเดิม สามารถสรุปเป็นรูปแบบองค์ความรู้ต้นแบบที่เรียกว่า “SANTI Model” ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ S (Self-reflection) การใคร่ครวญตนเองด้วยสติ A (Acceptance) การยอมรับความเปราะบางของตนอย่างสง่างาม N (Nurturing) การดูแลจิตใจด้วยกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง T (Transformation) การเปลี่ยนผ่านมุมมองและบทบาทภายในตนเอง I (Integration) การผนวกคุณค่าใหม่สู่การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี

คำสำคัญ: กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ, สันติโมเดล

* Received 5 July 2025; Revised 22 July 2025; Accepted 24 July 2025

Abstract

This research aimed to 1) Analyze the process of self-worth enhancement of the elderly, 2) Develop activities for self-worth enhancement of the elderly, and 3) Convey the process of self-worth enhancement of the elderly in Wangsala Subdistrict, Kanchanaburi Province. This was a participatory action research using activities as driving forces, group discussions, and in-depth interviews. The research results found that 1) The process of self-worth enhancement of the elderly began with reminiscing about past values, integrating with setting current life goals, and discovering new meanings of life in transitional age. 2) Design three prototype activities: 2.1) "A Hundred Stories, a Hundred Values, Inspiring Elderly People", 2.2) “Step gracefully, a program to prepare for menopause”, and 2.3) "Happy heart, a path to mental training in the elderly lifestyle". All activities were designed to emphasize connections with the participants’ real lives in terms of body, emotion, relationship, and spirit. They were able to clearly motivate the elderly to review, accept, and change themselves positively. and 3) Lessons learned from the entire process revealed that self-worth enhancement of the elderly did not come from external advice alone, but from "deeply listening to oneself" through activities that invited them to return to the present and accept their vulnerability. and discovering values that do not depend on previous social roles. This can be summarized into a prototype knowledge form called the "SANTI Model", which consists of 5 main components: S (Self-reflection), reflecting on oneself with mindfulness; A (Acceptance), accepting one's own fragility with grace; N (Nurturing), taking care of the mind with activities linked to real life; T (Transformation), changing one's perspective and role within oneself; I (Integration), integrating new values into living in society with dignity.

Keywords: The Process of Enhancing Self-Esteem, The Elderly, SANTI Model

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก และเป็นประเด็นที่รัฐบาลของประเทศต่าง ๆ กำลังให้ความสนใจในขณะที่ประชากรโลกกำลังเพิ่มช้าลง จำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2567 ทั่วทั้งโลกมีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากถึง 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโลก 8,000 ล้านคนทั่วทั้งโลกมีแอฟริกาทวีปเดียวที่ยังไม่เป็น “สังคมสูงอายุ” แอฟริกามีสัดส่วนของประชากรสูงอายุต่ำสุด คือ มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 6 ของประชากรทั้งทวีปประเทศใน ทุกวันนี้ ประชากรของประเทศสมาชิกอาเซียนกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในปี 2567 มี 7 ใน 10 ประเทศสมาชิกอาเซียนได้เป็น “สังคมสูงอายุ” ที่มีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 แล้ว เหลือเพียง 3 ประเทศ คือ ลาว กัมพูชาและฟิลิปปินส์เท่านั้นที่ยังไม่เป็นสังคมสูงอายุ สถิติเกี่ยวกับผู้สูงอายุในอาเซียนที่น่าสนใจ ในปี 2567 สิงคโปร์มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดในอาเซียน (ร้อยละ 23) ประเทศไทยตามมาเป็นอันดับ 2 (ร้อยละ 19) อินโดนีเซีย เป็นประเทศที่มีประชากรมากที่สุด คือ 275 ล้านคน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากถึง 30 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด ลาว เป็นประเทศที่มีสัดส่วนของประชากร

สูงอายุต่ำสุด คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพียงร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ในปี 2567 ประทศไทยมีประชากรตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย 66 ล้านคน ในจำนวนนี้มีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมดจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ลำปาง แพร่ และลำพูน ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 26 ของประชากรทั้งหมด ทั้ง 3 จังหวัดนี้ล้วนอยู่ในภาคเหนือจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด 3 อันดับท้ายสุด คือ นราธิวาส ปัตตานี และยะลา ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุต่ำกว่าร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด ทั้ง 3 จังหวัดนี้อยู่ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ สถิติเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่น่าสนใจ ในขณะที่ประชากรไทยโดยรวมมีอัตราเพิ่มติดลบ (ประชากรลดลง) แต่ประชากรสูงอายุกลับกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะลดลงจาก 66 ล้านคน เหลือเพียง 60 ล้านคน แต่ประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มจาก 13 ล้านคน เป็น 19 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567)

ตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี มีหมู่บ้านทั้งหมด 10 หมู่บ้าน ประกอบด้วย หมู่บ้านวังศาลา ท่าแค โพธิ์เลี้ยว หนองเสือ หนองสะแก หัวพงษ์ หนองแจง ป่าดิบ หนองเสือนอก และหมู่บ้านวังทอง มีประชากรทั้งหมด 9,982 คน มีจำนวนผู้สูงอายุ 2,341 คน คิดเป็นร้อยละ 23.45 ของประชากรทั้งหมด (รายงานข้อมูลตำบลวังศาลา, 2567) ซึ่งเป็นจำนวนที่มากพอสมควร จึงแสดงให้เห็นว่า ในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี กำลังจะก้าวสู่สังคมสูงวัยเช่นเดียวกัน การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ย่อมมีผลต่อการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้มากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) แต่การเข้าสู่ช่วงสูงอายุก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดจากการเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจตามมา โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพต้องพึ่งพาคนอื่น การหยุดทำงาน การเสียบทบาททางสังคมและครอบครัวรวมทั้งปัญหาอื่น ๆ จะมีผลต่อสภาพจิตใจมากขึ้น หากผู้สูงอายุไม่สามารถผ่านถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้จะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ขาดความสุข มองไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเองรู้สึกผิดและไร้ค่า จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Erikson, E. H., 1978) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนับว่าเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัยได้รับความรักความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์และต้องการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่

การส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุ เพราะเน้นด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต ที่ได้เสนอกรอบแนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ เพื่อส่งเสริมและสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิง จิตวิทยาในผู้สูงอายุ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2555) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพด้วยการดึงชักขภาพ ความรู้ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่ในตัวเองออกมาให้ได้มีการถ่ายทอด แลกเปลี่ยน เรียนรู้โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีความสุขและมีคุณค่ามองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสามารถที่จะทำคุณประโชชน์ต่าง ๆ ให้กับสังคมได้

ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยมีความต้องการศึกษาวิเคราะห์ ถึงกระบวนการส่งเสริมการสร้างคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อจะได้ทราบถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ตลอดจนนำไปสู่การได้แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ เพื่อส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมปฏิบัติการในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี ภายใต้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ขับเคลื่อนไปด้วยแนวคิดการมีส่วนร่วม

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้วิพากษ์กิจกรรม ได้แก่ นักวิชาการ ผู้นำชุมชน เจ้าอาวาส 2) กลุ่มผู้ร่วมปฏิบัติการ ได้แก่ ผู้นำชุมชน เจ้าอาวาส และตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันออกแบบกิจกรรม และ 3) กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน เพื่อเป็นการถอดบทเรียนและประเมินการทำกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structure In-depth Interview) โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สำคัญ และ 2) ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหา และการสนทนากลุ่ม จำนวน 1 กลุ่ม 10 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยนี้ใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวทาง Participatory Action Research (PAR) โดยดำเนินการ 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ศึกษาบริบท ผ่านการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เพื่อเข้าใจคุณค่า ความต้องการ และประสบการณ์ชีวิต 2) ออกแบบกิจกรรมต้นแบบ โดยใช้ข้อมูลจากผู้สูงอายุและชุมชนร่วมพัฒนากิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 3) ทดลองใช้กิจกรรม กับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ พร้อมเก็บข้อมูลจากการสังเกต เวทีสะท้อนผล และบทบันทึกของผู้เข้าร่วม4) ถอดบทเรียน โดยสัมภาษณ์หลังจบกิจกรรมและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบองค์ความรู้ “SANTI Model”

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งส่วนใหญ่ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ จะเป็นข้อความบรรยาย (Descriptive) ซึ่งได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ และจดบันทึก และ 2) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดมโนทัศน์ (Concept)

ขั้นที่ 2 รวบรวมสาระเนื้อหา (Content) และขั้นที่ 3 วิเคราะห์/สังเคราะห์จำแนกกลุ่มข้อมูล (Classification) ตีความและประมวลผลข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแบบบันทึกประเด็นการประชุมกลุ่ม

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1.1 วิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การสำรวจเบื้องต้นโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำชุมชน ผู้ดูแล อสม. และผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความรู้สึก “ถูกลืม” หรือ “กลายเป็นคนว่างเปล่า” ในขณะที่บางคนยังมีศักยภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และอยากมีบทบาทในชุมชน แต่ไม่มีเวทีหรือช่องทางที่เอื้อให้คุณค่าเหล่านั้นถูกมองเห็นหรือนำออกมาใช้ นอกจากนี้ กลุ่มผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคม เช่น ข้าราชการเกษียณ ครู ผู้นำชุมชน หรือแม่บ้านที่เคยดูแลครอบครัว กลับรู้สึกหมดคุณค่าเมื่อไม่ได้อยู่ใน “บทบาทเดิม” ส่งผลต่อความรู้สึกไร้ความหมาย และการมองตนเองว่า “ไม่มีอะไรเหลือให้ทำ” อย่างไรก็ตาม ในพื้นที่ยังมีร่องรอยของวัฒนธรรมที่สามารถนำมาต่อยอด ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ยังเชื่อมโยงกับวัด การนิยมฟังธรรมะผ่านวิทยุหรือยูทูบ การสนทนาธรรมแบบไม่เป็นทางการ และการให้คุณค่ากับ “การมีจิตใจดี” มากกว่าความรู้หรือการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า ในตำบลวังศาลาแม้จะมีรากฐานทางวัฒนธรรมและศาสนาที่เข้มแข็ง แต่ยังขาดกลไกเชิงระบบที่ส่งเสริม “การเห็นคุณค่าในตนเอง” อย่างต่อเนื่องในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการพัฒนาเชิงจิตใจผ่านกระบวนการภาวนา การฟังตนเอง และการสร้างพื้นที่ภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้จึงกลายเป็นพื้นฐานสำคัญในการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับชีวิตจริงของผู้สูงวัย และเชื่อมโยงความหมายจากภายในออกสู่สังคมด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดเรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง” (Self-Esteem) ตามแนวของ สแตนลีย์ คูเปอร์สมิท (Stanley Coopersmith) ซึ่งพัฒนาเมื่อ พ.ศ. 2510 มาใช้เป็นเครื่องมือวิเคราะห์เสริมและตรวจสอบความลึกซึ้งของกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ 1) Significance (ความสำคัญและการได้รับการยอมรับ) 2) Competence (ความสามารถ) 3) Virtue (คุณธรรม) และ 4) Power (อำนาจในการควบคุมตนเอง) องค์ประกอบทั้ง 4 ประการข้างต้น สามารถสะท้อนออกผ่านพฤติกรรม คำพูด และทัศนคติของผู้สูงอายุในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของความภาคภูมิใจในอดีต การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ในช่วงวัยเกษียณ หรือการยอมรับความเปราะบางของตนเองในปัจจุบัน การตีความข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดจึงถูกวางอยู่บนกรอบแนวคิดนี้ควบคู่ไปกับหลักพุทธธรรมและกระบวนการ PAR เพื่อให้สามารถเข้าใจมิติของคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้งและครอบคลุมยิ่งขึ้น

1.2 รูปแบบพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าในตนเองก่อนเริ่มกิจกรรม

จากการเก็บข้อมูลผ่านการสนทนากลุ่ม จำนวน 1 กลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 15 ราย พบว่า พฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าในตนเองก่อนเริ่มกิจกรรม สามารถจำแนกออกได้เป็นธีมหลัก ๆ ตามการวิเคราะห์แบบ Thematic Analysis ได้ 3 รูปแบบพฤติกรรมสำคัญ ดังนี้ 1) พฤติกรรมการถอยห่างจากสังคมและความรู้สึกไร้คุณค่า ผู้สูงอายุหลายรายสะท้อนว่า ภายหลังจากเข้าสู่วัยเกษียณและเมื่อสุขภาพเริ่มถดถอย บทบาททางสังคมและครอบครัวที่เคยมีเริ่มลดลง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่า “ตนเองไม่มีประโยชน์” และค่อย ๆ ลดการมีปฏิสัมพันธ์

กับผู้อื่น พบว่า ผู้สูงอายุบางคนเลือกที่จะเก็บตัวอยู่แต่ภายในบ้าน ไม่เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ ครอบครัวและชุมชน การถอยห่างนี้สะท้อนให้เห็นถึงการลดลงของความรู้สึกว่าตนเอง “ยังมีคุณค่า” ในสายตาของผู้อื่นและในมุมมองต่อตนเอง กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทสำคัญในครอบครัวและชุมชน เช่น การทำงานหารายได้ การดูแลบุตรหลาน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ เมื่อถึงวัยชรา บทบาทเหล่านี้ลดลงหรือหมดไป จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่า “ตนเองไม่มีประโยชน์” หรือ “ไม่เป็นที่ต้องการ” อีกต่อไป 2) พฤติกรรมการแสวงหาบทบาทในขอบเขตเล็ก ๆ ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมีพฤติกรรมการพยายาม “รักษาบทบาท” ของตนเองเอาไว้ แม้จะอยู่ในขอบเขตเล็ก ๆ เช่น การดูแลสวนครัวหน้าบ้าน การเป็นพี่เลี้ยงหลาน หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มจิตอาสาในวัดที่ช่วยในงานเบา ๆ เท่าที่กำลังไหว ซึ่งสะท้อนถึงความพยายามที่จะรักษาคุณค่าในตนเองผ่านการมีส่วนร่วมตามขีดความสามารถที่เหลืออยู่ และ 3) พฤติกรรมการยึดโยงตนเองกับหลักธรรมและศาสนกิจ ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยพยายามรักษาคุณค่าในตนเองผ่านการเข้าวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ และร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ แม้ร่างกายจะมีข้อจำกัด ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการดำรงความหมายชีวิต การรักษาศักดิ์ศรี และการเติมเต็มคุณค่าในตนเองผ่านมิติทางจิตวิญญาณ

1.3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่บั่นทอนคุณค่าในตนเอง

สำหรับการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง ที่บั่นทอนคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการใส่ใจจากครอบครัว คือ การรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวอย่างเพียงพอ ภายใต้โครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในพื้นที่ที่บุตรหลานย้ายถิ่นฐานเพื่อทำงานนอกชุมชนหรือในเมืองใหญ่ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องใช้ชีวิตเพียงลำพัง การขาดปฏิสัมพันธ์ประจำวันกับคนใกล้ชิดอาจไม่ใช่เพียงปัญหาเรื่องความเหงา แต่ลึกลงไปแล้ว คือ การรับรู้ว่าตนเองไม่มีบทบาทหรือความหมายใด ๆ ต่อชีวิตของลูกหลานอีกต่อไป 2) ปัญหาสุขภาพที่จำกัดการเคลื่อนไหวและการมีส่วนร่วม เช่น โรคเรื้อรัง ความเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก หรือการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ทั้งในชีวิตประจำวันและกิจกรรมทางสังคม ความรู้สึกพึ่งพิงผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนความจำกัดในการตัดสินใจหรือเลือกกิจกรรมด้วยตนเอง ล้วนส่งผลทางลบต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิต และความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทหรือทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเองมาโดยตลอด เมื่อร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง มักเกิดความรู้สึกอับอาย วิตกกังวล หรือแม้กระทั่งรู้สึกเป็นภาระต่อผู้อื่น 3) การขาดพื้นที่ทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การมีพื้นที่ทางสังคม (Social Space) ที่รองรับความต้องการและศักยภาพของผู้สูงอายุยังคงเป็นประเด็นที่ถูกมองข้าม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีทรัพยากรจำกัด และขาดนโยบายหรือกลไกชุมชนที่จัดกิจกรรมรองรับเฉพาะกลุ่มสูงวัยอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยต้องใช้ชีวิตอยู่กับความรู้สึกว่างเปล่า โดดเดี่ยว และไม่มีที่ทางทางสังคมอย่างแท้จริง ผู้สูงอายุหลายรายสะท้อนว่า แม้จะมีศักยภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับคนรุ่นใหม่ แต่กลับไม่มีช่องทางหรือเวทีให้พวกเขาได้แสดงออก หรือแม้แต่พื้นที่พบปะกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันก็มีอย่างจำกัด ทำให้กิจวัตรประจำวันของพวกเขาดำเนินไปอย่างซ้ำซากและขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต และ 4) ค่านิยมที่ยกย่องความสำเร็จเชิงวัตถุในสังคม ผู้สูงอายุจำนวนมากรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงเมื่อไม่มีรายได้ ไม่มีบทบาททางเศรษฐกิจ หรือไม่สามารถตามทันเทคโนโลยีสมัยใหม่ ความรู้สึกว่าตนเอง “ล้าหลัง” หรือ “ไม่ทันยุค” ถูกซ้ำเติมด้วยการรับรู้ว่าความคิด ความรู้ หรือประสบการณ์ของตนไม่เป็นที่สนใจหรือเห็นคุณค่าในสายตาคนรุ่นใหม่ ซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามกับความหมายของชีวิตตนเองในช่วงวัยปลาย

2. ผลการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี

จากการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ผู้วิจัยได้สรุปผลการพัฒนาแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในหลายด้าน โดยสามารถจัดจำแนกผลที่ได้ตามหัวข้อสำคัญดังนี้ 1) การออกแบบกิจกรรมโดยใช้เสียงของผู้สูงอายุเป็นฐาน เริ่มต้นด้วยการเปิดเวทีรับฟังเสียงของผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้พวกเขามีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมอย่างแท้จริง แนวทางนี้ส่งผลให้กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับชีวิตจริง ความต้องการ และความสามารถของกลุ่มเป้าหมาย และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในฐานะผู้ร่วมสร้างกิจกรรม 2) การจัดกิจกรรมต้นแบบที่เชื่อมโยงกาย - ใจ - สังคม - จิตวิญญาณ กิจกรรมที่จัดขึ้นมีทั้งหมด 3 ประเภท ได้แก่ 2.1) กิจกรรม “ร้อยเรื่องราว ร้อยคุณค่า” เป็นกิจกรรมถ่ายทอดชีวิตและประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนตนเองและค้นพบคุณค่าจากอดีต 2.2) กิจกรรม “ก้าวอย่างสง่างาม” เป็นโปรแกรมฝึกใจเพื่อเตรียมตัวรับวัยชราอย่างมั่นคง เน้นการตั้งเป้าหมายใหม่และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง 2.3) กิจกรรม “ใจเป็นสุข” เป็นกิจกรรมฝึกสติ สมาธิ และการฟังธรรม เพื่อเสริมสร้างความสงบเย็นและการดูแลใจในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ได้รับการออกแบบให้มีโครงสร้างที่เอื้อต่อการปฏิบัติจริง เน้นความเรียบง่าย แต่ลุ่มลึก ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากกันและกัน ทั้งในเชิงประสบการณ์และจิตวิญญาณ 3) ผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมและทัศนคติอย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น ในกิจกรรม “ร้อยเรื่องราว ร้อยคุณค่า” ผู้สูงอายุที่เคยไม่กล้าเล่าเรื่องตนเอง กลับสามารถพูดถึงประสบการณ์ชีวิตในที่สาธารณะอย่างเปิดเผย และน้ำเสียงเต็มไปด้วยความภาคภูมิใจในกิจกรรม “ก้าวอย่างสง่างาม” หลายคนสามารถตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต เช่น ตั้งใจไปปฏิบัติธรรมทุกวันพระ หรือกลับไปเยี่ยมญาติที่ไม่ได้เจอกันนาน ซึ่งสะท้อนถึงการฟื้นคืนความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต และในกิจกรรม “ใจเป็นสุข” ผู้สูงอายุบางรายที่เคยมีภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น มีความรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้นจากการฝึกสมาธิและการฟังธรรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตใจของผู้สูงวัยได้อย่างเป็นรูปธรรมและจับต้องได้ และ 4) การสร้างพลังร่วมและความต่อเนื่องในชุมชน ผลจากการพัฒนากิจกรรมได้ขยายออกไปสู่ครอบครัวและชุมชนโดยรอบอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในกิจกรรม “ร้อยเรื่องราว ร้อยคุณค่า” ที่เปิดให้หลาน ๆ และสมาชิกครอบครัวมานั่งฟัง ทำให้เกิดบทสนทนาใหม่ ๆ ระหว่างวัย ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเกิดการรวมตัวของกลุ่ม “ผู้สูงวัยรุ่นใหม่” ที่จัดประชุมกันทุกเดือนเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น การไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วย การจัดมุมสมาธิในศาลาวัด และการเชิญพระมาสอนธรรมะในชุมชนโดยไม่ต้องรอเทศกาล ทำให้เห็นว่ากิจกรรมต้นแบบเหล่านี้เป็นการวางรากฐานให้เกิด “วัฒนธรรมชุมชนที่เห็นคุณค่าผู้สูงวัย” อย่างยั่งยืน

3. ผลการถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลาจังหวัดกาญจนบุรี

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเดิม มีลักษณะโครงการเฉพาะกิจที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว และพัฒนาไปสู่ “วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างให้คุณค่า” โดยใช้กิจกรรมต้นแบบที่ได้พัฒนาไว้มาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชน เพื่อให้ได้รับการยอมรับให้เป็น “ผู้ส่งต่อ” ประสบการณ์ชีวิต ความคิด และคุณธรรมแก่คนรุ่นใหม่ การถ่ายทอดกระบวนการจึงเกิดขึ้นทั้งในรูปแบบกิจกรรมทางการ เช่น เวทีแบ่งปันเรื่องราว การเสวนา และนิทรรศการ รวมถึงกิจกรรมไม่เป็นทางการ เช่น การเยี่ยมบ้าน พูดคุยรายวัน และการปฏิบัติธรรมร่วมกันในชุมชน ผู้สูงอายุเริ่มรับบทบาทใหม่ในฐานะ “ผู้นำกระบวนการ” พวกเขาเกิดความภูมิใจในตนเอง กล้าที่จะถ่ายทอดเรื่องราว และพร้อมที่จะเป็นพลังกลาง

ของชุมชน ขณะเดียวกัน ชุมชนโดยรอบ เช่น วัด โรงเรียน ผู้นำท้องถิ่น และสมาชิกครอบครัว ก็เริ่มให้ความร่วมมือและยอมรับในบทบาทของผู้สูงวัยมากขึ้น ผลของการถ่ายทอดกระบวนการจึงไม่ได้สะท้อนเพียงในตัวผู้เข้าร่วม แต่ได้กระจายตัวออกไปยังเครือข่ายและโครงสร้างทางสังคมอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง จากการเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง พบว่า ผลของการถ่ายทอดกระบวนการมีความหลากหลาย ทั้งในเชิงพฤติกรรม ความคิด และโครงสร้างชุมชน โดยสามารถจำแนกผลที่ปรากฏ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับเป็นผู้นำกิจกรรมได้จริง โดยมีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนที่ผู้สูงวัยเป็นผู้เล่าเรื่อง ถ่ายทอดประสบการณ์ หรือเป็นผู้นำการนั่งสมาธิในกลุ่มย่อย เช่น การเปิดบ้านตนเองต้อนรับเยาวชนในหมู่บ้านมาฟังเรื่องเล่าชีวิต 2) เกิดเครือข่ายผู้สูงวัยอาสาสมัครในชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุรวมตัวกันตั้งกลุ่ม เพื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย แจกหนังสือธรรมะ และจัดกิจกรรมวันพระโดยไม่ต้องมีผู้วิจัยเป็นผู้กำกับ เป็นการแสดงให้เห็นถึงการต่อยอดโดยชุมชนเอง 3) เกิดการยอมรับของคนรุ่นใหม่ต่อคุณค่าผู้สูงอายุ มีการจัดนิทรรศการ เพื่อให้เด็กนักเรียนเขียนความประทับใจในรูปแบบจด หมายถึง ผู้สูงวัย ทำให้เกิดสะพานเชื่อมโยงทางอารมณ์ระหว่างวัย 4) ผู้นำชุมชนเริ่มบูรณาการแนวคิดในกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นำแนวคิด “การให้คุณค่าผู้สูงอายุ” ไปบรรจุไว้ในการจัดงานประจำปีของหมู่บ้าน เช่น ให้ผู้สูงวัยกล่าวเปิดงาน หรือให้พรแก่เยาวชนก่อนแข่งขันกีฬา 5) เกิดการฟื้นฟูสัมพันธภาพในครอบครัว บางครอบครัวเริ่มให้เวลากับผู้สูงวัยมากขึ้น เช่น ลูกหลานพาไปวัดในวันพระ หรือฟังเรื่องเล่าชีวิตหลังอาหารค่ำ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเอง “ยังเป็นที่ต้องการ” ของครอบครัว และ 6) วัดและโรงเรียนกลายเป็นพื้นที่กลางของการถ่ายทอด มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่องในวัด เช่น การนั่งสมาธิยามเช้า และในโรงเรียน เช่น การเขียนเรียงความจากบทเรียนชีวิตผู้สูงวัย แสดงให้เห็นถึงการฝังรากของกระบวนการไว้ในโครงสร้างทางสังคม

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี” ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) สามารถสรุปผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ โดยมีประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ข้อสรุปจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า 1) การใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการช่วยเหลือผู้อื่นและการสร้างบรรยากาศที่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสำคัญและมีคุณค่า 2) การบูรณาการอิทธิบาท 4 การพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการปัญหาชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ และ 3) การใช้ภาวนา 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและความสุขในชีวิตประจำวัน โดยการสร้างโอกาสให้พวกเขาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และแบ่งปันประสบการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเทียน ภาพเพริคพริ้ง และคณะ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การกิน การอยู่ เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุบ้านกลาง ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน” ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในมิติด้านการอยู่คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในกระบวนการวิจัยเกี่ยวกับ “กิจกรรมทดลองสู่การเปลี่ยนแปลง” ด้านอารมณ์และจิตใจเรียนรู้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างความสดชื่น มีชีวิตชีวาให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเป็นการเชื่อมประสานคน 3 วัย ให้มีโอกาสมาเล่นด้วยกัน หัวเราะด้วยกันอย่างสนุกสนาน นอกจากจะพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ กิจกรรมนี้ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมด้านสุขภาพร่างกาย เช่น ได้ขยับร่างกายตามจังหวะเพลงโดยไม่กำหนดท่าทาง วิ่งเบา ทดสอบสายตา ทดสอบการฟัง เป็นต้น ผ่านกิจกรรมย่อย ๆ คือ แข่งกันหัวเราะ เอาด้ายใส่เข็ม ลูกโป่งน้ำ รำวง

หยุดตามเสียงเพลง (เพลงหยุดก็หยุดรำ นิ่งอยู่กับที่ ห้ามขยับ) ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีการเล่นเป็นระดับ คือ เด็ก ผู้หญิง และผู้ชาย บางกิจกรรมสามารถเล่นร่วมกันได้ มีการจับฉลากรับโชค และให้ของขวัญกับผู้สูงอายุและทีมวิจัย (แสงเทียน ภาพเพริคพริ้ง และคณะ, 2561)

2. การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยของการจัดกิจกรรมนี้ พบว่า การนำไปสู่การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมเห็นคุณค่าของผู้สูงวัยโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ขั้นตอนสำคัญที่เริ่มจากการเตรียมสื่อการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาวะร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม เป็นกิจกรรมประยุกต์การฝึกสมาธิและการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง โดยการใช้กลยุทธ์ที่การสร้างพฤติกรรมเคยชิน และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพร โพธินาม ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัดมหาสาร” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคามส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีผู้สูงอายุรับรู้คุณภาพชีวิตความพึง พอใจในชีวิตและสุขภาพทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดีมากปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต คือ การมีส่วนร่วมในสังคม ชุมชนและครอบครัวสัมพันธภาพในครอบครัวการเห็นคุณค่าในตัวเองรวมถึงรายได้ เมื่อพิจารณาด้าน ความสุข พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับของความสุขในระดับสูงเช่นกัน ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองระดับการศึกษาการเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และมีการเข้าร่วมชมรมในชุมชนของตนเอง และจำนวนสมาชิกในครอบครัวในด้านของการรับรู้สวัสดิการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเข้าใจ ในด้านการได้รับเบี้ยยังชีพและสิทธิการรักษาพยาบาลในระดับดีผู้สูงอายุในเขตชนบทและส่วนใหญ่ ต้องการความช่วยเหลือด้านการเงินและสุขภาพ (สมพร โพธินาม, 2549)

3. การถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า 1) การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัย โดยเฉพาะหลักเมตตาและกรุณาช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกถึงการสนับสนุนและความรักจากผู้อื่น 2) การนำหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าและสำเร็จ และ 3) การนำหลักภาวนา 4 ไปใช้ให้สอดคล้องกับวิธีการฝึกสติในการรับรู้สภาพร่างกาย การเคลื่อนไหว และการฝึกสมาธิเพื่อให้ผู้สูงวัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันยา วงศ์ชัยวัฒน์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้แก่ ภาวนา 4 ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาพร่างกาย ดำรงตนอยู่อย่างมี ความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือ การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย 4 ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หมั่นออกกำลังกาย พัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคม พัฒนาด้านจิตใจ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีความสุข พัฒนาด้านปัญญา ฟังธรรมและสนทนาธรรม รู้เท่าทันโลก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักแก้ปัญหา (กันยา วงศ์ชัยวัฒน์, 2562)

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนากิจกรรม

เสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ปรากฏดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 1 SANTI MODEL

การศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี อย่างรอบด้าน โดยสรุปได้ว่า 1) การฟื้นคืนคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเริ่มต้นจากการฟังอย่างลึก (Deep Listening) กิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ เล่าเรื่องของตนเอง โดยไม่มีการตัดสิน เช่น การเขียน Life Map และเวที “ฉันเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อ...” ได้ช่วยปลดล็อกความรู้สึกที่เคยเก็บเงียบไว้ และสร้างการยอมรับตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงวัยหลายคนกลับมาเห็นว่าตนยังมีคุณค่าในฐานะ “มนุษย์ที่ผ่านประสบการณ์มาอย่างมีความหมาย” การเปิดพื้นที่ฟังใจโดยไม่ขัด เป็นจุดเริ่มของการมองเห็นคุณค่าตนเองอย่างแท้จริง 2) การใช้กิจกรรมจำลองสถานการณ์ ช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อบทบาทชีวิตใหม่ เวทีจำลองสถานการณ์ เช่น “อยู่คนเดียวหลังลูกแต่งงาน” หรือ “ป่วยแต่ยังอยากมีบทบาท” ทำให้ผู้สูงวัยได้ ลองมีชีวิตในสถานการณ์ที่กำลังจะมาถึงจริง และได้สร้างคำตอบใหม่ให้กับตนเองผ่านการแสดงบทบาท กระบวนการนี้นำไปสู่ การออกแบบตัวตนใหม่ อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในการคืนศักดิ์ศรีของชีวิตสูงวัย การจำลองชีวิตไม่ใช่การแสดง แต่คือ กระบวนการออกแบบ “บทบาทที่เป็นไปได้” ด้วยใจ 3) การฝึกจิตผ่านกิจกรรมเรียบง่ายในชีวิตประจำวัน คือ การภาวนาแบบมีชีวิต กิจกรรมฝึกสติ เช่น ล้างถ้วยน้ำ รดน้ำต้นไม้ เดินช้า หรือพับผ้า เมื่อทำด้วยสติและความตั้งใจ ทำให้ผู้สูงวัยได้สัมผัสกับความสงบที่ไม่ต้องพยายาม หลายคนกล่าวว่า “ไม่เคยรู้เลยว่าทำของเดิมด้วยใจใหม่แล้วรู้สึกได้ขนาดนี้” นี่จึงเป็นรูปแบบ “ภาวนาในชีวิตจริง” ที่สามารถนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืน งานบ้านกลายเป็นงานภาวนา เมื่อผู้กระทำมีสติอยู่กับปัจจุบันและใจตนเอง 4) การสะท้อนใจผ่านการเขียน ทำให้ผู้สูงวัยกลายเป็น “นักเยียวยาตนเอง” ช่วงเวลาของการเขียนบันทึก เช่น “วันนี้ใจเราเป็นอย่างไร” เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุ ได้พูดในสิ่งที่อาจไม่เคยพูดแม้กับคนใกล้ตัว การได้อ่านสิ่งที่ตัวเองเขียนอีกครั้ง

คือ การเยียวยาใจอย่างชัดเจนและทรงพลัง หลายคนเขียนจบด้วยความรู้สึกว่า “ฉันเริ่มเห็นใจตัวเองแล้ว” การเขียนคือ เครื่องมือปลุกสำนึกคุณค่าในตนอย่างค่อยเป็นค่อยไป และลึกโดยธรรมชาติ และ 5) ความเงียบ ไม่ได้ทำให้โดดเดี่ยว แต่เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงกลับมาหาตนเองความเงียบในกระบวนการฝึกสมาธิและการเจริญสติ ไม่ใช่ความว่างเปล่า แต่คือ “พื้นที่ให้ใจได้ฟังเสียงของตนเอง” จากเดิมที่ผู้สูงอายุหลายคนกลัวความเงียบ กลับกลายเป็นว่า พวกเขาเริ่ม “รักความเงียบ” เพราะมันให้คำตอบโดยไม่ต้องถาม เมื่อใจได้พักในความเงียบ มันจะเริ่มพูดสิ่งสำคัญที่สุดให้เราได้ยิน

สรุปและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลวังศาลา จังหวัดกาญจนบุรี” มีเป้าหมายเพื่อศึกษา พัฒนา และถ่ายทอดกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ซึ่งเน้นการทำงานร่วมกับกลุ่มเป้าหมายจริงในพื้นที่ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นพลวัตและมีรากฐานจากประสบการณ์ชีวิต การทบทวนอดีตอย่างมีสติ การตั้งเป้าหมายชีวิตในปัจจุบัน และการค้นพบความหมายใหม่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านกิจกรรมต้นแบบที่พัฒนาขึ้น จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ร้อยเรื่องราว ร้อยคุณค่า ผู้สูงวัยสร้างแรงบันดาลใจ 2)ก้าวอย่างสง่างาม โปรแกรมเตรียมใจสู่วัยทอง 3) ใจเป็นสุข เส้นทางการฝึกจิตในวิถีผู้สูงวัย กิจกรรมเหล่านี้ออกแบบโดยเน้นบริบทจริงของชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งในมิติร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์ และจิตวิญญาณ และมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการยอมรับความเปราะบางและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างลึกซึ้ง กระบวนการทั้งหมดถูกสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ต้นแบบ “SANTI Model” ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ S-Self-reflection (การใคร่ครวญตนเองด้วยสติ) A-Acceptance (การยอมรับความเปราะบางของตนอย่างสง่างาม) N-Nurturing (การดูแลจิตใจด้วยกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง) T-Transformation (การเปลี่ยนผ่านมุมมองและบทบาทภายในตนเอง) I-Integration (การผนวกคุณค่าใหม่สู่การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี) ข้อเสนอแนะ ในระดับชุมชน ควรสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนชีวิต แบ่งปันประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจแก่ตนเองและผู้อื่น โดยใช้พื้นที่วัด โรงเรียน หรือศูนย์ผู้สูงอายุเป็นฐานในการดำเนินงาน ในระดับนโยบาย หน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุควรบูรณาการแนวคิดเรื่อง “การเสริมคุณค่าในตน” เข้าไว้ในหลักสูตรอบรมผู้สูงวัย หรือแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งยังขาดการส่งเสริมในเชิงระบบ ในระดับงานวิจัย ควรมีการขยายผลการศึกษากระบวนการ “SANTI Model” ไปยังกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อเปรียบเทียบ ปรับประยุกต์และสร้างแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน ในระดับปัจเจก ผู้สูงอายุสามารถนำกิจกรรมที่ออกแบบไว้ไปปรับใช้ด้วยตนเองหรือในกลุ่มเพื่อน เพื่อเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับวัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีศักดิ์ศรี ไม่ยึดติดกับบท บาทในอดีต แต่เปิดรับคุณค่าใหม่ที่มีความหมายต่อชีวิต

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).

กันยา วงศ์ชัยวัฒน์. (2562). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 15(1), 25-36.

สมพร โพธินาม. (2549). ศึกษาผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัดมหาสารคาม. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในมิติความต่างเชิงพื้นที่ พ.ศ. 2564. กรุงเทพมหานคร: กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2555). คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

แสงเทียน ภาพเพริคพริ้ง และคณะ. (2561). การกิน การอยู่ เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุบ้านกลาง ตำบลห้วยโป้ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. ใน รายงานการวิจัย. สำนักงานสนับสนุนกองทุนการวิจัย.

Erikson, E. H. (1978). Identity and the Life Cycle. London: W.W. Norton.