

การเห็นคุณค่าในตนเอง และแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

Self-esteem and Guidelines for Developing Self-esteem among the Elderly,
Yala City Municipality, Yala Province

อุบลทิพย์ ไชยแสง*, นิวัติ ไชยแสง, วิชาภรณ์ อินทรชุตติ, อาบาดี เจ๊ะอาแดร์ และฮานีฟะห์ บุรกะ
Ubontip Chaisang*, Niwat Chaisang, Wichaporn Intharachuti, Abadee Chaeadae
and Hanifah Booraka
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา*
Sirindhorn College of Public Health, Yala Province*

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมผสานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการวิจัย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ศึกษาและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 10 คน และตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 10 คน เลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M=3.70$, $SD=0.52$) และปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

2. แนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ต้องดำเนินการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เหมาะสมตามประเภทของผู้สูงอายุ เน้นการส่งเสริมสนับสนุนการ ตามความสนใจ ความเชื่อ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมกับพื้นที่ และเครือข่ายพื้นฐานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น องค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการเน้นการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ รวมถึงความเพียงพอของรายได้ และจัดกิจกรรมตามความสนใจ ความเชื่อ ให้เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมท้องถิ่นของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: คุณค่าในตนเอง, แนวทางในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: ubontip20@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 089-4636605)

Abstract

This mixed-method research aimed to study the levels of self-esteem, personal factors associated with self-esteem and implications for improving self-esteem among elderly people. The two processes were performed simultaneously comprised: 1) studying the levels and personal factors associated with the self-esteem. 368 participants were recruited by using utilizing stratified and simple random sampling methods. Personal information and self-esteem levels were collected through survey questionnaire as the research instrument. The reliability of the instrument was 0.82. The collected data were analyzed using percentage, frequency distribution, and Chi – Square test 2) studying the implications for developing the level of self-esteem among elderly. The data was collected from 10 elderly in Yala municipality, Yala province, and 10 health personnel working in the field of elderly health promotion. These participants were selected based on purposive sampling method. In-depth interview was used for data collection and analyzed using content analysis. The results of the study found that

1. The level of self-esteem was high ($M=3.70$, $SD=0.52$). Also, educational level, source of income, sufficient income, and awareness of the current health status were significantly associated with the level of self-esteem among elders.

2. Self-esteem among elderly could be improved with physical, mental, social, and environmental supports. These supports, nevertheless, need to be suited according to the types of elderly people and their personal, cultural, as well as social contexts.

Finally, authorities should take an action on promoting health, and adequate household incomes. The relevant activities should be appropriated with the personal, cultural, and social contexts of the elderly.

Keywords: Self-esteem, Guideline for Self- esteem developing, Elderly

บทนำ

ในปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือร้อยละ 20 จากประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) และมีการคาดการณ์ว่าในอีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลต่อปัญหาที่จะตามมาคือวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ระบบต่างๆทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง การได้ยินเสียงไม่ชัดเจน เป็นต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับจิตใจและอารมณ์ ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่

ค่อยได้ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น และด้านการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก (ฟิลิซซ์ จารุศิริพจน์, 2562)

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุด้วย โดยเมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงความสามารถในการทำกิจกรรมหรืองานบางอย่างลดลงจึงส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด้อยคุณค่า เหน็ด เหนื่อย น้อยใจ รวมถึงการต้องการความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน ประกอบกับเป็นวัยที่ต้องพบกับการสูญเสียไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคนรัก อาชีพ บทบาท ตำแหน่ง หน้าที่การงาน และรายได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน (มาธูรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง, 2560) และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของคนไทย ตามแบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิตตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของจิตใจในการเห็นคุณค่าของตน เป็นการตัดสินความมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง (Coopersmith, 1984) รวมถึงเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี ในเรื่องต่างๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการกระทำ การกิจต่างๆ มีความพอใจในตนเองเกิดจากการยอมรับของบุคคลอื่น (สมิทธิ เจือจินดา และวรรณ นภา โพธิ์ผล, 2562) การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงในเรื่องของขีดความสามารถและการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นโดยผ่านการกระทำหรือพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อตนเอง ซึ่งหากบุคคลปฏิบัติต่อตนเองในลักษณะที่ดีก็จะทำให้ตนเองรู้สึกดี และมีคุณค่าได้รับการยอมรับ ส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอีกด้วย (ฟิลิซซ์ จารุศิริพจน์, 2562)

เทศบาลนครยะลาประกอบด้วย 43 ชุมชน จากการสำรวจผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากถึง 8,616 คน (สำนักสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา, 2565) ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย การประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการเกิดความห่างเหินกับคนในครอบครัว รู้สึกตนเองไร้ค่าและเป็นภาระกับครอบครัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลต่อการต้องประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความมีคุณค่าในตนเองที่ลดลง จากข้อมูลของเทศบาลนครยะลาพบว่ามีผู้สูงอายุที่มีผลการตรวจสุขภาพจิตในระดับปกติ หรือไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 4,195 ราย ซึ่งนับเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดของเทศบาลนครยะลา (กองยุทธศาสตร์ และงบประมาณเทศบาลนครยะลา, 2566) และจากการศึกษาของอุบลทิพย์ ไชยแสง และนิวัติ ไชยแสง (2566) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุประเภทติดบ้านในเขต

อำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่ามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อาจหมายถึงการที่ผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในภาวะที่ต้องการการดูแลพึ่งพิงช่วยเหลือบางส่วนจากผู้ดูแล ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รวมถึงปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ ส่งผลให้มีผู้ย้ายถิ่นจากชนบทเข้ามาสู่สังคมเมือง คนรุ่นหนุ่มสาวต้องทำงานหนักเพื่อสร้างตัว และใช้เวลาในการแสวงหารายได้เพื่อความมั่นคงของครอบครัว และครอบครัว ส่วนใหญ่มีผู้สูงอายุอยู่บ้านเพียงลำพังต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรหลาน และผู้สูงอายุหลายราย ยังคงต้องประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว

ด้วยความตระหนักในปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และแนวทาง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่ชายแดนใต้ของ ประเทศไทย ประกอบด้วยประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 16.48 ไกล่เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แบบ และเทศบาลนครยะลา มีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ และผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีกลไกการ ขับเคลื่อนเพื่อให้เมืองยะลาพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอนาคต พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดสังคมที่อยู่ร่วมกับ ความแตกต่างในช่วงวัยได้อย่างมีความสุข (เทศบาลนครยะลา, 2565) การวิจัยเรื่องนี้ จึงเป็นวิจัยเพื่อนำข้อมูล ดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนารูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และการจัด กิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพดีและมีความสุข อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาล นครยะลา จังหวัดยะลา
3. เพื่อศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) ซึ่งกล่าวไว้ว่าการเห็นคุณค่า ในตนเอง เป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือเป็นการตัดสินใจว่ามีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมี ต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบภายในและภายนอกของตนเอง และ จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่ผ่านมา การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) และสมิธ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผล (2562)



รูปที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ในลักษณะพร้อมกันหรือแบบแผนคู่ขนาน (Concurrent or Simultaneous Design) ซึ่งดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) พร้อมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยให้ความสำคัญการวิจัยทั้งสองแบบเท่าเทียมกัน แล้วนำผลการศึกษา ที่ได้มาแปลผลร่วมกันชนิดดำเนินการไปพร้อมกัน

ส่วนที่ 1 ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวนทั้งสิ้น 8,616 คน (สำนักสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา, 2565)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 368 คน จากสูตรคำนวณประมาณค่าเฉลี่ยกรณีทราบประชากร (Weiers, 2005)

$$\text{ดังนั้น } n = \frac{\sigma^2}{Z^2 \left(\frac{e^2}{N} + \frac{\sigma^2}{N} \right)}$$

โดยให้ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = ขนาดของประชากร

Z = ค่า Z ซึ่ง $\pm Z$ จะสอดคล้องกับระดับความเชื่อมั่นที่ต้องการ

σ = ค่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรที่ทราบ (หรือประมาณการได้ถ้าจำเป็น)

e = ความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยอมรับได้

$$\text{ดำเนินการคำนวณทางคณิตศาสตร์จะได้} \quad n = \frac{Nz^2(100)}{N + 100z^2}$$

และแทนค่าด้วย $Z_{0.025} = 1.96$ (คือค่าความเชื่อมั่น 95 %) จะได้สูตร ดังนี้

$$n = \frac{N(1.96)^2(100)}{N + 100(1.96)^2}$$

ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา มีทั้งหมด 8,616 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

$$n = \frac{8,616(1.96)^2(100)}{8,616 + 100(1.96)^2}$$

$$n = \frac{3,308,544}{9,000.16}$$

$$n = 367.61$$

$$n = 368 \text{ คน}$$

ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ทั้งหมดมีจำนวน 368 คน

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Systematic Random Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรให้กระจายทุกตำบล จำนวน 43 ชุมชน แบบเป็นสัดส่วน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยนำรายชื่อผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา มาจับสลากโดยไม่ใส่คืน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป จนได้จำนวนครบตามสัดส่วนแต่ละตำบล

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) กำหนดคุณสมบัติ คือ

- 1) ไม่มีภาวะสมองเสื่อมโดยประเมินจากแบบประเมิน TMSE ≤ 8 คะแนน
- 2) มีสติสัมปชัญญะ สื่อสารภาษาไทยเข้าใจ
- 3) อยู่ในพื้นที่วิจัยอย่างน้อย 1 ปี
- 4) เต็มใจที่จะเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) กำหนดคุณสมบัติ คือ

- 1) ย้ายออกจากพื้นที่วิจัย
- 2) เสียชีวิตระหว่างดำเนินการวิจัย
- 3) มีอาการเจ็บป่วยรุนแรงที่มีผลกระทบต่อการวิจัย เช่น หมดสติ หอบเหนื่อยรุนแรง เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน และรุนแรง เป็นต้น
- 4) ถอนตัวออกจากการศึกษาวิจัยกะทันหัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบกับการทบทวนวรรณกรรม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว กลุ่มเพื่อน / บุคคล

ที่ค้นหาไปมาหาสู่เป็นประจำ โรคประจำตัว และการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 15 ข้อ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) และสมิธ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผล (2562) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผลคะแนน ใช้มาตราส่วนประมาณค่า ตามเกณฑ์การให้คะแนน แปลผลเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยตามหลักการแปลผลค่าเฉลี่ยในการให้ความหมายเฉลี่ยของแบบวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
4.21 – 5.00	สูงมาก
3.41 – 4.20	สูง
2.61 – 3.40	ปานกลาง
1.81 – 2.60	ต่ำ
1.00 – 1.80	ต่ำมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการออกแบบเครื่องมือและนำเครื่องมือไปหาความตรงเชิงเนื้อหา โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ 2 ท่าน ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต 1 ท่าน ได้ค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 จากนั้นจึงนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้มีความถูกต้อง ชัดเจนและความเหมาะสม จากนั้นนำไปทดลองสอบถามกับผู้สูงอายุเทศบาลปัตตานี จังหวัดปัตตานี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ทดสอบความเชื่อมั่นใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงสำนักงานสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยและขออนุญาตให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยมีการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1) เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ
- 2) เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขหรือจิตอาสาที่อยู่ในเขตพื้นที่
- 3) สามารถอ่านออกเขียนได้

ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมผู้ช่วยวิจัย พร้อมทั้งสาธิตการเก็บข้อมูลและให้ผู้ช่วยวิจัยสาธิตย้อนกลับ จากนั้นเข้าพบกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถปฏิเสธและยกเลิกการให้ข้อมูลได้ตามความต้องการ ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนทั้งหมดจากการแจกแบบสอบถามจำนวน 368 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวนร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
2. วิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
3. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์

ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 10 คน และตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน จากการเลือกแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด

กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา กำหนดคุณสมบัติ คือ

- 1) ไม่มีภาวะสมองเสื่อมโดยประเมินจากแบบประเมิน TMSE ≤ 8 คะแนน
- 2) ได้รับการประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดีขึ้นไป (มากกว่าหรือเท่ากับ 3.5 จากคะแนนเต็ม 5)
- 3) มีสติสัมปชัญญะ สามารถสื่อสารภาษาไทยเข้าใจ
- 4) อยู่ในพื้นที่วิจัยอย่างน้อย 1 ปี
- 5) เต็มใจที่จะเข้าร่วมวิจัย

กลุ่มที่ 2 ตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กำหนดคุณสมบัติ คือ

- 1) รับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2) มีประสบการณ์การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดยะลา อย่างน้อย 6 เดือน
- 3) ไม่มีปัญหาการสื่อสาร
- 4) เต็มใจที่จะเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ประกอบด้วยประเด็นคำถามการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์ในการกำหนดประเด็นสัมภาษณ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2 ท่าน และด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.82 หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2. อุปกรณ์บันทึกเสียง เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยทำการขออนุญาต และบันทึกอย่างเปิดเผย พร้อมรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้ให้ข้อมูล โดยจะเริ่มทำการบันทึกเสียงเมื่อได้รับอนุญาต และสิ้นสุดการบันทึกเสียงเมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น หรือผู้ให้ข้อมูลขอให้หยุดการบันทึกเสียงไว้ชั่วคราว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในพื้นที่เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พร้อมทำการชี้แจงผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวม การนำเสนอข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้รับการศึกษาครั้งนี้ พร้อมขออนุญาตบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยจดบันทึก ใช้เวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึก ครั้งละ 30 – 45 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งมีขั้นตอน (Crabtree & Miller (1992) ได้แก่ การจัดแฟ้มข้อมูล การลงรหัสข้อมูล การจัดประเภทของข้อมูล การพัฒนาและการสร้างหมวดหมู่ การเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ การตรวจสอบความถูกต้อง นำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วมาตรวจสอบซ้ำเพื่อให้เกิดความถูกต้อง และการสรุปและรายงานการวิจัย

การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผลการวิเคราะห์เนื้อหา ด้วยวิธีวิเคราะห์แบบสามเส้า (Triangulation) โดยทีมผู้วิจัย 3 คน บุคลากรผู้ดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดยะลา 3 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 3 คน และอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ 1 คน และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จากการบันทึกเสียง โดยผู้วิจัยทำการถอดคำพูดอย่างละเอียด และแยกข้อมูลตามหัวข้อแนวคำถาม โดยแยกเป็นรายบุคคล ใส่ชื่อ และลำดับการสัมภาษณ์กำกับ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึก จะสรุปเป็นประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เท่านั้น เพื่อนำไปสนับสนุนการวิเคราะห์นั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลรวม ผู้วิจัยนำผลการสัมภาษณ์ทั้ง 10 คน ทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อหาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่ ที่พิจารณาจากรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากประสบการณ์การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 3 การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของแนวทางที่สร้างขึ้น โดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ และรับผิดชอบด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ด้วยแบบประเมินเป็นลักษณะเลือกตอบ 2 คำตอบ คือเหมาะสม และไม่เหมาะสม นำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละของความเหมาะสม และไม่เหมาะสม และมีรายละเอียดของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความสมบูรณ์และการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งพบว่าแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลาเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 82

จริยธรรมการวิจัย

เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้เลขจริยธรรมหมายเลข SCPHYLIRB – 2566 / 089 ลงวันที่รับรอง 12 เมษายน 2566 - 12 ตุลาคม 2566

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 79.62) มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 68.88 ปี (SD=6.71) นับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 82.34) ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 52.45) มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 35.87 ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 36.14 และแหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุด ในการดำรงชีวิตได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ (ร้อยละ 37.77) ซึ่งพบว่ามีรายได้เพียงพอที่ใช้จ่ายต่อเดือนในระดับพอใช้ (ร้อยละ 65.76) และมีจำนวนสมาชิกโดยเฉลี่ย 2.71 คน/ครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส (ร้อยละ 22.01) และมีกลุ่มเพื่อน/บุคคล ที่ผู้สูงอายุคบหาไปมาหาสู่เป็นประจำร้อยละ 92.66 รวมถึงผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนร้อยละ 57.88 ผู้สูงอายุเกินครึ่ง มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 51.09) ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 21.20) รองลงมาได้แก่โรคไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 13.32) โดยผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวร้อยละ 34.00 มีโรคประจำตัวเพียง 1 โรค ผู้สูงอายุร้อยละ 46.50 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพแข็งแรงดี (ร้อยละ 46.47)

2. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุรายข้อ และโดยรวม (n= 368)

ข้อความ	M	SD	ระดับ
ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ	3.64	0.88	สูง
ฉันไม่หวาดกลัวที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ	3.64	0.86	สูง
ฉันจะพูดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม	3.61	0.95	สูง
ฉันรู้สึกพอใจกับสภาพร่างกายของตนเองในขณะนี้	3.68	0.91	สูง
ฉันเป็นคนมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น	3.79	0.85	สูง
ฉันพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.91	0.84	สูง
ฉันรู้สึกว่าตนเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ	3.74	1.19	สูง
ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ	3.67	0.93	สูง
ฉันเชื่อว่าตัวฉันยังสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	3.79	0.89	สูง
คงไม่มีใครอยากมีชีวิตเหมือนฉัน	3.53	1.22	สูง
ฉันไม่เคยได้รับการชื่นชมเหมือนกับคนอื่น	3.53	1.21	สูง
ฉันต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม	3.84	0.89	สูง
ฉันชอบทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	3.85	0.93	สูง
ฉันเป็นที่รู้จัก และได้รับการยอมรับจากผู้คนเป็นอย่างดี	3.65	0.88	สูง
ฉันถูกมองข้ามบ่อยครั้ง	3.70	1.16	สูง
โดยรวมเฉลี่ย	3.70	0.52	สูง

หมายเหตุ : ข้อคำถามที่ 7, 10, 11 และ 15 เป็นคำถามเชิงลบที่ได้ทำการปรับคะแนนใหม่แล้ว (Recode)

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 15 ข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฉันพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ($M=3.91$, $SD=0.84$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อคำถาม คงไม่มีใครอยากมีชีวิตเหมือนฉัน ($M=3.00$, $SD=1.22$) และ ฉันไม่เคยได้รับการชื่นชมเหมือนคนอื่น ($M=3.53$, $SD=1.21$) และค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M=3.70$, $SD=0.52$)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ($n=368$)

ตัวแปร	การมีคุณค่าในตนเอง		χ^2	df	p-value
	ปานกลาง (%)	สูง (%)			
1.เพศ			.039	1	.472
ชาย	160 (46.67)	133 (45.39)			
หญิง	40 (53.33)	35 (46.67)			
2.อายุ			2.924	3	.403
60 – 69 ปี	114 (52.05)	105 (47.95)			
70 -79 ปี	61 (56.48)	47 (43.52)			
80 -90 ปี	25 (62.50)	16 (37.50)			
3.ศาสนา			3.014	1	.055
อิสลาม	171 (56.44)	132 (43.56)			
พุทธ	29 (44.62)	36 (55.38)			
4.สถานภาพสมรส			4.910	3	.179
โสด	42 (64.62)	23 (35.38)			
คู่	101 (52.33)	92 (47.67)			
หม้าย	43 (48.86)	45 (51.14)			
หย่า / แยก	14 (63.64)	8 (36.36)			
5.ระดับการศึกษาสูงสุด			19.240	5	.002*
ไม่ได้รับการศึกษาในระบบ อ่านและเขียนไม่ได้	4 (40.00)	6 (60.00)			
ไม่ได้รับการศึกษาในระบบ อ่านและเขียนได้	27 (75.00)	9 (25.00)			
ประถมศึกษา	41 (51.90)	38 (48.10)			
มัธยมศึกษา	52 (66.67)	26 (33.33)			
ปริญญาตรี	65 (66.67)	67 (50.76)			
อื่น ๆ	11 (33.33)	22 (66.67)			

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา
(n= 368) (ต่อ)

ตัวแปร	การมีคุณค่าในตนเอง		χ^2	df	p-value
	ปานกลาง (%)	สูง (%)			
6.อาชีพ			5.009	5	.415
ไม่ได้ทำงาน	31(68.89)	14(31.11)			
ข้าราชการบำนาญ	70(52.63)	63(47.37)			
ค้าขาย	25(53.19)	22(46.81)			
เกษตรกรรม	15(50.00)	15(50.00)			
รับจ้าง	19(47.50)	21(52.50)			
อื่น ๆ	40(54.79)	33(45.21)			
7.แหล่งของรายได้ที่สำคัญ			18.145	6	.006*
การทำงานของตนเอง	35(40.23)	52(59.77)			
เงินบำเหน็จ / บำนาญ	75(53.96)	64(46.04)			
เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ	52(71.23)	21(28.77)			
ดอกเบี้ยเงินออม / ทรัพย์สินเดิม	3(37.50)	5(62.50)			
คู่สมรส	10(71.43)	4(28.57)			
บุตร	18(51.43)	17(48.57)			
หลาน	7(58.33)	5(41.67)			
8. ความเพียงพอของรายได้ที่ใช้จ่ายต่อเดือน			25.392	3	.000*
เหลือเก็บ	19(27.54)	50(72.46)			
พอใช้	148(61.16)	94(38.84)			
ไม่พอใช้	28(56.00)	22(44.00)			
ไม่พอใช้และเป็นหนี้	5(71.73)	2(28.57)			
9.ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว			15.431	9	.080
อาศัยอยู่คนเดียว	38(56.72)	29(43.28)			
อาศัยอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น	40(49.38)	41(50.62)			
อาศัยอยู่กับบุตรเท่านั้น	23(58.97)	16(41.03)			
อาศัยอยู่กับหลานเท่านั้น	6(75.00)	2(25.00)			
อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร	42(65.63)	22(34.38)			
อาศัยอยู่กับคู่สมรสและหลาน	6(60.00)	4(40.00)			
อาศัยอยู่กับบุตรและหลาน	13(38.24)	21(61.76)			
อาศัยอยู่กับญาติ	9(39.13)	14(60.87)			
อาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตรและหลาน	23(54.76)	19(45.24)			

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา (n= 368) (ต่อ)

ตัวแปร	การมีคุณค่าในตนเอง		χ^2	df	p-value
	ปานกลาง (%)	สูง (%)			
10. การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน			0.139	1	.395
ไม่มี	86(55.48)	69(44.52)			
มี	114(53.52)	99(46.48)			
11. การมีโรคประจำตัว			0.146	1	.391
ไม่มี	96(53.33)	84(46.67)			
มี	104(55.32)	84(44.68)			
12. การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน			29.821	3	.000*
แข็งแรงดี	68(39.77)	103(60.23)			
แข็งแรงปานกลาง	103(64.38)	57(35.63)			
อ่อนแอ	24(77.42)	7(22.58)			
อ่อนแอมาก	5(83.33)	1(16.67)			

* ระดับนัยสำคัญ < .05

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ระดับการศึกษา แหล่งของรายได้ที่สำคัญ ความเพียงพอของรายได้ของผู้สูงอายุที่ใช้จ่ายต่อเดือน และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ดังข้อมูลในตาราง

ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน และตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ตามข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 80) มีอายุระหว่าง 60 – 72 ปี ส่วนใหญ่นับถือ ศาสนาพุทธ (ร้อยละ 80) อาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา อายุเฉลี่ย 54 ปี และมีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 60) การศึกษาส่วนใหญ่ในระดับมัธยมศึกษา และไม่ได้ทำงาน (ร้อยละ 80) แหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ (ร้อยละ 60.00) ซึ่งพบว่ามีรายได้เพียงพอที่ใช้จ่ายต่อเดือนในระดับพอใช้ ร้อยละ 60 และมีจำนวนสมาชิกประมาณ 2 - 5 คน/ครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 40 และมีกลุ่มเพื่อน/บุคคล ที่ผู้สูงอายุคบหาไปมาหาสู่อยู่เป็นประจำร้อยละ 60 ผู้สูงอายุร้อยละ 60 มีการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนอยู่บ้าง ผู้สูงอายุร้อยละ 60 ไม่มีโรคประจำตัว (เฉพาะจากการ

วินิจฉัยของแพทย์) ซึ่งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาได้แก่โรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพแข็งแรงดีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50

1.2 ประเด็นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็นที่ 1 นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุได้ให้นิยามไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการภูมิใจ และพอใจในสถานะชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน ไม่ต้องขวนขวายอยากได้ให้มีความทุกข์ใจ พึงตนเองได้ รวมถึงการเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการสามารถเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ มีความกล้าแสดงความคิดเห็น และมั่นใจในตนเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ป้าคิดว่าก็เหมือนกับเราพอใจในปัจจุบัน พึงตนเองได้ ไม่ต้องดิ้นรนขวนขวายทรมานทรมาย อยากได้ อยากมี รวมถึงการที่เรามีความภูมิใจในตนเอง ”

“ ก็จะเป็นความภูมิใจว่าชีวิตเรานั้นดี เป็นตัวอย่างให้ลูกหลาน หรือเป็นแบบอย่างให้คนอื่น ๆ ได้ด้วย ”

ประเด็นที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าผู้สูงอายุให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แบ่งได้ 2 แบบ คือ จากปัจจัยภายในตนเอง กับปัจจัยภายนอก กล่าวคือ ปัจจัยในตนเอง คือ การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรืออยากทำให้เหมือนคนอื่นที่ส่งผลต่อการลดคุณค่าในตนเอง การฝึกจิตใจของตนเองให้มีสมาธิ และอยู่กับปัจจุบัน ส่วนปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ถ้าจากภายในตนเองก็จะเป็นจิตใจของเราที่แหละ บางทีมันก็วนวายสับสน คิดมาก ยิ่งถ้าไปเทียบกับแข่งขันกับคนอื่นก็เลยลดคุณค่าของเราไป ยิ่งเศรษฐกิจแบบนี้ทุกคนก็ต้องดิ้นรน ”

“ เดียวนี้เศรษฐกิจมันแย่ ยิ่งช่วงหลังโควิดทุกคนต้องปากกัดตีนถีบยิ่งคนแก่ที่ไม่มีเงินก็ยิ่งเดือดร้อน สังคมเดี๋ยวนี้มันหลายอย่างบางทีก็ทำให้เศร้าให้เสียใจ ถ้าไม่พอกิน ต้องขอเงินคนอื่นคุณค่าของตัวเองก็ลดลงได้ ”

ประเด็นที่ 3 เครือข่ายทำงานที่จะสามารถช่วยกันทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา และบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าผู้สูงอายุให้ข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายทั้งส่วนของนอกและในหน่วยงานภาครัฐ ที่จะสามารถช่วยกันทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยภาครัฐ ได้แก่ เทศบาลนครยะลา หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลยะลา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชน ได้แก่ วัด มัสยิด สมาคม หรือการรวมกลุ่มของคนในชุมชน และมีบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา เช่น การเชิญชวนเข้าร่วมโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมผู้สูงอายุของเทศบาลนครยะลา การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ที่เห็นอยู่ก็มีเทศบาลนี่แหละทำกิจกรรมบ่อย โรงเรียนผู้สูงอายุก็มี หรือกิจกรรมวันต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ก็ช่วยให้คนสูงอายุได้ทำกิจกรรมกันอยู่ตลอด ”

“หน่วยสาธารณสุขเขาก็ทำกิจกรรมให้อยู่นะ เช่น โรงพยาบาลละเขาก็ช่วยเรื่องสุขภาพอยู่ เทศบาลก็มีประชาสัมพันธ์ให้อยู่แล้วก็มี อสม. มาหาตลอดเหมือนกัน”

“ถ้าไม่ใช่ของรัฐก็จะมี ไทยพุทธก็วัดนี้แหละได้ไปทำบุญ ถ้าอิสลามก็คงเป็นมัสยิดเขานั่นแหละ หรือการรวมกลุ่มในชุมชน ที่เห็นก็เช่น ชุมชนหน้าศูนย์แม่ ชุมชนเบญจมิตร”

ประเด็นที่ 4 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์ พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีการรับรู้ เกี่ยวกับแนวทางที่ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ตามที่ตนรับรู้ ได้แก่ การดำเนินการจะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุหลายกลุ่มถ้าออกมารวมกลุ่มนอกบ้านได้ก็นับกิจกรรมที่สนุกสนาน สนทนากันไม่เครียด ก็ช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองได้ รวมถึงกิจกรรมที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงก็จะเป็นอีกทางที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองถ้าเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกกับการเข้าร่วมกลุ่ม ก็จะต้องทำได้ง่ายไม่เป็นการเพิ่มความเครียดให้กับผู้สูงอายุ และต้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมสนทนากัน สนุกสนาน และเข้าถึงได้ง่าย ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ถ้าจะส่งเสริมคุณค่าให้กับคนสูงอายุก็ต้องง่ายนะ แล้วก็ต้องสนุกถ้ารวมกลุ่มได้ก็จัดเป็นกลุ่มก็นับสนุกสนาน ไม่เครียด ถ้าอยู่กับบ้านก็เอาที่เหมาะสมกับเขาทำที่บ้านได้ก็จะดี”

“ เอาแบบง่าย ๆ เพราะแก่แล้วอะไรยากก็ทำไม่ได้แล้ว ถ้าแบบมานั่งเรียนนี่คือไม่ชอบไม่เอาละ”

“ กิจกรรมอีกอย่างคงต้องช่วยเรื่องสุขภาพด้วยนะ เพราะถ้าร่างกายดีก็ทำให้คนแก่ไม่ต้องรบกวนใครก็ส่งเสริมคุณค่าในผู้สูงอายุได้”

2.กลุ่มตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทุกคนทำงานอยู่ในสังกัดหน่วยงานภาครัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครยะลา ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 80) มีอายุระหว่าง 32 – 56 ปี และ นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 70) ประสบการณ์ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระหว่าง 4 – 12 ปี

2.2 ประเด็นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็นที่ 1 นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุขได้ให้นิยามไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการมีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มองโลกในแง่ดี และพอใจในสถานะชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน รวมถึงการเป็นตัวของตัวเอง และการสามารถเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ผู้สูงอายุที่มีคุณค่าในตนเอง จะเป็นคนที่มีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น พอใจกับชีวิตของตนเองในปัจจุบัน”

“ คนสูงอายุที่มีคุณค่าในตนเองที่ดี ส่วนใหญ่ก็จะแข็งแรง พึ่งตัวเองได้ ไม่เป็นภาระใคร มองโลกในแง่ดี เป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น”

ประเด็นที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าบุคลากรสาธารณสุข ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แบ่งได้ 2 แบบ คือ จากปัจจัยภายใน กับปัจจัยภายนอก กล่าวคือ ปัจจัยในตนเอง คือ การคิดบวก การฝึกจิตใจของตนเองให้มองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ส่วนปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเข้าถึงบริการสาธารณสุข รวมถึงการยอมรับจากบุคคลอื่นซึ่งกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างข้อมูล

“คิดว่ามีอยู่ 2 องค์ประกอบ คือภายในกับภายนอกของผู้สูงอายุ ภายในก็จะเกี่ยวข้องกับจิตใจ ความคิดความรู้สึก จำเป็นอย่างมากคือการคิดบวก และภายนอกก็เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สังคม และที่สำคัญอีกอย่างก็คือต้องเป็นที่ยอมรับของคนรอบตัวโดยเฉพาะลูกหลาน”

“ก็มีทั้งโดยตัวของผู้สูงอายุเอง กับสิ่งที่อยู่รอบตัว ถ้ามีคุณค่าในตนเองก็จะรู้สึกดีกับตนเอง มีค่าไม่ต้องพึ่งพาใครมากจนเกินไป ส่วนที่อยู่รอบตัวนอกจากรายได้ เศรษฐกิจสังคมแล้ว ก็คงเป็นเรื่องของการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ด้วยซึ่งก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเช่นกัน”

ประเด็นที่ 3 เครือข่ายทำงานที่จะสามารถช่วยกันทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา และบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าบุคลากรให้ข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายทำงานที่จะสามารถช่วยกันทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ประกอบด้วยภาครัฐ ได้แก่ เทศบาลนครยะลา หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลยะลา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงการรวมกลุ่มกันในศาสนสถาน และผู้นำทางศาสนา สมาคม หรือการรวมกลุ่มของคนในชุมชน และมีบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา ในส่วนของการจัดกิจกรรมโครงการที่ช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างข้อมูล

“อย่างที่เราบอกกันว่าหน่วยงานหลัก ๆ ก็จะเป็นหน่วยงานราชการนี้แหละ สาธารณสุขเทศบาล โรงพยาบาล บางครั้งก็มีของศูนย์อนามัยที่ 12 มาร่วมด้วย แต่ถ้าแบบไม่เป็นทางการก็จะเป็นส่วนของการรวมกลุ่มกันของชุมชนค่ะ”

“ก็มีหน่วยงานของรัฐอย่างที่เราคุ้นเคยกับ อีกอย่างก็ช่วยกันโดยเฉพาะสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เรื่องทางศาสนา ผู้นำศาสนาตามศาสนาที่ผู้สูงอายุนับถือเอง”

ประเด็นที่ 4 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์ บุคลากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีแนวทางที่ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการดำเนินการจะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามประเภทของผู้สูงอายุ คือติดบ้าน ติดเตียง และติดสังคม โดยเน้นกิจกรรมที่เป็นสันติภาพไม่เครียด ก็ช่วยส่งเสริมคุณค่าในตนเองได้ รวมถึงกิจกรรมที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ก็จะเป็นอีกทางที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองถ้าเป็นผู้สูงอายุ และจะต้องทำได้ง่ายไม่เป็นการเพิ่มความกังวลให้กับผู้สูงอายุ ไม่ใช่เวลานานจนเกินไป และมีการสร้างแรงจูงใจ รวมถึงมีการสร้างโอกาสและเวทีต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ และต้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนทาง การ สนุกสนาน และเข้าถึงได้ง่าย รวมถึงเหมาะสมกับบริบทความหลากหลายทางวัฒนธรรม ดังตัวอย่างข้อมูล

“กิจกรรมจะต้องเหมาะกับผู้สูงอายุตามกลุ่มของเขา ติดบ้าน ติดเตียง ติดสังคม และต้องไม่น่าเบื่อเกินไป มีการสร้างแรงจูงใจ และเหมาะกับวัฒนธรรมบ้านเรา “

“ต้องเน้นแบบง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนเพราะผู้สูงอายุจะกังวลว่าทำอะไรไม่ค่อยได้ กิจกรรมก็ต้องเน้นแบบสนุกสนาน นันทนาการ ไม่เครียดไม่ต้องมีการนั่งเรียนในห้อง”

“ ต้องให้ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องคำนึงให้มาก ”

ส่วนที่ 3 สรุปแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในเทศบาลนครยะลา และกลุ่มตัวแทนบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถสรุปแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ได้ดังนี้

1. การดำเนินการกิจกรรมโครงการต่าง ๆ จะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการดำเนินการจะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามประเภทของผู้สูงอายุ คือติดบ้าน ติดเตียง และติดสังคม
2. กิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมนันทนาการ ไม่เพิ่มความเครียด เหมาะสมตามความถนัด และความสนใจของผู้สูงอายุไม่ใช้เวลาจนเกินไป และมีการสร้างแรงจูงใจ รวมถึงมีการสร้างโอกาสและเวทีต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ
3. กิจกรรม และสื่อที่ใช้จะต้องเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนาที่ผู้สูงอายุนับถือตามลักษณะของสังคมพหุวัฒนธรรม
4. ควรจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมโดยความร่วมมือกับองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมถึงการติดตามประเมินผลกิจกรรมต่าง ๆ โดยการทำงานอย่างบูรณาการร่วมกันให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ และเครือข่ายพื้นฐานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของแนวทางที่สร้างขึ้น โดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน ด้วยแบบประเมินเป็นลักษณะเลือกตอบ 2 คำตอบ คือเหมาะสม และไม่เหมาะสม นำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละของความเหมาะสม และไม่เหมาะสม และมีรายละเอียดของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความสมบูรณ์และการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งพบว่าแนวทางของการพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 86.00

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร ภาคาหาญ (2560) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม อยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงถึงการที่ผู้สูงอายุมีทัศนคติทางบวก

ตนเอง การเข้าใจ ยอมรับแถมมที่มีหลากหลายของตนเองและการรู้สึกทางบวกกับชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการรับรู้ด้านสุขภาพที่ยังมีความแข็งแรงดีถึงร้อยละ 46.47 ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยภายในตนเอง คือ ผู้สูงอายุมองตนเองในปัจจุบัน ว่ามีความแข็งแรงของร่างกาย และความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ (มาธูรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง , 2560) ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกของการ มีคุณค่าในตนเองจากความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากภาวะสุขภาพที่ยังแข็งแรงดี ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนถึงร้อยละ 57.88 ซึ่งแสดงถึงการมีโอกาสดำเนินชีวิตเพื่อรักษาสุขภาพด้านจิตใจและสังคมของตนเองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน ซึ่งกิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ปรับตัวและยอมรับตัวเองได้ง่ายขึ้น สนับสนุนให้พวกเขามีความนับถือในตัวเอง (กรมอนามัย, 2561) จะเห็นได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีส่วนสนับสนุนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของพิสิษฐ์ จารุศิริพจน์ (2562) ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองนครปฐม ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุในสมาคมผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับสูง จากการได้มีโอกาสของการได้เข้าร่วมกิจกรรม

ผลการศึกษาที่สำคัญ และมีความสอดคล้องกันโดยการศึกษาเชิงปริมาณพบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย 3.91 ซึ่งมีค่าสูงที่สุดสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงคุณภาพในประเด็นนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ คือการภูมิใจ และพอใจในสถานะชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน ไม่ต้องขวนขวายอยากได้ให้มีความทุกข์ใจ ฟังตนเองได้ รวมถึงการเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการสามารถเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ มีความกล้าแสดงความคิดเห็น และมั่นใจในตนเอง เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุรางค์ เชื้ออณิชากร, พูนสุข ช่วยทอง และเปรมวดี ฤทธิ์เดช (2561) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันโรคประจำตัว การรับรู้ภาวะสุขภาพกายเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกันในปัจจุบัน

2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ระดับการศึกษา แหล่งของรายได้ที่สำคัญ ความเพียงพอของรายได้ของผู้สูงอายุที่ใช้จ่ายต่อเดือน และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา สอดคล้องกับการศึกษาของอุไรวรรณ อมรมิตร ญัฐสินี แสนสุข และ ธนศักดิ์ รังสีพรหม (2565) ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ และสุขภาพ ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อระดับคะแนนความสุขที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษา จึงส่งผลต่อการมีความอ่อนน้อมถ่อมตน แต่ก็มีภาคภูมิใจในตัวเอง เพราะถึงแม้จะมีอายุมากก็ยังพึ่งพาตนเองจากรายได้หรือเงินที่มีเพียงพอในการใช้จ่ายต่อเดือน ผู้สูงอายุบางรายมีรายได้แค่เพียงจากเบี้ยยังชีพที่รัฐให้เท่านั้น แต่ก็มีภาคภูมิใจและรู้สึกในคุณค่าของตนเองที่สามารถดูแลตนเองได้ และจะเห็นได้ว่าผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่พบว่าผู้สูงอายุ มีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง การเข้าใจ ยอมรับแถมมที่มีหลากหลายของตนเองและการรู้สึกทางบวกกับชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการรับรู้ด้านสุขภาพที่ยังมีความแข็งแรงดีถึงร้อยละ 46.47 ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยภายในตนเอง คือ ผู้สูงอายุมองตนเองในปัจจุบัน ว่ามีความแข็งแรงของร่างกาย และความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ (มาธูรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง , 2560) เช่นเดียวกับการศึกษาของสุรางค์ เชื้ออณิชากร, พูนสุข

ช่วยทอง และเปรมวดี คฤหเดช (2561) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพกายเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกันในปัจจุบัน ดังนั้นภาวะสุขภาพ จึงส่งผลต่อความรู้สึกของการมีคุณค่าในตนเอง จากความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากภาวะสุขภาพที่ยังแข็งแรงดี ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3.ศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลาพบว่าการดำเนินการกิจกรรมโครงการต่าง ๆ จะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการดำเนินการจะต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามประเภทของผู้สูงอายุ คือติดบ้าน ติดเตียง และติดสังคม เช่น ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่ไม่สะดวกกับการเข้าร่วมกลุ่มเพราะส่วนใหญ่จะอยู่ติดบ้านจึงควรเป็นกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้ด้วยตัวผู้สูงอายุเองที่บ้าน ผลการศึกษาที่สำคัญคือกิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนทางการ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฤทัยพานิช และพรสวรรค์ มณีทอง (2564) ศึกษาการเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าการออกแบบกิจกรรมที่สร้างสุนทรียภาพทางดนตรีและศิลปะสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับอายุและสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในด้านความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำ นอกจากนี้กิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนาที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านนับถือตามลักษณะของสังคมพหุวัฒนธรรม รวมถึงควรมีการประสานงานกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ หน่วยงานต่าง ๆ และจากการที่จังหวัดยะลาเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม มีการนับถือศาสนาที่แตกต่างกันทั้งศาสนาพุทธ อิสลาม และคริสต์จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อศาสนาที่ผู้สูงอายุติดบ้านนับถือ ในบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมสำหรับบางศาสนา เช่น ผู้นับถือศาสนาอิสลามบางรายไม่นิยมกิจกรรมที่มีเสียงดนตรีประกอบ เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตยังรวมถึงการสนับสนุนทางสังคม เครือข่ายในสังคม และกิจกรรมทางสังคมอีกด้วย

จากข้อมูลที่ได้จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุขมีความคิดเห็นที่ตรงกันว่ากิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนทางการ และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้าใจห่วงใยความรู้สึกของผู้อื่นการรับรู้ผู้สูงอายุต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดอ่างทองที่พบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด เนื่องจากการทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเปราะบางของชีวิตได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดที่อัดแน่นทางจิตใจจะรู้สึกได้ว่าตัวเองมีประโยชน์ มีคุณค่าในตนเอง ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

การนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำผลการวิเคราะห์ จากงานวิจัยซึ่งพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง แต่ก็มีข้อคำถามที่มีค่าน้อย เช่น การได้รับคำชื่นชมจากคนอื่น จึงควรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการสร้าง กิจกรรมที่ส่งเสริมการยอมรับผู้สูงอายุ ไปเป็นแนวทางเพื่อกำหนดนโยบาย และแผนปฏิบัติการ สำหรับสถาน บริการสาธารณสุขที่สำคัญ ได้แก่ สาธารณสุขจังหวัดยะลา สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายผลการศึกษาไปยังผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ แบบเจาะจง เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ เช่น ผู้สูงอายุในศูนย์การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มโรคเรื้อรัง กลุ่มเปราะบาง ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมือง ชนบท หรือภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมตามบริบท
2. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการการวิจัยไปศึกษา และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง หรือใช้กลุ่มเปรียบเทียบ การสร้างนวัตกรรม เพื่อใช้เป็นรูปแบบสำหรับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่
3. ควรศึกษารูปแบบความร่วมมือทั้งองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน กับเครือข่ายทางสังคมในพื้นที่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาการให้ความร่วมมือในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

References

- กรมอนามัย. (2561). สร้างจิตใจที่แจ่มใสให้ผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางสังคม. สืบค้น 2 ตุลาคม 2566 จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/social-activities-for-elders>.
- กองยุทธศาสตร์ และงบประมาณเทศบาลนครยะลา. (2566). *ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลนครยะลา ประจำปี 2566*. ยะลา: เทศบาลนครยะลา.
- ดวงพร ภาคทัญ. (2560). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับคุณค่าในตนเอง กับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง รพ. แพร์ (รองชื่อ). *วารสารโรงพยาบาลแพร์*, 25(2), 13 – 23.
- เทศบาลนครยะลา. (2565). *เล่าขาน นครยะลา*. ยะลา: บริษัท เอสพีเอ็น (2004) จำกัด.
- พิสิษฐ์ จารุศิริพจน์. (2562). *การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองนครปฐม* (วิทยานิพนธ์)มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, นครปฐม.
- มาตุรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิ สงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. *RUSAMILAE JOURNAL*, 38(1), 29–44.
- วัชรินทร์ เสมามอย. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2564 จาก http://rdi.aru.ac.th/e_journal/pdf/158.pdf.

สำนักสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา. (2565). รายงานการคัดกรองผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา. ยะลา : เทศบาลนครยะลา.

สมิทธิ์ เจือจินดา และวรรณภา โพธิ์ผล. (2562). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของ
ตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเขตธนบุรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี : กรุงเทพมหานคร

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). การคาดประมาณประชากรของ
ประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุขคนไทย) พ.ศ.2558. กรุงเทพฯ : สำนัก
สถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *Research Brief การเข้าถึงระบบบริการทาง
สังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกันเพื่อ
นำไปสู่แนวทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุรางค์ เชื้ออณิชากร, พูนสุข ช่วยทอง และเปรมวดีศฤงเดช. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าใน
ตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*. 62(1): 119 – 33.

ฤทัย พานิช และพรสวรรค์ มณีทอง. (2564). การเสริมสร้างสุนทรียภาพเพื่อสร้างคุณค่าในตนของผู้สูงอายุ.
มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์, 9(3), 28 – 39.

อุบลทิพย์ ไชยแสง และนิวัติ ไชยแสง. (2566). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง
แรงสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา.
วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 9(1), 160 -169.

อุไรวรรณ อมรมิตร, ณัฐสินี แสนสุข และ ธนศักดิ์ รังสีพรหม. (2565). การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ.
วารสารสังคมศาสตร์. 11(1), 116 -127.

Coopersmith, S. (1984). *SEI : Self-Esteem Inventories*. California : Consulting
Psychologist Press,Inc.

Crabtree, Benjamin F., & Miller, William L. (1992). *Doing qualitative research*. London,
UK: Sage.

Cronbach, L.J. (1990). *Essentials of psychological testing*. (5th ed.). New York: Harper &
Row.

Weiers, Ronald M. (2005). *Introduction to Business Statistics. International Student
Edition.Fifth Edition*.Pennsylvania, USA. Duxbury Press, Thomson –
Brooks/cole.