

อำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อ ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์

The Predictive Power of the Self-Esteem on Happiness of Aging People in Muang Surin Municipality.

ธิดารัตน์ คณึงเพียร * สุขุมาล แสนพวง*

Thidarat Kanungpiam* Sukhumal Sanpaung*

Received : 20/10/63

Revised : 18/11/63

Accepted : 23/11/63

บทคัดย่อ

ความเสื่อมถอยตามวัย การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขสำหรับสูงอายุ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาอำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ การวิจัยหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ 84 คน ในเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นแบบวัดมาตรฐานจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และหาค่าความเที่ยงด้วย สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.82 และ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติถดถอยอย่างง่าย

ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.4) อายุเฉลี่ย 70.34 ปี มีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 69) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 71.4) และโดยส่วนใหญ่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (≤ 26 คะแนน ร้อยละ 73.8) ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.69 S.D. = 0.563) และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุป: บุคลากรทางสุขภาพควรมีจัดกิจกรรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความสุขในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, ความสุข

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

* Professional Nurse (Teaching), Boromarajonani College of Nursing, Surin

Abstract

As impairment of age, self esteem is important factor for aging happiness. This study was a predictive research targeting to predict between the self-esteem and happiness of aging persons in Muang Surin Municipality. The methodology is correlational predictive research. Subjects were 84 aging persons aged 60 and older adults living in in Muang Surin Municipality, Surin Province that were chosen by random sampling. Data were collected by demographic questionnaire, the self-esteem questionnaire and Thai happiness indicators which is standard tool so the content validity was not testing. The reliability of questionnaires were 0.82 and 0.94 by using Cronbach's alpha coefficient. Data analysis are conducted by using frequency, percentage, mean and standard deviation. The relationship among all data is analyzed by using Pearson's correlation coefficient and the prediction is analyzed by using simple linear regression.

The result showed that most of sample were female (n=60, 71.4%), mean of age is 70.37, insufficient income(69%) and had chronic disease (71.4%) and overall happiness of the aging is low (≤ 26 score, 73.8 %). The analysis result found that the self-esteem could predicted the happiness of aging persons $p < .001$.

Conclude: The study result suggest that the health care providers should organize activity to increase happiness of life in aging persons.

Keywords: Aging, Self-esteem, Happiness

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์พึงปรารถนาและเป็นส่วนประกอบสำคัญของการมีชีวิตที่ดี การมีความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ชน¹ องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้วันที่ 20 มีนาคมของทุกปี เป็นวันแห่งความสุขสากล ซึ่งเป็นเป้าหมายขั้นพื้นฐานของชีวิตที่มนุษย์พึงได้รับ² กรมสุขภาพจิต ได้ให้นิยาม “ความสุข” (Happiness) หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป³ อย่างไรก็ดี ด้วยปัจจัยเกี่ยวข้องที่แตกต่างกันของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ ซึ่งปัจจุบันสังคมไทยถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย จากการประมาณการประชากรไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543 ถึง 2573 คาดว่าอีกประมาณ 30 ปีข้างหน้าหรือภายในปี พ.ศ. 2573 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นประมาณ 17.7 ล้านคนหรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรไทยทั้งประเทศ และในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นเป็น 10.78 ล้านคนหรือร้อยละ 15.28⁴

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุสำคัญอย่างยิ่ง หากผู้สูงอายุที่มีความสุขจะมีความพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตดี การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ เนื่องจากด้วยอายุร่างกายที่ค่อยๆ เสื่อมสภาพลงตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์⁵ ความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ มีความเปราะบางและต้องพึ่งพาผู้อื่น อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยง

ต่อการมีความสุขลดลง⁵ การสูญเสียศักยภาพในการทำหน้าที่ในชีวิตของตนเอง ต้องปรับเปลี่ยนจากเดิมเคยสามารถทำหน้าที่การทำงาน แสดงบทบาททางสังคมได้อย่างเต็มกำลัง กลับต้องมาอยู่ในภาวะพึ่งพาทั้งด้านกิจวัตรประจำวัน หรือแม้ กระทั่งด้านเศรษฐกิจรวมทั้งบทบาททางสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องรอคอยการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว คู่ชีวิตหรือญาติพี่น้อง บางรายหากไม่มีผู้ดูแลต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยวในชีวิต ดังนั้นในวัยสูงอายุ การที่ต้องเผชิญกับสภาพการณ์ในชีวิตเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบในด้านลบต่อจิตใจอย่างมากไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายบางคนรู้สึกเศร้า เหนง อ้างว้าง ใจไม่มั่นคงในตนเอง น้อยใจง่าย รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระต่อผู้อื่น คิดว่าตนเองไร้ค่า สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุต้องการการดูแลด้านจิตใจอย่างมาก⁶ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นหนึ่งในความสุข 5 มิติของกรมสุขภาพจิตในด้านความสุขสง่า ซึ่งเป็นความสามารถที่จำเป็น พื้นฐานของผู้สูงอายุที่จะทำให้มีความสุข ซึ่งหมายถึงผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่น ยอมรับนับถือ ให้กำลังใจตนเองได้ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม⁷ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่จะนำพาผู้สูงอายุพบกับความสุขได้แม้ว่าจะมีโรคภัยไข้เจ็บก็จะมีพลังเข้มแข็งทางใจในการเผชิญกับปัญหาได้และนำไปสู่การดำรงตนตามสภาวะได้อย่างมีคุณภาพ^{5,7}

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยภายในตนของมนุษย์ที่สำคัญซึ่งจะนำพาบุคคลให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิต หรือปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เข้ามาได้ เนื่องจากเป็นความสามารถและความ รู้สึกพื้นฐานด้านสุขภาพจิตของบุคคล ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในการดูแลตนเอง อันจะทำให้เกิดความสุข^{5,7} โรเซนเบิร์ก⁸ ได้อธิบายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่า

เป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ทำให้มีความเชื่อมั่นที่จะกระทำหน้าที่ต่าง ๆ ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสำคัญ การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีผลกระทบเชิงบวกโดยตรงต่อความสุขของผู้สูงอายุ และการศึกษาของ Cheng and Furnham⁹ พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุข เช่นเดียวกับการศึกษาของวรรณวิสาร ไชโย ที่พบว่าความสุขเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง¹⁰ ดังนั้น ความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดี

เทศบาลเมืองสุรินทร์ มีผู้สูงอายุ จำนวน 5,659 คน¹¹ ลักษณะชุมชนเป็นบริบทของชุมชนเมือง มีความแออัด การดำเนินชีวิตที่มีการพึ่งพาอาศัยกันน้อย ต่างคนต่างทำมาหากิน ผู้สูงอายุจำนวนมากมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลระยะยาว ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพังเพราะลูกหลานออกไปทำงาน ซึ่งอาจจะทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตได้ เทศบาลเมืองสุรินทร์ให้ความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาวะของประชาชนและมีการวางแผนงานโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี¹² เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขจะเป็นตัวบ่งชี้สำคัญประการหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากความสุขเป็นพลังจิตใจที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับหรือเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตได้อย่างสมดุล³ การศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ ว่าอยู่ในระดับใด และศึกษาถึงอำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กรอบแนวคิดของแนวคิดโรเซนเบิร์ก⁸ ผลการวิจัยจะเป็นข้อสรุปเชิงประจักษ์ในการนำไปพัฒนา รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทจริงต่อไป

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์
2. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองสุรินทร์

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสุขของผู้สูงอายุได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดในการวิจัยของโรเซนเบิร์ก⁸ ที่ได้อธิบายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง โดยอาจมีการประเมินตนเองในด้านลบหรือด้านบวกก็ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้าน และในภาพรวม เมื่อมีการประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านในทาง บวกหลาย ๆ ด้าน เช่น การประเมินตนเองว่าเป็นคนมีความสามารถมีประโยชน์มีความน่าเคารพนับถือ เป็นต้น จะส่งผลให้การมีคุณค่าในตนเองในภาพรวมสูง การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรม ดังนั้น แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมถอยด้านสุขภาพ แต่หากผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ดี ความสุขของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย^{5,7,10} ในงานวิจัยนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาอำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ดังภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive Correlational Research) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2562-มกราคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาในเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณจากโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power 3.1.9.2 ซึ่งเป็นโปรแกรมที่พัฒนามาจากพื้นฐาน Power analysis¹³ กำหนดค่า Effect Size = 0.3 กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .05 และค่า power = 0.8 คำนวณได้ขนาดตัวอย่าง 84 ราย และในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากแต่ละเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ ซึ่งมีทั้งหมด 3 เทศบาล ซึ่งเป็นชุมชนที่มีสภาพความเป็นอยู่แบบสังคมเมือง สภาพแวดล้อมแออัด โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาในเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์ 2) เป็นผู้สูงอายุที่ได้รับเงินสวัสดิการของผู้สูงอายุ และการดูแลทางสุขภาพจากเทศบาลเมืองสุรินทร์ 3) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะติดเตียง 4) ไม่มีปัญหาในการติดต่อสื่อสาร สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย ถามตอบรู้เรื่อง และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม มี 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส อาชีพในอดีต ความเพียงพอของรายได้ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การได้รับการดูแล
2. แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งแปลมาจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Rosenberg⁸ ฉบับภาษาไทยที่แปลโดยเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์¹⁴ มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วยเป็นข้อคำถามทางบวก จำนวน 5 ข้อ และทางลบจำนวน 5 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบลิเกิต (Likert Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง) จนถึง 4 (เห็นด้วย อย่างยิ่ง) ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ 5 ข้อ จะกลับคะแนนก่อนแล้วจึงรวมคะแนน การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99 หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากนั้นรวมคะแนนทั้งหมด คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 10 คะแนน และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 40 คะแนน คะแนนยิ่งสูงหมายถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง
3. แบบวัดความสุข ผู้วิจัยใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Happiness Indicators (TMHI-15))³ ฉบับมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง และปัจจัยที่ทำให้สุข-ทุกข์ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา คำตอบจะมี 4 ตัวเลือก ข้อความด้านบวกให้คะแนน คือ 0 = ไม่เลย 1 = เล็กน้อย 2 = มาก 3 = มากที่สุด ส่วนข้อความด้านลบ ให้คะแนน 3 = ไม่เลย 2 = มีเล็กน้อย 1 = มีมาก 0 = มีมากที่สุด

การแปลผลการประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อ คะแนนที่ได้นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้ คะแนน 33-45 คะแนนหมายถึงมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) คะแนน 27-32 คะแนน หมายถึงมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) เท่า กับหรือน้อยกว่า 26 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตามตรงเนื้อหา (Content Validity) การศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้ทำการดัดแปลงใดๆ จากเครื่องมือต้นฉบับ จึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาซ้ำ และแบบประเมินนี้ได้มีการนำไปใช้ในการวิจัยในซึ่งผ่านการทดสอบในกลุ่มวัยสูงอายุมาแล้ว¹⁵ การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมด ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนเขตนอกเมืองสุรินทร์ ที่วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมมีความคล้ายคลึงกันกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองสุรินทร์ เลือกผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ทดลองใช้ แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยในการประเมินตนเอง และนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย มีค่าความเชื่อมั่น 0.94

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยได้เสนอโครงร่างการวิจัย ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ผ่านการรับรองจริยธรรม รหัส P-EC 11.1-04-62 เมื่อ วันที่ 25 ธันวาคม 2562

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทักขณัติกลุ่มตัวอย่าง โดยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยไม่มีการบังคับใดๆ และชี้แจงให้ทราบว่า หากเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล การเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ทำให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปราย หรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแบบตัวต่อตัว ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 2 คน เป็นพยาบาลวิชาชีพเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย และมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีการเตรียมผู้ช่วยวิจัยโดยอธิบายความเป็นมา วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย อธิบาย และสาธิตวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่ผู้ช่วยวิจัย เริ่มตั้งแต่การแนะนำตัว การชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการสัมภาษณ์ตามเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการบันทึกข้อมูล เพื่อให้ผู้ช่วยวิจัยมีความเข้าใจและสามารถใช้เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง ขั้นตอนเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ 1) ผู้วิจัยชี้แจงและประสานงานกับหัวหน้ากองบริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง 2) ผู้วิจัยวิจัยที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ แนะนำตัว อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อยินยอมและลงนามในใบยินยอมแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุด้วยตนเอง 3) ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสุขของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์อำนาจในการทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อความสุขของผู้สูงอายุด้วยสถิติถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์อำนาจในการทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อความสุขของผู้สูงอายุด้วยสถิติถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) โดยผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ตามหลักการใช้สถิติดังกล่าว ดังนี้

1. ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยพิจารณาจากกราฟ Normal Probability Plot พบว่า ค่าเฉลี่ยของข้อมูลส่วนใหญ่จะอยู่รอบๆ เส้นตรง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normality) (ความสุข: skewness = 1.252 se = .263 kurtosis = 1.386 se = .520 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง: skewness = -.808 se = .263 kurtosis = 4.343 se = .520)

2. ตัวแปรต้นกับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) โดยการทดสอบสถิติเอฟ

(F-test) พบว่า ข้อมูลมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ($F = 15.460, p = .000$)

3. ข้อมูลมีความแปรปรวนของค่าความคลาดเคลื่อนเป็นเอกภาพ (Homoscedasticity) โดยพิจารณาจากกราฟ Scatterplot พบว่าจุดห่างจากเส้นตรงที่ 0 กระจายใกล้เคียงกัน และจุดกระจายไม่เกิน ± 3

4. ความอิสระของความคลาดเคลื่อน (Error) ของข้อมูลไม่สัมพันธ์กัน (ไม่มี Auto-Correlation) โดยพิจารณาจากค่า Durbin-Watson มีค่า 1.380

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.4) ส่วนมากมีอายุระหว่าง 60-69 ปี (ร้อยละ 48.8) รองลงมาอายุ 70-79 (ร้อยละ 39.3) อายุเฉลี่ย 70.37 ปี สถานภาพสมรส (ร้อยละ 53.6) จบการศึกษาระดับประถม (ร้อยละ 71.4) ประกอบอาชีพค้าขาย (ร้อยละ 38.1) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 98.8) รายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 69.0) และรายได้ต่ำกว่า 2,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 53.6) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 71.4) ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา (ร้อยละ 89.3 และ ร้อยละ 83.3) เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแล (ร้อยละ 71.4) กลุ่มที่มีผู้ดูแล ผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นบุตร (ร้อยละ 51.2) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ (n = 84)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24	28.6
หญิง	60	71.4
อายุ		
60-69 ปี	41	48.8
70-79 ปี	33	39.3
80 ปีขึ้นไป	10	11.9
Mean=70.37 S.D.=6.42 Min= 62 Max=83		
สถานภาพสมรส		
โสด	11	10.8
คู่ / สมรส	56	53.6
หม้าย	29	28.4
หย่าร้าง	6	5.9
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้เรียน	12	14.3
ประถมศึกษา	60	71.4
มัธยมศึกษา	3	3.6
ปวส./อนุปริญญา หรือเทียบเท่า	6	7.1
ปริญญาตรี	3	3.6
อาชีพที่เคยทำในอดีต		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	11	13.1
ทำงานบ้าน	5	6.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	4.8
เกษตรกร	12	14.3
ค้าขาย	32	38.1
อื่นๆ (เก็บของเก่า, รับจ้างทั่วไป)	20	23.7
ศาสนา		
พุทธ	83	98.8
อิสลาม	1	1.2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความเพียงพอของรายได้		
ไม่เพียงพอ	58	69
เพียงพอไม่เหลือเก็บ	25	29.8
เพียงพอเหลือเก็บ	1	1.2
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	7	8.3
2,000-5,000	18	21.4
5,000-10,000	9	10.7
10,001-20,000	3	3.6
20,001 ขึ้นไป	2	2.4
โรคประจำตัว		
ไม่มี	24	28.6
มี	60	71.4
การสูบบุหรี่		
สูบบุหรี่	9	10.7
ไม่สูบบุหรี่	75	89.3
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่มสุรา	70	83.3
ดื่มสุรา	14	16.7
การได้รับการดูแล		
มีผู้ดูแล	23	27.4
ไม่มี	61	72.6
ผู้ดูแล (23 คน)		
พี่น้องทางสายเลือด	3	3.6
ลูก	43	51.2
หลาน	8	9.5
ญาติ	4	4.8
จ้างผู้ดูแล	3	3.6

ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.69 S.D. = 0.563) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง มี 5 ข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง (Mean = 3.27–3.05) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวฉันเอง (Mean = 3.27 S.D. = 0.563) ความรู้สึกมีคุณค่า

ในตนเองของผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลางมี 2 ข้อ ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง (Mean = 2.30–2.00) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ มี 2 ข้อ ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง (Mean = 1.98–1.76) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ โดยรวมฉันมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว (Mean = 1.76 S.D. = 0.770) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	Mean	S.D.	แปลผล
1. โดยทั่วไป ฉันรู้สึกพอใจกับตัวเอง	3.24	.529	สูง
2. บางครั้ง ฉันรู้สึกว่าตัวฉันไม่มีอะไรดีเลย	2.30	.875	ปานกลาง
3. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน	3.08	.318	สูง
4. ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือน ๆ กับคนอื่น	3.07	.340	สูง
5. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก	2.00	.694	ปานกลาง
6. ฉันรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตนเองไร้ค่า	1.98	.821	ต่ำ
7. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่า ๆ กับคนอื่น	3.11	.440	สูง
8. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถให้ความนับถือตนเองได้มากกว่านี้	3.05	.344	สูง
9. โดยรวมฉันมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว	1.76	.770	ต่ำ
10. ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวฉันเอง	3.27	.499	สูง
โดยรวม	2.69	0.563	ปานกลาง

ระดับความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) (ร้อยละ 73.8) รองลงมามีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

(ร้อยละ 25.0) น้อยที่สุด มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) (ร้อยละ 1.2) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงระดับความสุขของผู้สูงอายุ (n = 84)

ระดับความสุขของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) (≤ 26 คะแนน)	62	73.8
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair) (27–32 คะแนน)	21	25.0
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good) (33–45 คะแนน)	1	1.2
รวม	84	100.0

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความสุขของผู้สูงอายุพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .398$)

ผลการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุโดยใช้สถิติ Simple Linear Regression พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสุข

ผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้ร้อยละ 15.9

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z = .398$

สมการในรูปคะแนนดิบ $y = 10.845 + .159$

จากสมการดังกล่าวอธิบายได้ว่าเมื่อผู้สูงอายุมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีความสุขเพิ่มขึ้น 0.398 หน่วย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ

ตัวแปร	ค่าคงที่	B	Beta	R2	F
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	10.845	.437	.398a	.159	15.460**

**P<.001

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองด้านความสุขว่ามีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor) โดยมีระดับคะแนนความสุข ≤ 26 (ร้อยละ 73.8) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งต้องเผชิญกับภาวะการเจ็บป่วยในวัยสูงอายุ ส่งผลให้ความสามารถของผู้สูงอายุลดลง หรือในช่วงวัยนี้อาจจะประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้มีความเปราะบางทางจิตใจ การจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตลดลง 5.10 นอกจากนี้จากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอ การมีรายได้ไม่เพียงพอเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสุข มีรายงานการวิจัยพบว่า ความสุขตามมุมมองของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งคือ สุขจากการมีรายได้ 5.10 ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสะท้อนข้อมูลเชิงอัตวิสัยให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อย่างไรก็ตาม

จากผลการวิจัยที่พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 15.9 ซึ่งอธิบายได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุถือเป็นตัวแปรสำคัญต่อความสุขของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขสูงตามไปด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของ Cheng and Furnham⁹ ที่พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่ทำนายความสุขของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการให้ความหมายของความสุขตามมุมมองของผู้สูงอายุ ที่ศึกษาโดย วรรณวิสาร ไชโย¹⁰ และขวัญสุดา บุญทศ, ชนิษฐา นันทบุตร⁵ ที่ระบุว่า ความมีคุณค่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งในของความสุขของผู้สูงอายุ ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) เป็นลักษณะสำคัญข้อหนึ่งของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี^{3,5,10} อาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมี

คุณค่าในตนเองจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข เพราะการถูกให้คุณค่า หรือการมองตนเองว่ายังมีความสำคัญ มีความพึงพอใจในชีวิต จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ด้านการพยาบาล บุคลากรทางสุขภาพพึงตระหนักและพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองแก่กลุ่มสูงอายุเพื่อนำพาให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต
2. ด้านการศึกษา ควรนำผลการวิจัยไปบูรณาการกับการเรียนการสอน เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมระดับความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการให้ความหมายของความสุข และคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนในการพัฒนาโครงการกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทจริง
 2. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เช่น ปัจจัยด้านสุขภาพ ด้านผู้ดูแล และด้านความเพียงพอของรายได้ หรือการศึกษาเปรียบเทียบกับในกลุ่มผู้สูงอายุในชนบทกับในเมือง
 3. ศึกษาวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ
- ข้อจำกัดงานวิจัย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะตัวแปรระดับความคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อความสุข อย่างไรก็ตามตัวแปรแทรกซ้อนอื่นอาจจะมีผลต่อการมีความสุขของผู้สูงอายุ เช่น การมีโรคเรื้อรัง การมีผู้ดูแล เป็นต้น และเป็นการศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมือง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร

REFERENCES

1. Gray R, Thongthai V, Suwannoppakoa R. Happiness is Universal. Bangkok: Charansanitwong Printing; 2010. (in Thai)
2. Tayapong, W. Happiness is Universal. Mental Health Foundation. Suanprung Hospital. [Internet]; [cited 2019/ 4 /12]. Available from: <http://www.mentalhealth-fsp.org/2184>
3. Mental Health Care Department. Ministry of Public Health. The Mental Health Questionair: Happiness Indicator –15 Items. Nontaburi: Ministry of public health; 2011.(in Thai)
4. The College of Population Studies, Chulalongkorn University. Aging Suvey in Thailand. The Aging Happiness Survey of Population College. the College of Population Studies. [Internet]; [cited 2019/4/12] Available from: http://www.cps.chula.ac.th/newcps/hot_news_detail
5. Boontoch, k & Nuntaboot, K. Happiness, Distress and Mental Health of the Elderly in a Community in the Upper North Region of Thailand. Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 2017; 62(3): 257–270.(in Thai)
6. Nuntasupawat.w. Th Elderly Nusing The Challenge with the Aging Population. 2^{ed} Khonkhan: Khonkhan Printing; 2009.(in Thai)
7. The Office of Health Promotion Foundation. Support the Elderly to Create “5 Dimensions of appiness” [Internet];[cited 2020/4/6].. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/Content/41860>

8. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press; 1965.
9. Cheng H & Furnham, A. Personality, Self-Esteem, and Demographic Prediction of Happiness and Depression. Pers Individ Dif, 2003; 34; 921-942.
10. Wanavisa Chaiyo The Research on the Concept of Happiness in the Elderly: A Case of Ban Wai Tong Niwet. Department of Humanities, Faculty of Humanities, Chiang Mai University; 2012
11. Muang Surin Manuplicity. The Elderly Information 2019. Muang Surin Manuplicity: Division of Public Health and Environment. Muang Surin Manuplicity. 2019. (in Thai)
12. Academic and Planning Division. Muang Surin Manuplicity. Surin Municipality Development Plan (2018-2019). Policy and Planning Analysis Section: Academic and Planning Division of Muang Surin Municipality.2019.(in Thai)
13. Cohen J. Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. Psychological Bulletin 1992;112(1)155-9.
14. Mahasitiwat.Y. The Relationship between Perception of Biopsychosocial Self Esteem and Health Behavior of Elderly People in Muang District of Saraburi Province. The Thesis of Master Degree, Adult Nursing. Mahidol university; 1986.(in Thai)
15. Khanthong.P. et al. Hapiness and Satisfaction of Elderly in NongKhon Subdisdriect, Mueang District Ubonratchatani province. Journal of Traditional Thai Medical Research 2017; 3 (2): 7-15.(in Thai)

