

Self-Esteem Experiences of Older Adults with Chronic Illness in Urban Area

*Yadarat Baljay, M.N.S.**

*Dolnapa Srangthaisong, M.N.S.**

*Chalerm Sri Kerdmakmee, M.N.S.**

Abstract

The purpose of this qualitative research study was to explore the self-esteem experiences of older adults with the chronic diseases in urban areas. Purposive sampling was used for the recruitment of participants. The data were collected from April to September 2019 by conducting in-depth interviews with a maximum of 20 elected participants in the municipal area in Nonthaburi Province and Bangkok Metropolis. The thematic analysis was used for analysing the data. Three major related themes were conclusive from the findings of the study: the self-reliance, closeness, and creating value for themselves. For the self-reliance theme, participants said they never give up on something in their lives. They also accepted their diseases and helped themselves as much as possible. Sometimes, if they could not solve their problems, they would let it go. In closeness's theme, participants mentioned that they had good relationships with families and friends. Also, their children and their grandchildren always took care of them that made them have happy lives. Lastly, in creating value for themselves, they had activities and joined social activities. They realized that they were respected from families and communities.

The findings showed that the opinions of older adults regarding their self-esteems were to create the awareness. From this information, older adults and healthcare teams can integrate this knowledge for making plans to improve older adults' self-esteems in order to reduce and improve their quality of life.

Keywords: self-esteem, the older adults with chronic illness, urban area

**Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University*

ประสบการณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ในสังคมเมือง

ญาดารัตน์ บาลจ่าย, พย.ม.*

ดลนภา สร้างไธสง, พย.ม.*

เฉลิมศรี เกิดมากมี, พย.ม.*

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในสังคมเมือง เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนกันยายน 2562 โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนนทบุรี และกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลแบบแยกประเด็น (Thematic analysis) ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในสังคมเมือง ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน โดยการสู่วิตไม่คิดท้อถอยอยู่กับโรคให้ได้ ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด ทำใจปล่อยวางในบางเวลา 2) สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจ โดยลูกหลานใส่ใจ ครอบครัวดีพาชีวิตมีความสุข มีเพื่อนช่วยคลายเหงา และ 3) ตัวช่วยเสริมคุณค่าให้แข็งแรง โดยมีวินัยในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และเป็นที่เคารพนับหน้าถือตา ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบมุมมองของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมือง ทำให้ตระหนักรู้ ความคิด ความรู้สึกของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุและบุคลากรในทีมสุขภาพสามารถนำความรู้ที่ได้ไปวางแผนการดูแลผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมือง เพื่อให้มีคุณค่าในตนเอง ลดการพึ่งพา มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุเจ็บป่วยเรื้อรัง สังคมเมือง

*คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population aging) จากจำนวนประชากรทั้งหมด 66,243,000 คน เป็นประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนถึง 11,770,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17.77 ของประชากรทั้งหมด⁽¹⁾ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกที่เพิ่มขึ้น การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายুর่วมกับปัจจุบันเทคโนโลยีด้านการรักษาพยาบาลได้พัฒนาเจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก ส่งผลให้อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยยืนยาวขึ้น

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงในลักษณะความเสื่อมถอยลงของร่างกาย เป็นสาเหตุให้มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรม ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเกิดโรคเรื้อรัง ภาวะความเจ็บป่วยเรื้อรังมีลักษณะที่แตกต่างไปจากความเจ็บป่วยในภาวะวิกฤต กล่าวคือความเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้สุขภาพของผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรหรือพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นไม่กลับคืนสู่ภาวะปกติ หรืออาจทำให้มีความพิการหลงเหลืออยู่ต้องอาศัยการดูแลอย่างต่อเนื่องทั้งทางด้าน

ร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรังที่ติดอันดับ 5 ของโรคที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคข้อเข่าเสื่อม⁽²⁾ แนวโน้มโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมตามวัยเพิ่มมากขึ้น การเจ็บป่วยเรื้อรังจึงเป็นภาวะสุขภาพที่ไม่ดีของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกกลัวตาย ความรู้สึกหมดหวัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และจากสถานการณ์ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังมีสูงขึ้นเรื่อยๆ จึงจำเป็นต้องศึกษาและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุโรคเรื้อรังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขในช่วงปัจฉิมวัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นการประเมินตนเองในเรื่องขีดความสามารถและเป็นการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่น โดยการผ่านการกระทำหรือพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองยังส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งด้านสุขภาพ สถานภาพ และความมั่นคงในชีวิต⁽³⁾ อีกทั้งยังส่งผลให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม มีตัวตนและมีอิสรภาพในการดำรงชีวิต

จากการที่ประเทศไทยมีจำนวนประชากรในเขตเมืองสูงขึ้นเรื่อยๆ กรุงเทพมหานครและเขตเทศบาล จังหวัดนนทบุรี ถือได้ว่าเป็นจังหวัดที่มีความเป็นสังคมเมืองและมีความหลากหลายของวัฒนธรรม เนื่องจากมีการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาอยู่อาศัยสูงขึ้นเรื่อยๆ จากข้อมูลตัวเลขสถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีจำนวนมากที่ย้ายถิ่นฐานจากภูมิภาคอื่นและพบว่าจำนวนผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครเพิ่มสูงขึ้นทุกปี⁽⁴⁾ และเมื่อมีจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นในขณะที่

ทรัพยากรที่มียังมีความจำกัด ย่อมส่งผลให้วิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในเมืองใหญ่ย่อมมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุในชนบท ความเป็นศูนย์กลางของเมืองไม่ได้หมายความว่าคนเมืองจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ทุกวันนี้วิถีชีวิตของคนเมือง โดยเฉพาะคนเขตกรุงเทพมหานคร และเขตเทศบาลเมืองในเขตปริมณฑล ถูกจำกัดด้วยพื้นที่ ทรัพยากรที่มีจำกัด แบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงต่อมิติด้านสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุในสังคมเมืองมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นแต่มีภาวะการเจ็บป่วยเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีส่วนส่วนของการพึ่งพาสูงขึ้น ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในสังคมเมือง เนื่องจากบริบทสังคมเมืองในกรุงเทพมหานครและนนทบุรี เป็นสังคมที่มีความซับซ้อนเป็นศูนย์กลางของความเจริญ และความเสื่อมรวมอยู่ด้วยกัน ประชากรอยู่ร่วมกันอย่างหนาแน่น เป็นศูนย์รวมของคนที่มีความแตกต่างทางพื้นเพมาจากหลายภูมิภาค โครงสร้างทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านมีน้อย และจากการศึกษาของ นงลักษณ์⁽⁴⁾ พบว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองกรุงเทพมหานคร มีภาวะพึ่งพาสูงขึ้นและถูกทอดทิ้งขาดการดูแลจากผู้ดูแลในครอบครัวสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในบริบทสังคมเมือง ซึ่งมีความหลากหลายในสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น การศึกษารุ่นนี้จะได้ข้อมูลเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกมิติแบบองค์รวม โดยข้อมูลที่ได้นี้จะเป็นประโยชน์ทั้งตัวผู้สูงอายุ ผู้ดูแลหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำงานวิจัยไปใช้ในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมือง ให้มีคุณค่าในตนเอง ลดการพึ่งพา มีคุณภาพชีวิตที่ดี

และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเมืองได้อย่างมีความสุข วัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่ออธิบายประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในสังคมเมือง

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ขั้นตอนการดำเนินการประกอบด้วย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์ คือเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สัญชาติไทย เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่มีโรคร่วมตั้งแต่ 2 โรคขึ้นไปในกลุ่มโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคกระดูกและข้อ อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครหรือเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป เข้ารับการรักษาและแพทย์นัดติดตามผลทุก 1-6 เดือน ผ่านการประเมิน MMSE-T และ TGDS ไม่มีภาวะสมองเสื่อม ไม่มีภาวะซึมเศร้า สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ ไม่เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถโดยได้รับการยืนยันจากผู้พิทักษ์สิทธิ์และยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ สภาพผู้สูงอายุโดยทั่วไป เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ศาสนา อาชีพ รายได้ สิทธิการรักษา รายได้ โรคประจำตัวและผู้ดูแล

2.2 แนวทางการสัมภาษณ์รายบุคคล เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมืองตามทฤษฎีการมองเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith⁽⁵⁾ ทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของ Maslow⁽⁶⁾ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งคำถามเป็น 3 ประเภท ได้แก่ คำถามหลัก (Main question) คำถามเพื่อขอรายละเอียดและความชัดเจน (Probes) และ

คำถามเพื่อตามประเด็น (Follow-up question) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ 2 ท่านและพยาบาลผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทางสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ 2 ท่าน และนำแนวทางการสัมภาษณ์มาพิจารณาแก้ไขปรับปรุง ให้มีความเหมาะสมด้านภาษา ความชัดเจนของเนื้อหา และการเรียงลำดับของข้อความก่อนนำแนวทางการสัมภาษณ์ไปใช้จริง

3. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

3.1 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์รายบุคคล แบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด

3.2 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและจดบันทึกการสนทนา ข้อมูลทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับและจะถูกทำลายเมื่อการศึกษาสิ้นสุดลง จะไม่มีการเปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูล และเสนอผลการวิจัยที่ได้ในภาพรวม ผู้สูงอายุมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ใช้เวลาในการสนทนาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยนัดหมายเวลากับผู้สูงอายุไว้ล่วงหน้า

3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจฟังการสนทนา เมื่อมีข้อมูลที่คลุมเครือผู้วิจัยจะใช้คำถามเจาะลึกเพื่อความกระจ่างของข้อมูลและระมัดระวังในการแสดงความคิดเห็น อันเป็นการชี้นำ รวมทั้งระมัดระวังน้ำเสียงในการสนทนา ตลอดจนสังเกตผู้เข้าร่วมการวิจัยและระมัดระวังการใช้คำถามที่อาจกระทบกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ

3.4 ขั้นปิดการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยกล่าวสรุปข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมือง กล่าวขอบคุณ
แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

3.5 ภายหลังจากสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัย
ทำการบันทึกภาคสนาม ซึ่งประกอบด้วย การอธิบาย
ฉาก และภาพเหตุการณ์ขณะสนทนา ข้อมูลต่างๆ
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่พบในการสัมภาษณ์ ปัญหาที่พบ
จากการสนทนา การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์
ข้อมูลจะดำเนินไปพร้อมๆ กัน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์
ข้อมูลเชิงใจความหลัก (Thematic analysis) ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้จากการถอดเทป
หลายๆ ครั้ง เพื่อให้เข้าใจในข้อมูลนั้นๆ และขีด
เส้นใต้ข้อความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์
การวิจัย

4.2 เลือกสรรเอาข้อความวลีสำคัญออกมา
ตัดทอนหรือกำจัดข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออก

4.3 นำข้อความ วลี คำสำคัญมาใส่รหัส
เบื้องต้น จัดประเภทข้อมูลเป็นระบบเดียวกัน
ความหมายแนวเดียวกัน โดยการเชื่อมโยงข้อมูล
และรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อหาข้อสรุป

4.4 สร้างข้อสรุปโดยการนำข้อค้นพบจาก
การตีความและข้อสรุปย่อยมาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่
ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อสรุปและแก้ไข
ให้ชัดเจน โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบผลการวิเคราะห์
ข้อมูลทั้งหมด ปรับแก้ตามความคิดเห็นที่สอดคล้อง
กันเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

5. ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
ตามแนวทางการสร้างความน่าเชื่อถือใน พิลลพรณ
และคณะ⁽⁷⁾ ดังนี้

5.1 ความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัย
ผ่านการเรียนเรื่องการทำวิจัยเชิงคุณภาพและ
มีประสบการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและ
วิเคราะห์ข้อมูลได้ การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุ
ในสังคมเมืองสามารถอธิบายความหมายความรู้สึ

มีคุณค่าในตนเองตามการรับรู้ของตนเอง การสร้าง
สัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูลโดยแสดงท่าทีที่เป็น
มิตร เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น
ได้อย่างอิสระ การใช้เทคนิคสะท้อนคิดตลอด
กระบวนการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และ
การยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลทุกครั้งภายหลัง
การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบสามเส้า
(Triangulation) ด้านวิธีการเก็บรวบรวมด้วยวิธี
แตกต่าง (Method triangulation) โดยการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต
ข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลภาวะสุขภาพ และข้อมูลการ
คัดกรองภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า

5.2 การนำข้อมูลไปใช้ (Transferability)

ผู้วิจัยบรรยายรายละเอียดต่างๆ ของการคัดเลือก
ผู้ให้ข้อมูลและขั้นตอนต่างๆ ในการเก็บข้อมูล
เพื่อให้ผู้อ่านสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ ที่
คล้ายคลึงกัน

5.3 ความคงที่ (Dependability) ผู้วิจัย
วิเคราะห์ ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล บรรยาย
เกี่ยวกับกระบวนการวิจัย และสรุปผลการวิจัยไว้
อย่างละเอียดเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ ตรวจสอบ และ
ปฏิบัติตามได้

5.4 การยืนยันข้อมูล (Confirmability)
ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารต่างๆ ตลอดจนเครื่องมือ
ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อสามารถนำไปใช้
เป็นหลักฐานอ้างอิงแหล่งข้อมูล สามารถตรวจสอบ
ความถูกต้องย้อนหลังได้ รวมทั้งได้ตระหนักถึงความ
น่าเชื่อถือ การนำข้อมูลไปใช้ และความคงที่ดังกล่าว
มาแล้ว ทำให้งานวิจัยนี้มีความเป็นกลางหรือไม่มี
ความลำเอียง

พิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับ
อนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการ
วิจัยในมนุษย์ของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

มหาวิทยาลัยนวมินทราชิตราชมงคล ตามหนังสือรับรองเลข
ที่ KFN-IRB 2018-03 ลงวันที่ 9 กรกฎาคม 2562

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.14 อายุอยู่ในช่วง 60-70 ปี ร้อยละ 42.86 ภูมิลำเนาอยู่ในสังคมเมือง สถานภาพสมรสหม้าย ร้อยละ 50 สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 50 การศึกษาระดับประถมร้อยละ 57.14 นัถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 ไม่ได้ประกอบอาชีพร้อยละ 85.71 เป็นโรคเรื้อรังที่มีภาวะร่วม 2 โรคคือโรคความดันโลหิตสูงร่วมกับไขมันในเลือดสูงร้อยละ 64.28 ระยะเวลาการเจ็บป่วยมากกว่า 10 ปีร้อยละ 85.71 ใช้สิทธิ์บัตรทองร้อยละ 71.42 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 42.85 สามารถดูแลตนเองได้ร้อยละ 50 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 100 สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยไม่มีการพึ่งพาร้อยละ 71.42 ระยะเวลาที่ต้องพบแพทย์เพื่อติดตามผลส่วนใหญ่ทุก 3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 75

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในสังคมเมือง เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน 2) สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจและ 3) ตัวช่วยเสริมคุณค่าให้แข็งแรง ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ เป็นต้น รักษากับแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ มีการรับประทานยาตามแผนการรักษา นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง อาศัยอยู่กับครอบครัวที่ต้องออกไปทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่จะดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นการระงับลูกหลาน ภายใต้ความคิดที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยผ่านกระบวนการคิด ดังนี้

ก. ผู้ชีวิตไม่คิดทอดย ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุลดลง การรับมือในเรื่องดังกล่าวเริ่มจากการมีความคิดที่จะช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด ผู้ชีวิตไม่คิดทอดยรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

“สำหรับผมต้องดูแลตัวเองให้ได้ พึ่งตัวเองให้ได้มากที่สุด คือทำร่างกายตัวเองให้มันเสื่อมถอยช้าที่สุด เพราะพอเราไม่ต้องพึ่งคนอื่น ลูก เมีย ก็ไม่ลำบาก พอเราช่วยตัวเองได้ดี เรามั่นใจ เราก็ได้ไปช่วยเหลือคนอื่นได้อีก เวลาเราช่วยลูกพาหลานไปส่งโรงเรียน เห็นเด็กมันโตขึ้นทุกวัน เราชื่นใจ” (ID2)

“เบาหวาน เราคุมได้ พ่อแม่เป็นเบาหวาน มีพี่น้อง 11 คนเป็นเบาหวาน 10 คน หมอบอกเราเป็นเพราะกรรมพันธุ์ แต่เราไม่กลัวนะ เพราะเราดูแลพ่อแม่มา เรารู้ว่าเราต้องรับมือกับมันได้ ประสบการณ์มันสอนเรามาแล้ว” (ID3)

“ฉันว่าคนเราหากยังไม่ถึงที่ตาย มันก็ไม่ตายหรอก ตัวอย่างฉันสิ ตอนนั้นนอนไม่รู้เรื่องแล้ว ไม่รับรู้ กลางวันกลางคืน คนแบบนั้น มันจะไปแล้ว แต่สุดท้ายก็ไม่ตาย ยังไม่ถึงวาระของเรา ฉันเลยคิดว่า เขายังไม่เอาเราไปเราก็ต้องสู้ต่อ ต้องสร้างบุญ สะสมบุญไว้ ไปไหนไม่ได้ เราก็ยังทำบุญได้ ผักลูก ผักหลานไปใส่บาตร ทำบุญ ออกไปใส่เองไม่ได้ ก็ต้องให้คนอื่นไปทำให้ เขาพลอยได้ไปด้วยนะ” (ID11)

ข. อยู่กับโรคให้ได้ ความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังไม่ติดต่อจำเป็นต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ออกกำลังกายตามสภาพที่เอื้ออำนวย การรับประทานให้ถูกหลักการไปพบแพทย์ตามนัด สิ่งเหล่านี้ทำให้เราสามารถอยู่กับโรคที่เป็นได้อย่างปกติ สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้

“ตอนนี้ก็พอใจนะ ปกติดี ไปหาหมอทุก 3 เดือน หมอสั่งกำชับให้กินยาทุกวันอย่าขาดอย่าขาดยาเด็ดขาด เพราะปัญหามันจะตามมาเยอะ หากอยากอยู่กับลูกหลานนานๆ เราต้องรักตัวเอง

อยู่กับมันให้ได้ ผมยังช่วยเหลือตัวเองได้ดี ไม่อยากเป็นภาระใคร เลยไม่เคยขาดยา มันก็แกไปตามอายุ กำลังวังชาเราค่อยไปเยอะ” (ID2)

“เราว่าเราก็กังพอทำอะไรเองได้ ความดันสูงเป็นมา 20 ปีแล้ว ข้อเข่าเสื่อมนี้ 5 ปี เราก็กังพอรับ เป็นไปตามวัยหนีไม่พ้นเป็นกันทุกคน ถ้ามได้เลย ไม่โรคใดก็โรคหนึ่ง บางคนเหมาเป็นถึงสามสี่โรค ฉนั้นเป็น 2 โรค ก็รักษาไปได้ กินยาตลอด ไปรับยา ทุก 3 เดือน” (ID5)

“เราต้องสังเกตตัวเอง มีอะไรผิดปกติใหม่ อาหารการกิน ยิ่งอายุเยอะเรายิ่งต้องระวัง อย่าน้วน น้อยคนที่อ้วนแล้วอายุยืน ออกกำลังกาย ใช้วิธีการ เดินเรื่องสุขภาพอาหารเป็นสิ่งสำคัญเลย ต้องครบ 5 หมู่ แต่อะไรที่ไม่เหมาะกับเราต้องหลีกเลี่ยง เราต้องรู้ตัวเอง อย่างดิฉันนมวัว ไม่ถูกกันเลย ท้องอืด เราไปกินน้ำเต้าหู้ ไม่มีปัญหา ผัก ผลไม้ ปลา เนื้อสัตว์ อื่นก็ต้องทานแต่นำมาล้างให้ละเอียด เรายังต้องการ สารอาหารแต่ปรับให้เหมาะสม บางคนทำอาหาร มาให้คนแก่ เนื้อชิ้นใหญ่ น้ำทาน เราก็ได้แต่มอง คนวัยนี้เคี้ยวลำบากแล้ว ล้างให้ละเอียด ช่วยได้เยอะ คนสูงอายุฟันสำคัญมาก ต้องดูแลให้ดี ฟันไม่ดี ทานอะไรก็ไม่อร่อย ขบเคี้ยวไม่ได้ มันไม่มีความสุข ของปลอมยังไ้ก็สู้ของจริงไม่ได้หรอก” (ID6)

“ให้ตีเหมือนเมื่อก่อนคงไม่ได้ นอนโรงพยาบาล มาเกือบเดือน นึกว่ากลับบ้านเก่าแล้ว ทรงๆ ทรวดๆ 3 วันดี 4 วันไข้ ลำบากเดินเหินก็ไม่ได้ ขาไม่มีแรง มันเปลี่ยนไปหมด กินยาแทนข้าว สภาพอย่างที่เรา เห็นแหละ เราไม่ดีเหมือนก่อนแล้ว โชคดีที่ตอนนี้นี้ ฉนั้นยังพอมีแรงหยิบข้าวเข้าปากได้ เสียแต่เดินไม่ได้ ยืนได้แปบเดียวพาลจะล้ม ขาสั่นพับๆ เลย” (ID11)

ค. ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด การดูแลตนเองโดยการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เพื่อไม่ให้ เป็นภาระต่อผู้อื่น ซึ่งมีการดูแลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหาร เพียงพอเหมาะสม ไม่สร้างหนี้สิน ทำบุญใส่บาตร

“พอเป็นแล้ว เราก็กังพอหาย สู้ พยายามเดิน ทุกวัน ผังเข้มนักไปที่โรงพยาบาลเขาฝังให้ ตอนเป็นใหม่ๆ ทำใจยากใช้เวลาเดือนกว่าถึงจะพอจะทำใจได้บ้าง คนเคยทำงาน เครียดแต่ไม่รู้จะทำยังไง ก็พยายาม ฟันฟู ทำใจ ข้าวปลาอาหารเราก็กังพอตัวเอง กินเอง ทำเอง” (ID1)

“เราต้องยอมรับตัวเอง สู้ ไม่ว่าจะทุกข์จะสุข เราต้องสู้ ชีวิตคนเรา เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่เราต้อง ทำหน้าที่ดูแลตนเองให้ดีที่สุดและอย่าพยายามมีหนี้ มีสิน เรามีน้อยก็ต้องกินน้อย มีมากกินพออิ่ม เหลือ ก็เก็บหอมรอมริบ สอนลูกๆ ทุกคนให้คิดแบบนี้” (ID3)

“ทานยาทุกวัน กำลังก็ไม่ได้ ออกทำแต่งงาน บ้าน ตำนน้ำพริกทำเองตลอด ภูบ้านทำตลอด เหนื่อย เหมือนกัน กำลังก็ต้องออก เดินบ้างเตี้ยวันนี้ไม่ได้ เดินแล้ว บาตรก็ไม่ต้องใส่ทุกวัน คุมอาหาร ทาน อาหารน้อยๆ เค็มต้องงด ตำนน้ำพริกกะปิเปรี้ยวหวาน ไม่เค็มมาก ไขมันก็ไม่ทาน” (ID13)

ง. ทำใจปล่อยวางในบางเวลา เมื่อเข้าสู่การ สูงวัยย่อมมีการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทุกระบบ ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ ทำใจปล่อยวางสภาพร่างกาย ทำจิตใจให้สงบสะสม บุญสวดมนต์ภาวนาเพื่อให้ผลบุญติดตัวยามเมื่อต้อง จากโลกนี้ไป

“เราทำใจปล่อยวาง พยายามไม่คิดมาก สวดมนต์ไหว้พระ เราต้องฟังตนเองให้ได้มากที่สุด ไม่อยากไปสร้างภาระให้ลูกหลาน เราไม่มีสมบัติ อะไรให้เขา เราก็กังพอสร้างภาระให้เขามาก อะไร ที่ทำเองไม่ไปรบกวนเขา เราก็กังพอทำ” (ID5)

“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หากต้องให้คนอื่นต้อง มาดูแลมันคงทุกข์มาก เลยพยายามดูแลตัวเอง ไม่ซีเกียจไปหาหมอ อย่างอื่นก็ทำบุญ สวดมนต์ ไหว้พระ ใส่บาตรทุกวัน สะสมบุญไปเรื่อยๆ ชาตินี้ เราจะได้มีบุญติดตัวไป หรือไม่ก็ชาตินี้ เราไม่ทุกข์ ทรมาณ หากตายไปให้หลับไปเลย” (ID7)

“เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้นแหละลูกเอ๋ย เราจะไปห้ามได้หรือ คนเราถึงเวลานั้นก็ต้องไป ตอนนี้นางก็ไม่ได้ทำเท่าไรแล้ว ทำไม่ไหว แรงไม่เหมือนก่อน” (ID10)

“แต่ถ้าเขามารับ เราก็กต้องไปนะ ไม่ห้วงอะไรแล้ว ลูกมันก็มีครอบครัวเลี้ยงตัวเองได้แล้ว อยู่มาจนแปดสิบ พอแล้ว” (ID11)

“โรคที่เป็นอยู่ไม่รู้สึกระไร ฉะฉาน ไปตามหมอนัด บางทีก็ไปไม่ตรงอีกเดือนค่อยไป คิดอย่างเดียวว่า อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ผ่าเป็นผ่า คิดอย่างเดียวว่าเป็นห้วงลูก กลัวเค้าลำบากการกินการอยู่ บ้านนี้ก็แบ่งไว้แล้ว มีการจัดเตรียมไว้ให้แล้วไม่กังวลหมดลมเมื่อไหร่เมื่อนั้น ไม่ต้องกังวลอะไร อายุเท่านี้ก็ต้องเป็นทุกคน” (ID14)

2. สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนอกจากเกิดจากภายในตนเองแล้ว ส่วนหนึ่งยังมีปัจจัยภายนอกมาช่วยเสริม สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวใกล้ใจในมุมมองของผู้สูงอายุ ได้แก่

ก. ลูกหลานใส่ใจ ความภาคภูมิใจของผู้สูงวัยจะอยู่ที่ลูกหลาน มองเห็นความเจริญเติบโตลูกหลานเป็นคนดี ตั้งใจเรียนหนังสือจบแล้วมีงานทำ ในบริษัทสังคมไทยเมื่อลูกหลานทำงานมีเงินก็จะหันกลับมาดูแลบุพการีที่เลี้ยงดูมา โดยการเลี้ยงดูให้สุขสบาย ส่งเสียเงินทองให้ใช้ พาไปหาหมอในยามที่เจ็บป่วย ความใส่ใจของลูกหลานทำให้ผู้สูงวัยเกิดความสุข ความอึดอ้อมใจ

“เรามีตั้งค์เราให้หลานไปโรงเรียนสืบทาทยีสืบบาท มันกอดเรารักเรา เราก็กไม่อยากตายไวแล้ว อยากอยู่กับพวกมันต่อให้นาน อยู่จนเห็นมันได้ใส่ชุดรับปริญญา ถือว่ามีความสุขที่สุดแล้ว เราเลยไม่เคยเบื่อกเวลาไปหาหมอ ไปปรึกษาเพราะเรายังไม่อยากจะตายไว ดูพระนี่ช่วยได้เยอะ เรามีความสุข เพราะเรายังสามารถทำสิ่งที่เราชอบได้ จิตใจมันเบิกบาน” (ID2)

“เราคิดว่า ลูกสาวเราเป็นสิ่งที่ทำให้เราภูมิใจนะ ถ้ามืดตลอด แม่ไปหาหมอเป็นไงบ้าง แม่มีตั้งค์ใช้มัย เขาใส่ใจ บางทีแค่คำถามเราก็กชื่นใจแล้ว เราอยาก

ให้ลูกมีครอบครัวที่ดี ตอนนี้อย่างไรก็มีแฟนแล้ว แต่ยังไม่แต่งงานยังไม่พร้อมยังช่วยกันเก็บเงิน” (ID5)

“ลูกแหละ...มันบอกว่า พ่อเห็นคนอื่นใหม่... เป็นมากกว่าพ่ออีก เขายังสู้เลย เราก็กสงสาร ลูกก็ลำบากกับเราเยอะ ไปนอนโรงพยาบาล บอกไม่ต้องมาเยี่ยมทุกวัน เสียตายเป็นตั้งค์คาร์ถ มันก็ไปกินทุกวัน บอกไม่ต้องซื้ออะไรมาให้ มันก็ซื้อไปตลอดเห็นเรากินอะไรไม่ได้ มันก็ซื้อไปให้กิน ลำพังชีวิตผมเองผมไม่อยากจะทรมาณแล้ว ที่ใจสู้เพราะสงสารลูก” (ID9)

“ฉันทโชคดี ลูกดี ได้ตั้งใจ มีลูกคนเดียว เราดูแลเขามาคนเดียว พ่อมันก็ไม่มี ทำงานส่งให้มันเรียน ตอนนี้อย่างไรก็ทำให้เราได้ใช้สิทธิ์ เบิกค่ารักษาได้ เราก็กดีใจ นอนโรงพยาบาลก็อยู่ห้องพิเศษได้ คนเฝ้าจะได้ไม่ลำบากมากที่พยายามจะช่วยตัวเองให้ได้มากๆ นี่ก็ไม่ต้องให้เขาลำบากกัน เงินทองสมัยนี้หายาก” (ID11)

“ทุกคนในครอบครัวทำให้เรารู้สึกดีขึ้น พ่อจะกินอะไรกินเลย ทุกคนเอาใจใส่ดูแลเรา ลูกชายก็จะพาไปหาหมอ ลูกชายก็อย่างนั้นไม่เหมือนลูกสาว พ่ออย่าขบถนะ เรามีคุณค่ากับลูกทุกคน พ่อต้องยังอยู่ ถ้าเราตายแล้วขอร้องอย่าทะเลาะกัน พ่อจะได้ตายตาหลับ พ่อไม่ต้องห่วง” (ID14)

ข. ครอบครัวดีพาชีวิตสุข ครอบครัวเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต สมาชิกในครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุขมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและด้านเศรษฐกิจ จะทำให้เกิดความสงบสุขตามมา การมองเห็นความสำเร็จของลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ

“เราทำงานไม่ได้หาเงินไม่ได้ เป็นภาระคนอื่น มันก็แยตรงนี้ ดินะมีลูกคนเดียว ลูกเลี้ยงเก่ง ตอนนี้อย่างไรก็เรียนปริญญาโทแล้ว เขาเรียนเก่งตั้งแต่เด็กๆ แต่พอเราป่วยไม่ได้ช่วยส่งเสียเลย อาเขามีรายได้แต่ไม่มีลูก เขามีฐานะ เขาเห็นหลานเรียนเก่งก็ช่วยแบ่งเบาค่าเทอมให้และให้เราใช้เดือนละ 3,000 บาท แต่ตอนเรามีเงินบ้าง เราทำงานได้ พี่น้องเราไม่เคยดูตายใครเดือดร้อนเราไม่เคยใจดำ” (ID1)

“ครอบครัวสำคัญที่สุด สามีและลูก เขาคือ กำลังใจของเรา ตอนนี้มีหลานยิ่งหนัก หลงหลาน ซึ้งใจได้กอดได้หอมเคঁ่า ได้ช่วยเลี้ยงหลาน นี่ไม่เคย คิดเป็นภาระ บางคนโกรธลูกนะเอาหลานมาให้เลี้ยง แต่เราดีใจ ภูมิใจ ที่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระลูกๆ ไม่ใช่ เป็นคนที่ลูกหลานไม่เอา” (ID2)

“ลูกๆ มีความมั่นคง เราก็มองใจ ลูกป่าเป็นคนดีทุกคน มีอาชีพ มีครอบครัวที่ดี เราตายตอนนี้นี้ ก็นอนตายตาหลับแล้ว วันที่ลูกมารับปริญญา ป่ามีความสุขมากๆ ขนลุกเลย น้ำตาไหล เพราะความรู้ที่ติดตัวคือทรัพย์สินที่มีค่าสำหรับเขา เขามีอาชีพที่ดียังภูมิใจ เขาดูแลเราดี กตัญญูมาก เราก็มีความสุขกับความสำเร็จของลูกๆ” (ID3)

“ลูกป่าดีมาก ภูมิใจที่สุดในชีวิต ดูแลพ่อแม่ดี ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่มีที่ใช้จ่ายไม่ดีกับพ่อแม่ เอาใจใส่ จนเพื่อนๆ ชาวบ้านเค้ายังบอกเลยว่าป่า โชคดียิ่งกว่าลูกห่วย เราเองก็สอนเค้ามาให้รักเรียน รับผิดชอบ พอเขาไปทำงานเจ้านายก็รัก ยิ่งลูกที่รับราชการ ความจริงเขาไปทำงานบริษัทได้เงินหลายหมื่น แต่ป่าขอ บอกรับราชการให้แม่สักคน พ่อแม่ จะได้ไม่ลำบาก เขาก็เชื่อนะ ตอนนี้อยู่ พ่อ แม่ เจ็บป่วยเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ มันชื่นใจลูกเอ๊ย จะว่าไปเราก็เป็นหนี้บุญคุณลูกเหมือนกันนะ” (ID8)

“ครอบครัวก็ดีไม่เคยบ่นอะไรให้เราเสียใจ คุณตาสีหุซึกไม่ค่อยดี พอพูดดั่งเค้าก็ท้าวว่าเค้า ทีนี้ ก็หันหน้ามาคุยกันจะได้เห็นปากกัน จะได้เข้าใจ ไม่เคยทะเลาะกันตั้งแต่อยู่กันมา ไม่มีปัญหา ในครอบครัว เงินไม่มีปัญหาเค้าก็แบ่งให้ ลูกมีพิเศษ เค้าก็ให้ มีเงินใช้จ่ายไม่เป็นภาระ ลูกเค้าจะซื้อของ แห้งเข้าบ้าน” (ID13)

ค. มีเพื่อนช่วยคลายเหงา ในเวลาที่ผู้สูงอายุ ต้องอยู่เพียงลำพังซึ่งอาจเป็นช่วงเวลาที่สมาชิก ในครอบครัวออกไปทำงาน หรืออาจเป็นกรณีที่อยู่ ตามลำพังภายในบ้าน สิ่งที่จะช่วยให้คลายเหงาเป็น กิจกรรมที่แตกต่างกันไป มีการใช้เวลาว่างทำสิ่ง

ตนเองชอบ เช่น การฟังเพลง การดูทีวี การปลูกต้นไม้ สัตว์เลี้ยง เป็นต้น

“เวลาที่เมียไปขายของ ลูกไปเรียน เราก็ออยู่ กับทาวไร (สุนัข) เลี้ยงมันมาตั้งแต่เล็กๆ กิติ มีเพื่อน ไม่เหงา มันดินะเวลาใครมาหาเราเรียกเรา เวลาเรา ไปโรงพยาบาลไปเป็นวันๆ วันหมอนัด มันมายืนรอ หน้าบ้านเลย พอเรามาถึงมันกระโดดเลย เราก็มี ความสุขกับมันนี่แหละ มันซื่อสัตย์และรักเรา” (ID1)

“ผมชอบฟังเพลง ไมค์ ภริมย์พร เพลงเค้าสอน ให้สู้ชีวิต ไม่มีใครได้อะไรมาง่ายๆ ยิ่งผมผ่านอะไร มาเยอะ เมื่อก่อนทำงานหนักมาก เรามาจากครอบครัว คนจน เราต้องดิ้นรน กว่าจะมาถึงวันนี้ เราผ่านอะไร มาเยอะ ผมภูมิใจนะ” (ID4)

“แล้วผมก็ชอบดูหนัง ชอบหนังจีนกำลัง ภายใน เรื่องดาบมังกรหยก พระเอกมันลำบากไม่เก่ง แต่สุดท้ายก็ต่อสู้ ฟันฝ่ามาจนเก่ง มันสอนใจเราดี ผมพยายามไม่เครียดนะ ยังหัวเราะออก คนเราถ้ายัง หัวเราะได้ แสดงว่ายังไหวอยู่ ลูกชายเขาเลยต่อ wifi ให้บอกกลัวพ่อจะเหงา อยู่บ้านเฉยๆ ให้ดูหนัง ฟังเพลง ดูมวย ทางรายการยูทูป แรกๆ ผมไม่เอา ไม่เปิด ทำไม่เป็น แต่พอทำเป็น ว่างก็ดูตลอด ไม่เครียด เพลินดี” (ID7)

“ช่วงนี้กลางวันก็ยุ่งแต่กับต้นไม้ ชอบ ปลูกต้นไม้ ทำไปได้เรื่อย ย้ายต้นนั้นต้นนี้ เพาะนั้น เพาะนี้ ไม่ได้ว่าง มันเพลิน สนุก เวลาแก่ตัว อย่าทำ ตัวเฉา ปลูกต้นไม้มันดีมาก มีชีวิตชีวา บางทีก็ปลูกผัก แล้วก็เอาไปแจกคนนั้นคนนี่ ผักปลอดสารพิษของ จริง บางทีผักปลอดสารพิษในห้าง ราคาแพง แต่ ไม่ได้ปลอดสารพิษจริงๆ นะ ป่านี้อาจไม่มีเหงา บางที ก็ไปเล่นเปตอง สนุก เพลิน วันๆ หนึ่งหมดไปเร็ว” (ID8)

3. ตัวช่วยเสริมคุณค่าให้แข็งแรง การสร้าง คุณค่าให้ตนเองเป็นลักษณะปัจเจกชนแบบใครทำ ใครได้ ทุกคนล้วนอยากมีความสุขสบายกายสบายใจ ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกทำแบบไหนอย่างไร การเสริม

คุณค่าต้องมีการสะสมความดีงามการกระทำแบบค่อยเป็นค่อยไป จนกระทั่งในวันหนึ่งก็จะเป็นที่ประจักษ์ให้ผู้อื่นได้พบเห็นได้ชื่นชม ตัวช่วยเสริมคุณค่านี้นี้ได้แก่

ก. มีวินัยในตนเอง การมีวินัยในการดำเนินชีวิตเริ่มที่การปฏิบัติตนเองในเรื่องอาหารการกิน การใส่ใจสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่เจ็บป่วยเฉพาะโรค การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ มีวินัยในการใช้ชีวิตมากขึ้นไม่ปล่อยตัวปล่อยใจตามใจตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

“มีวินัยในการไปโรงหมอ อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญ ผมไม่เอากล้างไต หมอบอกว่า ไตวายระดับ 3 ต้องควบคุมอาหารให้เคร่งครัดหากไม่เอากล้างไต ตอนปีใหม่กินขนมเค้กไปเยอะ ผลแล็บออกมาค่าสูงทุกตัว มันมีเนย มีนม ไตเลยแยเลย ผมกลัวโรคไตอย่างเดียว อย่างผมชอบทุเรียน ผมก็กินนะเพราะเราชอบมาก แต่กินเม็ดเล็กๆ สักเม็ด แล้วก็หยุดให้หายอยาก แบบนานๆ กินที หมอให้กินน้ำให้พอ อย่าซี้เกียจ กินน้ำ หมอบอกน้ำก็เป็นเหมือนยา ผมเชื่อหมด ไม่ตามใจปากเพราะเราจะตายเพราะปาก” (ID2)

“เรารู้ว่า เราเป็นเบาหวาน รักษาไม่หายขาด แต่เราต้องควบคุมมันให้ได้ ต้องหุ่มเท ใส่ใจ ไม่ตามใจตัวเอง ไปหาหมอสั่งยาเสมอไม่ซี้เกียจ รู้จักสังเกตอาการตัวเองให้เป็น มีความผิดปกติใหม่และมีวินัยในการใช้ชีวิต ไม่ตามใจตัวเอง ตามใจกิเลส” (ID3)

“บ้าดูแลตัวเองให้ดี ต้องสู้ เพราะเราเบิกค่ารักษาพยาบาลได้จากลูกเรารับราชการ บ้าโชคที่ได้ใช้สิทธิ์ เราได้กินยาดี เราก็ต้องปฏิบัติตัวดี ยาก็ฟรี เราต้องไม่ทำตัวเป็นภาระหลวง บางคนได้ยามา ใช้บัตรทองไม่ต้องเสียเงิน แต่ไม่กินยาเอามาทิ้งขว้าง บ้าว่าเอาเลย บอกเธอทำแบบนี้ไม่ได้นะ รัฐบาลเขาต้องเสียเงินค่ายานะ ประชาชนตั้งเยอะแยะ ทำแบบเธอกันหมด ประเทศจะเหลืออะไร หมอ พยาบาลเขาทำงานกันหนัก” (ID8)

ข. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม วัยสูงอายุจะส่งสมประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตมีความรู้ความสามารถที่หลากหลาย เมื่อมีช่องทางการเข้าสู่สังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น การเข้าชมรมผู้สูงอายุ การเป็นจิตอาสา ชมรมพระเครื่อง กิจกรรมที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษเฉพาะทาง ผู้สูงอายุจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองถนัดมีความคุ้นเคย มีโอกาสได้ออกไปสังสรรค์พบปะเพื่อนฝูง

“ผมไปทำจิตอาสากวาดลานวัดทุกวัน อยากมีประโยชน์กับคนอื่นบ้าง ไม่ใช่ทำตัวเฉาๆ ไปวันว่างๆ ก็ออกไปพบปะเพื่อนฝูง ไปส่งพระ ไปชมรมพระเครื่อง ผมชอบสะสมพระตั้งแต่เป็นหนุ่ม ใครดูไม่เป็นก็มาให้เราช่วยดูให้ เป็นรายได้เสริม” (ID2)

“ตั้งแต่เริ่มเกษียณ มีเวลาว่างมากขึ้นออกไปช่วยงานทำกิจกรรมในสังคม เขามาชวนไปทำอะไรเราก็ทำ จิตอาสาทำความสะอาดถนนหนทางในวันคล้ายวันสวรรคตรัชกาลที่ 9 งานบุญทอดผ้าป่าทอดกฐิน เรายังมองว่าเรายังแข็งแรงนะ ช่วยเหลือตัวเองได้ดี สูตรดิฉันก็ 4 อ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อ้อ! และก็อากาศ ที่บ้านมีต้นไม้ ไม่แออัดมันสดชื่น เข้า มารอใส่บาตรมันสบายใจ” (ID6)

“ตอนนี้ก็พยายามเอาตัวเองออกจากบ้านมาชมรม บางทีซี้เกียจออกไปไหน ต้องตั้งใจพาออกมาให้ได้ พอออกมาได้ ก็ไปได้เรื่อยๆ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กันคุยไปเรื่อย รู้สึกว่าเรามีเพื่อนคุย บางครั้งเขาก็มาปรับทุกข์ เราก็แนะนำสิ่งที่สบายใจ” (ID7)

“มีกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ชวนกันไปโน่นไปนี่ ออกกำลังกายรำไท่เก๊ก ร้องรำเพลงฉ่อย เพลงอีแซว ขับเสภา ใครเชิญมาเราทำได้เอาหมด เป็นกรรมการประกวดนางนพมาศ เป็นกรรมการแข่งขันภาษาไทย พวกลูกศิษย์ลูกหาเรียนมากับเราพอเขาจัดงานอะไรเขาก็จะมาเชิญ อาจารย์ไปช่วยหน่อย เราก็ไปให้สมองมันทำงานคิดโน่นคิดนี่มันจะได้ไม่ฝ่อ” (ID12)

ค. เป็นที่เคารพนับหน้าถือตา หลังผ่านการใช้ชีวิตมายาวนานมีการสั่งสมคุณงามความดีที่ทำมาทำให้บั้นปลายชีวิตมีคนที่ยึดจำความดีงามที่เคยได้ทำไว้ เป็นที่ยอมรับนับถือจากสิ่งที่เคยทำมาในอดีตนำไปสู่การแสดงให้เห็นถึงคุณค่าความทรงจำ โดยจะมีการพูดคุยกล่าวถึงไปไหนมาไหนมีคนรู้จักมาทักทาย ในยามที่จัดกิจกรรมในงานมงคลใดๆ ก็จะมีผู้มาเชิญให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

“ทำตัวให้มีคุณค่า ฟังพาตัวเองให้ได้ ทุกอย่างต้องมีการวางแผน มีการจัดระบบ ระเบียบชีวิต เราทำได้ดี ลูกหลานจะได้เจริญรอยตาม เราต้องยอมรับเวลาเจ็บป่วย ต้องทำใจ ไปหาหมออย่างที่เรา บางทีแอบไม่กินยา เพราะเราเป็นคนไม่ชอบกินยามาตั้งแต่เด็ก เรามาปรับพฤติกรรม ฉันทว่ามันก็ได้นะ แต่ลูกๆ ไม่ยอม ขอให้กินยาด้วย ดูแลสุขภาพด้วย เราก็อเชื่อ หมอบอกอะไร เราก็อปฏิบัติตาม เขาเรียนมาเฉพาะทาง เขายอมรับดีกว่าเรา คนแก่เดือนะ แต่เราคือต้องมีเหตุผล ไม่เอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง คนดูแลเขาพาลรำคาญ เปื่อเอา อย่าทำตัวน่าเปื่อให้ลูกหลานเอือมระอา อยู่ให้เขาเคารพ อย่าอยู่ให้เขาบ่น” (ID5)

“ดิฉันได้เชิญไปเป็นอาจารย์พิเศษ ตั้งแต่เกษียณมาก็มีมาตลอด เราทำไหวเราก็อทำเขายังเห็นคุณค่าเราไปไหนมาไหนคนก็เรียกคุณครู บางทีก็ได้รับค่าตอบแทน บางทีก็ทำฟรี เรามีเงินบำนาญไม่เดือดร้อน ไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน เป็นที่พึ่งพาของคนอื่นได้” (ID6)

“เราเป็นคนเก่าคนแก่เป็นที่รู้จักของเขา เวลาที่มีการมึงานเขาก็มาเชิญไป วันสงกรานต์ก็มีพิธีรดน้ำดำหัวขอพรไปทุกปี ไปไหนมาไหนก็คนรู้จักเขามาไหว้ทักทาย เขายังจำเราได้เราก็อชื่นใจ”

“ลูกศิษย์พอได้ยินหมอบเรียกชื่อก็มีลูกศิษย์มาเดินหาสวัสดิ์ บางมีเราก็อจำไม่ได้แล้ว คนในชุมชนนับถือรู้ว่าเป็นครูอยู่โรงเรียนนี้มา 30 ปี การเจ็บป่วยก็ไม่มีผลต่อการนับถือ ไม่รู้สึกอะไร เฉยๆ ตามวัย

“เมื่อก่อนสวยตัวไม่เคยแต่ง หน้าตาแต่งครั้งเดียวไปทำงาน มีคนนับถือเราเยอะอยู่” (ID13)

วิจารณ์

ผลการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในสังคมเมือง สรุปลงได้ 3 ประเด็น คือตนเป็นที่พึ่งแห่งตน สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจและตัวช่วยเสริมคุณค่าให้แข็งแรง ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ในบริบทสังคมเมืองที่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว ซึ่งอาจเป็นสามภรรยาหรือบุตรหลาน จากความจำเป็นในเรื่องของเศรษฐกิจสมาชิกในครอบครัวมีภาระออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพภายใต้การเดินทางที่ต้องใช้เวลามากกว่าปกติ เนื่องจากการจราจรที่ติดขัด ทำให้เวลาที่จะอยู่ร่วมกันแบบครบหน้าครบตาก็ตกลง อีกทั้งความผูกพันกับเพื่อนบ้านก็น้อยในลักษณะต่างคนต่างอยู่ โดยผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัวโรคเรื้อรังไม่ติดต่อกันอย่างน้อยหนึ่งถึงสองโรคหรือมากกว่านั้น ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่การสูงวัยทำให้เกิดข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง การดูแลเรื่องความเจ็บป่วยก็จะไปรับการรักษาที่กับแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ มีการรับประทานตามแผนการรักษาและไปตรวจตามแพทย์นัด การมองเห็นว่าลูกหลานมีภาระต้องทำมาหากินเลี้ยงครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่จะดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นการก่อกวนลูกหลานภายใต้ความคิดที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยผ่านกระบวนการคิด ผู้ชีวิตไม่คิดทอดทิ้ง โดยการหาวิธีรับมือกับความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เริ่มจากการมีความคิดที่จะช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด เตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเข้ามา มีความมุ่งมั่นที่จะอยู่กับโรคให้ได้เป็นการปักหลักเผชิญหน้ากับความเป็นปัจจุบัน เมื่อรู้ว่าตัวเอง

เจ็บป่วยเป็นโรคก็มีความคิดที่จะพยายามดูแลตนเองช่วยเหลือตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขไม่ให้เป็นภาระต่อคนใกล้ชิดตัว ส่งผลให้เกิดการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารเพียงพอ ออกกำลังกายตามสภาพที่เอื้ออำนวย ใช้จ่ายเงินทองอย่างประหยัดไม่สร้างหนี้สิน ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงความเสื่อมของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ มีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา ส่งผลให้สามารถทำใจปล่อยวางรักษาจิตใจให้สงบ สะสมบุญสวดมนต์ภาวนา ทำบุญใส่บาตรเพื่อให้ผลบุญติดตัวยามเมื่อต้องจากโลกนี้ไป สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายอยู่ในระดับมากโดยพยายามทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ส่วนการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในตนเองและมองว่าตนเองมีคุณค่า นอกจากนี้ยังพบว่าการที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดี จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น^(8,9) และยังพบว่าผู้สูงอายุมีมุมมองว่าศาสนาเป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่หล่อหลอมจิตวิญญาณและความหวังในชีวิต การทำความดี ทำบุญ หรือปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองไม่ทุกข์ ประสบกับความสุขความสมหวังในสิ่งที่ต้องการ ภาวภูมิหน้าก็จะได้สบาย⁽¹⁰⁾ การพึ่งพาตนเองทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขที่เกิดจากการได้ดูแลตนเองโดยไม่ต้องเป็นภาระของใคร สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีภูมิปัญญาของตนเองที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ชีวิตนำมาอบรมสั่งสอนบุตรหลานหรือ

บุคคลอื่นในสังคม ภูมิใจที่มีส่วนช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวและสังคม

สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปผ่านประสบการณ์ที่มีปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในเข้ามามีส่วนร่วม สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวใกล้ใจในมุมมองของผู้สูงอายุเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากลูกหลานใส่ใจมาดูแลอยู่ใกล้ๆ ได้มองเห็นความเจริญเติบโตลูกหลาน ลูกหลานเป็นคนดีในสังคมตั้งใจเรียนหนังสือจบแล้วมีงานทำ ในบริบทสังคมไทยเมื่อลูกหลานทำงานมีเงินก็จะกลับมาดูแลบุพการีที่เลี้ยงดูมา โดยการเลี้ยงดูให้สุขสบายส่งเสียเงินทองให้ใช้ อยู่ดูแลในยามที่เจ็บป่วย ความใส่ใจของลูกหลานทำให้ผู้สูงวัยเกิดความสุขความอึดอเมใจ ถือว่าครอบครัวเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์ที่ราบรื่นของสมาชิกในครอบครัวทำให้เกิดความหวังใจเอื้ออาทรดูแลซึ่งกันและนำไปสู่คำว่าครอบครัวดีพาชีวิตมีความสุข ในบางเวลาที่ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพังสิ่งที่ช่วยให้คลายเหงาเป็นกิจกรรมที่แตกต่างกันไป มีเพื่อนช่วยคลายเหงาโดยการใช้เวลาวางทำสิ่งตนเองชอบ เช่น การฟังเพลง การดูทีวี การปลูกต้นไม้ สัตว์เลี้ยง เป็นต้น ผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดทฤษฎีของ Coopersmith⁽⁵⁾ ที่กล่าวว่าปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและดวงพร⁽¹¹⁾ ที่พบว่า การเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุมาจากองค์ประกอบภายใน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไปสมรรถภาพร่างกายและภาวะอารมณ์หรือความรู้สึก องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ สถานภาพทางสังคม ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม⁽¹¹⁾ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า สัมพันธภาพที่อบอุ่นภายในครอบครัว เป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับการมีอายุที่ยืนยาว ลูกหลานไปทำงานต่างถิ่นแดนไกล แต่ก็สามารถส่งข่าวคราวถามสารทุกข์สุกดิบกันได้ทางโทรศัพท์

และมาเยี่ยมเยียนด้วยตนเองในวันหยุดที่ไม่ต้องทำงาน เมื่อยามมีธุระที่ต้องอาศัยให้วุ่นให้ลูกหลานทำให้ เช่น ไปหาหมอ ก็สามารถโทรศัพท์เรียกลูกมาให้บริการได้⁽¹²⁾ และผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ดูแลครอบครัวเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนบุตรหลานเลี้ยงดูหลานเนื่องจากบุตรต้องไปทำงานมีหลานมานอนด้วยในเวลากลางคืนทำให้อบอุ่นใจ มีความคาดหวังต่อลูกหลานเป็นที่พึ่งพาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในอนาคตเมื่ออายุมากขึ้นหรือเจ็บป่วยมีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้ดีขึ้นทั้งบ้านและอุปกรณ์เพื่อให้ตนเองและลูกหลานได้อยู่สุขสบายขึ้น ในยามที่ตนจากโลกนี้ไปก็หวังให้ลูกหลานได้อยู่อาศัยต่อไป สิ่งใกล้ตัวใกล้ใจเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมีความสุขในชีวิตและยังพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^(10,11)

ตัวช่วยเสริมคุณค่าให้แข็งแรง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต การสร้างคุณค่าให้ตนเองเป็นลักษณะปัจเจกชนตามความมีอิสระทางด้านความคิดใครชอบแบบไหนก็ทำแบบนั้น ทุกคนล้วนอยากมีความสุขสบายกายสบายใจขึ้นอยู่กับความชอบส่วนบุคคล การสร้างเสริมคุณค่าในตนเองในมุมมองของผู้สูงอายุคือมีการสะสมความดีงามการกระทำแบบค่อยเป็นค่อยไปเหมือนการสะสมเงินวันละเล็กละน้อย จนกระทั่งในวันหนึ่งก็จะเป็นที่ประจักษ์ให้ผู้อื่นได้พบเห็นได้ชื่นชม ตัวช่วยเสริมคุณค่านี้เริ่มจากการมีวินัยในการดำเนินชีวิตมีวินัยในตนเอง การครองตนครองคน ครองงาน การใส่ใจสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่เจ็บป่วยเฉพาะโรค การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ มีวินัยในการใช้ชีวิตมากขึ้นไม่ปล่อยตัวปล่อยใจตามใจตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตทำให้ผู้สูงอายุเป็น

ผู้มีความรู้ความสามารถที่หลากหลาย เมื่อมีช่องทางการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในหลายรูปแบบ เช่น การเข้าชมรมผู้สูงอายุ การเป็นจิตอาสาชมรมพระเครื่อง กิจกรรมที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษเฉพาะทาง ผู้สูงอายุจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองถนัดมีความรู้ความสามารถความคุ้นเคย มีโอกาสได้ออกไปสังสรรค์พบปะเพื่อนฝูงหรือบุคคลอื่นทำให้เป็นที่เคารพนับหน้าถือตาของคนในสังคมนั้น หลังผ่านการใช้ชีวิตมายาวนานมีการสั่งสมคุณงามความดีที่ทำมา ทำให้บั้นปลายชีวิตมีคนที่จะจดจำความดีงามที่เคยได้ทำไว้ เป็นที่ยอมรับนับถือจากสิ่งที่เคยทำมาในอดีต นำไปสู่การแสดงให้เห็นถึงคุณค่าความทรงจำ โดยจะมีการพูดคุยกล่าวถึงไปไหนมาไหนมีคนรู้จักมาทักทาย ในยามที่จัดกิจกรรมในงานมงคลใดๆ ก็จะมีผู้มาเชิญให้เป็นผู้ทรงเกียรติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นที่เคารพนับหน้าถือตา การได้รับการปฏิบัติเสมือนหนึ่งผู้มีค่าได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำและการเป็นที่รัก สะท้อนถึงความต้องการการถูกมองว่าตนเองเป็นบุคคลที่สำคัญและมีความหมายกับคนรอบข้าง สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของ Maslow⁽⁶⁾ ที่กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้น คือความต้องการด้านร่างกาย (physiological need) ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety need) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging need) ความต้องการการยอมรับนับถือหรือการยกย่อง (Esteem need) และความต้องการใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (Self-actualization) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุโดยการแสดงเอาใจใส่ห่วงใย ยกย่อง ชื่นชม และแสดงความเคารพนับถือต่อผู้สูงอายุ เช่น การไหว้ทักทาย เรียกตಾಯาย ปูย่า ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมาก ความมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสร้างมาจากความรู้สึกพึงพอใจในตนเองว่ามีความสำคัญและรับรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวจากสังคมภายนอก

ได้รับการยกย่องนับถือจากเพื่อนบ้านและคนในชุมชนปฏิบัติอย่างบุคคลที่มีคุณค่าให้เป็นผู้นำหรือรับรู้จากความสำเร็จในการทำงานนำไปเป็นบุคคล ต้นแบบ และยังพบว่าได้รับการยอมรับนับถือมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ^(10,13,14)

สรุป

ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน การดูแลตนเองสามารถพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด มีความมุ่งมั่นในการดูแลตนเองด้านสุขภาพด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในช่วงปัจฉิมวัย การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยเริ่มจากการเสริมสร้างให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจ มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน

และสังคมได้ตามศักยภาพที่ตนเองมี มีความมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่องในด้านความรู้ ความคิด ให้การศึกษา ให้ความรัก ความเมตตา รวมทั้งการปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีด้านการเรียนรู้สิ่งใหม่รับมือกับความไม่แน่นอน ความไม่สมหวัง ความเปลี่ยนแปลงในเรื่องราวต่างๆ อย่างมีสติและสงบ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นที่จดจำของผู้ที่ได้พบเห็นตลอดไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากหลายฝ่ายขอขอบคุณ รศ.ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ปรึกษางานวิจัย ขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้ความร่วมมือด้วยมิตรไมตรีอันดี

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ประชากรคาดประมาณ ณ กลางปี 2561 (1 กรกฎาคม). สารประชากร 2561;27:1-2.
2. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. คู่มือสนับสนุนการบริหารจัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพฯ:สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ; 2559.
3. นนทรี วงษ์วิจารณ์, สุปรานี สนธิรัตน์. ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคมและความผาสุกของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอภักดีบดินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2556;39:66-77.
4. นางลักษณีย์ เชษฐภักดี, สมจิต นิพัทธ์ตพวงศ์, ญาดารัตน์ บาลจ่าย. รายงานการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพ ความต้องการจำเป็น ความคาดหวังและความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนเขตบางพลัด. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยสวนดุสิต; 2561.
5. Coopersmith S. Coopersmith self-esteem inventories. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press Inc; 1981.
6. Maslow, AH. Motivation and Personality. New York:Harper and Row Publishers; 1970.
7. พิมพ์พรธเนศ นิยมหอม, วัลภา คุณทรงเกียรติ, สุภาภรณ์ ดั่งแสง. ประสบการณ์การกลับเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ 2550; 15:66-80.

8. พีรพัฒน์ พันศิริ. การวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2553.
9. สิริพร สุทธิญา. พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). นครนายก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
10. สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนีนครราชสีมา 2553;16:48-59.
11. ดวงพร ภาคหาญ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง รพ.แพร่. Journal of The Phrae Hospital 2017;25:13-23.
12. เสาวภา พรสิริพงษ์, ธีรพงษ์ บุญรักษา, สุภาพร ฤดีจำเริญ. ผู้สูงอายุไทย...สูงวัยอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี. วารสารภาษาและวัฒนธรรม 2550;26:132-42.
13. สุพรรณษา แสงพระจันทร์, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ตัลลาส, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, เวทิส ประทุมศรี. การรับรู้ความหมายมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2559;26:76-88.
14. กาญจนรัตน์ คำเพชรดี, วัลภา สบายยิ่ง, นิรนาท แสนสา. ปัจจัยที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี. การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 4 วันที่ 26-27 พฤศจิกายน พ.ศ.2557. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2557.