บทความวิจัย

Experiences and The Meaning of Self-Worth among Older Adults

Suthanan Kunlaka, M.N.S.[1]
Atiya Sarakshetrin, Ed.D.[2]
Parinyaporn Thanboonpuang, Ph.D.[3]
Parinya Jitaram, Ed.D [4]
Jenjiratchaya Thanapholsart, Ph.D.[5*]

Received: Dec 1, 2025
Revised: Jun 17, 2026
Accepted: Jul 9, 2026

Abstract

Introduction: The changes in physical, psychological, and social in older adults can shape their individual experiences and the perception of self-worth.

Research objectives: This study aimed to explore and describe the meaning of self-worth a from the live experiences of older adults living in urban areas.

Research methodology: A phenomenological approach was employed. Fourteen participants aged 60 years old and over from an urban setting were selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured, in-depth interviews and analyzed using thematic analysis.

Results: The interviews revealed 4 main themes regarding the meaning of self-worth: 1) role and responsibility; 2) independence and dignity; 3) social participation; and 4) internal factors and spirituality.

Conclusions: Urban older adults construct self-worth by reflecting on meaningful life experiences, drawing on past achievements, maintaining social connections, and accepting life's realities within an evolving urban environment.

Implications: The conclusions drawn from this study can serve as a guidance for developing social activities and activities that enhance the potential and self-reliance of older adults, ultimately preserving their sense of self-worth and dignity.

Keywords: self-worth, elderly, urban, experience, phenomenology

[1]Lecturer Email: suthanan.k@bcn.ac.th

[2]Associate professor, Faculty of Nursing, Bansomdejchaopraya Rajabhat University (BSRU), Bangkok, Thailand. Email: atiya.sa@bsru.ac.th

[3-4]Assistant professor, [3]Email: parinyaporn.th@bcnr.ac.th [4]Email: dr.parinyaa@gmail.com

[5]Corresponding author: Lecturer, Email: Jenjiratchaya.t@bcn.ac.th*

[1, 5]Boromarajonani College of Nursing, Bangkok, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Bangkok, Thailand.

[3]Boromrajonani College of Nursing, Ratchaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ratchaburi, Thailand.

[4]Boromarajonnani College of Nursing, Supanburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Supanburi, Thailand.

ประสบการณ์และความหมายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สุทธานันท์ กัลกะ พย.ม.[1]
อติญาณ์ ศรเกษตริน กศ.ด.[2]
ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง ค.ด.[3]
ปริญญา จิตอร่าม ศษ.ด.[4]
เจนจิรัชญา ธนพลศาสตร์ ปร.ด.[5*]

Received: Dec 1, 2025
Revised: Jun 17, 2026
Accepted: Jul 9, 2026

บทคัดย่อ

บทนำ: การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ นำไปสู่ประสบการณ์และการให้ความหมายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแต่ละรายที่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ระเบียบวิธีวิจัย: ระเบียบวิธีปรากฏการณ์วิทยากลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตเมือง จำนวน 14 คน มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างและการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงใจความหลัก

ผลการวิจัย: ประสบการณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) บทบาทและหน้าที่ 2) การพึ่งพาตนเองและศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล 3) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 4) ปัจจัยภายในและจิตวิญญาณ

สรุปผล: ผู้สูงอายุในเขตเมืองสร้างการรับรู้ความหมายการมีคุณค่าในตนเองจากการตีความชีวิตอย่างมีความหมายผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เชื่อมโยงความสำเร็จในอดีต การรักษาความสัมพันธ์กับสังคม และการยอมรับความจริงของชีวิตภายใต้บริบทสังคมเมืองที่เปลี่ยนไป

ข้อเสนอแนะ: ข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุและกิจกรรมที่ส่งเสริมศักยภาพและการพึ่งพาตนเอง เพื่อคงไว้ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุ เขตเมือง ประสบการณ์ ปรากฏการณ์วิทยา

[1]อาจารย์ Email: suthanan.k@bcn.ac.th

[2]รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ประเทศไทย Email: atiya.sa@bsru.ac.th

[3-4]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ [3]Email: parinyaporn.th@bcnr.ac.th [4]Email: dr.parinyaa@gmail.com

[5]Corresponding author อาจารย์ Email: Jenjiratchaya.t@bcn.ac.th*

[1,5]วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กรุงเทพฯ ประเทศไทย

[3]วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก ราชบุรี ประเทศไทย

[4]วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก สุพรรณบุรี ประเทศไทย

บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society) อย่างเป็นทางการนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2565 โดยมีประชากรผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 13 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-aged society) ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรในทศวรรษหน้า[1] เป็นความท้าทายที่ประเทศไทยกำลังเผชิญ การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ส่งผลกระทบต่อมิติจิตสังคม โดยเฉพาะการรักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความสุขในการใช้ชีวิต[2]

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญพื้นฐานต่อประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเป็นการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเองโดยมีรากฐานจากประสบการณ์ในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากสังคม[3] ในการพัฒนาการทางจิตสังคมในระยะสุดท้ายของชีวิตผู้สูงอายุจะเกิดความภาคภูมิใจและยอมรับชีวิตที่ผ่านมาได้หากสามารถเห็นคุณค่าในตนเองและเข้าใจความหมายของชีวิตที่ตนได้ดำเนินมา แต่ในทางตรงกันข้าม หากผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับตนเองได้จะเกิดความสิ้นหวังและสูญเสียความสมดุลทางอารมณ์[4] ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ความเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย การเผชิญโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การสิ้นสุดบทบาททางอาชีพ การเกษียณอายุ การอาศัยอยู่ลำพัง หรืออยู่กับคู่สมรสโดยไม่มีบุตรหลาน และวิถีชีวิตที่เร่งรีบ[5] นอกจากนี้ การอาศัยในสังคมเมืองยังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ[6] และอาจนำมาซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ลดลง[7]

จังหวัดราชบุรีเป็นจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคกลาง และ อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ 100 กิโลเมตร ซึ่งในปัจจุบันการขยายตัวของเมืองอาจส่งผลต่อผู้สูงอายุในเขตเมืองราชบุรีที่ดำเนินชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และอาจส่งผลกระทบต่อบทบาท ค่านิยม ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการรับรู้คุณค่าของผู้สูงอายุดั่งที่อธิบายข้างต้น จากการทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในประเทศไทย พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงปริมาณซึ่งใช้สถิติอธิบายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่ไม่สามารถประเมินหรือบรรยายจากการใช้แบบสอบถามเพียงอย่างเดียว[8-10] ทำให้ในปัจจุบันยังขาดข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเข้าใจประสบการณ์ชีวิต พลวัตการปรับเปลี่ยนและการมีส่วนร่วมทางสังคมและครอบครัวที่เชื่อมโยงกับการรับรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองในประเทศไทย และ ในจังหวัดราชบุรี

ความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตเมืองจากมุมมองผู้สูงอายุโดยตรง ผลการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์จากมุมมองของผู้สูงอายุโดยตรงที่นำไปสู่การออกแบบนวัตกรรมทางสังคม กิจกรรม โครงการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานโยบายในระดับพื้นที่เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความสามารถมีความสุข มีคุณภาพชีวิต ที่ดีในสังคมที่เปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็วต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ดำเนินการวิจัย ระหว่างเดือน มิถุนายน - เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568 มีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในชุมชนในเขตเมือง จังหวัดราชบุรี สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย และสมัครใจเข้าร่วมการสัมภาษณ์เชิงลึกตามวัน เวลาที่กำหนด เกณฑ์การคัดออกคือ มีปัญหาสุขภาพหรือติดภารกิจในวันที่สัมภาษณ์เชิงลึก และขอถอนตัวจากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักของการวิจัย โดยมีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญในงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบเจาะลึก มีประสบการณ์เก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์

2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง เป็นข้อคำถามปลายเปิด โดยแนวคำถามได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจการรับรู้การมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาการรับรู้คุณค่าในตนเองท่านคิดว่าคืออะไร ปัจจัยที่สร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองให้ท่านมีอะไรบ้าง การมีส่วนร่วมทางสังคมและครอบครัวมีส่วนทำให้ท่านมีคุณค่าในตนเองอย่างไร เมื่อเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตท่านทำอย่างไรให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าความสุขในวัยสูงอายุมีความหมายคือการสร้างแนวคำถามผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญด้านการวิจัยในผู้สูงอายุและในชุมชน เมื่อได้รับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้กับผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัย

3. เครื่องบันทึกเสียง เพื่อบันทึกเสียงของผู้ให้ข้อมูลหลักขณะที่สัมภาษณ์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยใช้วิธีการ 1) ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Credibility) โดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ดังนี้ เปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก การบันทึกเสียง และการจดบันทึกภาคสนาม เพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อมูล การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member checks) ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญและข้อค้นพบ ส่งให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของความหมายการตีความและประสบการณ์ที่สะท้อนในผลการวิจัย และการวิพากษ์โดยผู้เชี่ยวชาญ (Peer debriefing) ทีมผู้วิจัยร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญการวิจัยเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความสมเหตุผลของการตีความและความสอดคล้องระหว่างประเด็นหลักกับข้อมูลดิบ 2) ความสม่ำเสมอและความเชื่อถือได้ (Dependability) ผู้วิจัยจัดทำบันทึกกระบวนการวิจัยให้ผู้มีประสบการณ์การวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบกระบวนการเพื่อให้มั่นใจว่าผลการศึกษาจะมีความคงเส้นคงวา 3) ความสามารถในการยืนยันข้อมูล (Confirmability) ผู้วิจัยย้ำความเป็นกลางในการนำเสนอผลการศึกษาโดยยกตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลประกอบการนำเสนอทุกประเด็น และจัดการกับความคิดของตนเองไม่ยึดติดกับกรอบความคิดเดิมและวางใจเป็นกลางขณะที่ฟังผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันมุมมองของผู้วิจัยที่อาจมีผลต่อการตีความข้อมูล และ 4) ความสามารถในการถ่ายโอน (Transferability) ผู้วิจัยอธิบายบริบทการศึกษา ลักษณะประชากร นำเสนอประเด็นหลักที่ครอบคลุมความหลากหลายของประสบการณ์

ของผู้ให้ข้อมูลเพื่อนำข้อค้นพบที่ได้ไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม[12] ผู้วิจัยได้ทำการไตร่ตรองสะท้อนคิด (Reflexivity) ตลอดการเก็บข้อมูลวิจัย เพื่อลดความเอนเอียงในการเก็บข้อมูลวิจัย[13]

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี เลขที่ BCNR 12/68 ลงวันที่ 20 พฤษภาคม 2568 ผู้ให้ข้อมูลได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อกำหนดสิทธิ์ และการรักษาความลับก่อนการสัมภาษณ์ ใช้นามแฝงแทนชื่อจริงในการอ้างอิงข้อมูล เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเวลาโดยไม่กระทบสิทธิ์หรือสวัสดิการใด ๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้โดยประสานงานผ่านผู้นำชุมชน จากนั้นชี้แจงรายละเอียดโครงการ ขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยและนัดหมายวัน เวลา ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเน้นความเป็นส่วนตัว ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) แบบพบหน้า (Face-to-face) ในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละประมาณ 45 - 60 นาที ณ สถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสะดวกและเป็นส่วนตัว เพื่อให้เล่าประสบการณ์ได้อย่างเปิดเผย และไม่รู้สึกกดดัน ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยคนที่ 1 ต้อนรับผู้ให้ข้อมูล แนะนำทีมวิจัย อธิบายรายละเอียดการวิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และเหตุผลการสัมภาษณ์ ขออนุญาตบันทึกเสียง กรณีที่ได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ขออนุญาตสัมภาษณ์เพิ่มเติม จากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ศึกษา โดยไม่ขัดจังหวะ ไม่แสดงความคิดเห็นระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าประสบการณ์ ขณะที่สัมภาษณ์เมื่อมีประเด็นที่น่าสนใจและผู้ให้ข้อมูลยังอธิบายไม่ชัดเจน ผู้วิจัยใช้คำถามเจาะลึกเพื่อให้ได้ประเด็นที่มีความชัดเจนมากขึ้น ขณะเดียวกันผู้วิจัยคนที่ 2 ที่เข้าร่วมการสัมภาษณ์ ทำหน้าที่จดบันทึกภาคสนามเพื่อบันทึกสีหน้า ท่าทาง อารมณ์ที่ไม่สามารถบันทึกเสียงได้หลังสิ้นสุดการสัมภาษณ์ทีมผู้วิจัยทบทวนข้อมูลทุกครั้ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความตรงกันของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลจากนั้นผู้วิจัยจะถอดเทปเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำในแต่ละวัน หลังจากสัมภาษณ์ข้อมูลหลักรายที่ 12 ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลเริ่มมีความซ้ำซ้อนและไม่เกิดประเด็นความหมายใหม่ เพื่อยืนยันความอิ่มตัวของข้อมูลผู้วิจัยสัมภาษณ์เพิ่ม 2 ราย รวมผู้ให้ข้อมูล 14 ราย เมื่อไม่ได้รับข้อมูลใหม่เพิ่มเติมและผู้วิจัยมั่นใจว่าข้อมูลเพียงพอ ครบถ้วนในการวิเคราะห์และตอบคำถามการวิจัยจึงยุติการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์เชิงใจความหลัก (Thematic analysis) ตามแนวทางของ Braun และ Clarke[11] ดังนี้

1) สร้างความคุ้นเคยกับข้อมูล โดยอ่านข้อมูลที่ถอดบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำและตรวจสอบบันทึกภาคสนามเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูล บันทึกประเด็นที่น่าในใจและสอดคล้องกับคำถามการวิจัย 2) สร้างรหัสเบื้องต้น โดยขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย และกำหนดรหัสให้ข้อมูลเลือกข้อความวลีคำสำคัญออกมา จากนั้นนำข้อความ วลี คำสำคัญมาใส่รหัสเบื้องต้น เพื่อสะท้อนความหมายตามการให้ข้อมูล 3) ค้นหาประเด็นหลัก โดยนำรหัสที่ได้มาจัดกลุ่มเป็นระบบเดียวกัน เชื่อมโยงข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาใจความย่อยและร่างใจความหลัก 4) ทบทวนประเด็นหลักโดยตรวจสอบความสอดคล้องของประเด็นหลักกับข้อมูลดิบ เพื่อพิจารณาการอธิบายข้อมูลได้ครอบคลุมและไม่ซ้ำซ้อน เพื่อให้เกิดความชัดเจนและสะท้อนความมีคุณค่าในตนเองได้รอบด้าน 5) กำหนดชื่อประเด็นหลัก

โดยกำหนดขอบเขตความหมายของแต่ละประเด็นหลัก ตั้งชื่อที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุและเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัย และ 6) สังเคราะห์และรายงานผล โดยนำประเด็นหลักมาสังเคราะห์เป็นผลการวิจัย เชื่อมโยงกรอบแนวคิด วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คัดเลือกข้อความสนับสนุนการเพื่อยืนยันการตีความที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่แท้จริง ทั้งนี้ผู้วิจัยตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดและปรับแก้ไขตามความคิดเห็นที่สอดคล้องกันเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในเขตเมือง จำนวน 14 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 9 คน และเพศชาย จำนวน 5 คน อายุเฉลี่ย 64.50 ปี โดยอายุน้อยที่สุด 60 ปี มากที่สุด 85 ปี สถานภาพส่วนใหญ่สมรส

จากการศึกษาความมีคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ของผู้สูงในเขตเมืองในครั้งนี้ มี 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ ได้แก่ 1) บทบาทและหน้าที่ 2) การพึ่งพาตนเองและศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล 3) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 4) ปัจจัยภายในและจิตวิญญาณ มีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 บทบาทและหน้าที่

ประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมาจากความสำเร็จในอดีตและปัจจุบันที่สร้างความรู้สึกมีคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านบทบาททางอาชีพ ครอบครัวและสังคมสะท้อนออกมาเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ ความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน การดูแลครอบครัว และการเป็นผู้นำหรือที่ปรึกษาในชุมชน ดังรายละเอียด

1.1 ความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน ผู้ให้ข้อมูลเชื่อมโยงตำแหน่ง ความรับผิดชอบกับการรับรู้คุณค่าในตนเอง ดังคำพูดสนับสนุน

“เคยเป็นรองผู้จัดการโรงงาน เป็นคนไทยที่เป็นผู้บริหารใหญ่ที่สุด สาขาบางพลีดูแลพนักงานกว่า 2,000 คน” (Id 1)

“เมื่อก่อนเป็นผู้จัดการ เป็นตั้งแต่วัยรุ่น” (Id 10)

1.2 การดูแลครอบครัว นำมาซึ่งความภาคภูมิใจและคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ ดังคำพูดสนับสนุน

“ลูก 5 คน จบปริญญาตรีหมด ลูกเขยเป็นหมอ” (Id 12)

“ภูมิใจที่ตัวเองจบ ป.4 แต่ส่งลูกเรียนจบ ทำงานดีๆ เลี้ยงหลาน... ภูมิใจทำงานบ้านได้ เลี้ยงหลาน เลี้ยงสามี” (Id 7)

“ตัวเองมีคุณค่าทุกวันนี้โดยดูหลานป่วยออทิสติก ดูแม่ ดูแลน้าที่ป่วยเส้นเลือดในสมองแตก นอนติดเตียง” (Id 5)

1.3 การเป็นผู้นำหรือที่ปรึกษาชุมชน สะท้อนการได้รับการยอมรับเสริมคุณค่าในตนเองผ่านบทบาทที่มีต่อผู้อื่น ดังคำพูดสนับสนุน

“ภูมิใจคือการช่วยชาวบ้าน เขาเชิญเป็นประธาน หน่วยราชการเชิญเป็นที่ปรึกษา เช่น ตำรวจ เขายังคงเห็นว่าเรามีประโยชน์” (Id 4)

“ภาคภูมิใจที่คนอื่นเห็นคุณค่าเรา โดยให้เขามีกิจกรรม มีงานทำ” (Id 5)

“ทุกวันนี้ก็ดีตอนนี้เป็นกรรมการ/อนุหลายชุด” (Id 7)

“ชอบทำกิจกรรม ตอนนี้ทำหน้าที่หลายอย่าง ลงพื้นที่ รับเรื่องร้องเรียน จัดหางบประมาณให้หมู่บ้าน” (Id 6)

ประเด็นหลักที่ 2 การพึ่งพาตนเองและศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการรับรู้คุณค่าในตนเองจากความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ประเด็นย่อย คือ ความสามารถในการประกอบอาชีพ การไม่เป็นภาระและคงไว้ในศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล โดยไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและผู้อื่น ซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าในตนเองเชิงบวก มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความสามารถในการประกอบอาชีพ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า การมีงานทำ การมีรายได้เป็นแหล่งที่มาของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแสดงถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยสูงอายุ ดังคำพูดสนับสนุน

“ภูมิใจกับการที่พึ่งตนเองได้ นอกจากรายได้ เพื่อน มีความสุขด้วยการพึ่งตนเอง” (Id 1)

“ภูมิใจในการที่สามารถหาเลี้ยงตัวเองได้” (Id 14)

“ทุกวันนี้ปลูกผักกินเอง” (Id 10)

“ทุกวันนี้ชีวิตไม่มีหนี้ พอใจกับการขายของราคาถูก ไม่เครียด” (Id 8)

“ภูมิใจ ที่ขับรถให้คนนั่ง” (Id 12)

“บางครั้งก็หดหู่... แต่ก็ยังดีที่ขายของเองได้” (Id 8)

2.2 การไม่เป็นภาระและคงไว้ในศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า ความภาคภูมิใจในตนเองในบทบาทบุคคลที่ยังพึ่งพาตนเองได้โดยไม่รบกวนบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเป็นการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเชิงบวก ดังคำพูดสนับสนุน

“ไม่ต้องยืมใคร ไม่ต้องขอลูก หลาน” (Id 14)

“สุขใจที่ไม่ต้องรบกวนใคร” (Id 10)

“ไม่ต้องพึ่งลูกหลาน” (Id 8)

“ไม่ได้บอกลูกนะ กลัวลูกไม่เข้าใจ” (Id 12)

ประเด็นหลักที่ 3 การมีส่วนร่วมทางสังคม

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างต่อเนื่อง ประเด็นย่อย คือ การรวมกลุ่มตามความสนใจและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือกิจกรรมจิตอาสา มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การรวมกลุ่มตามความสนใจและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนการเข้าร่วมกลุ่มชมรม และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นพื้นที่ในการคงสถานะความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังคำพูดสนับสนุน

“เพื่อนกลุ่มใหญ่อยู่ กทม. ถ้าไปหากัน เจอกันใน มีเจอใน Tik tok หรือ นัดเจอกัน แต่งชุดนักศึกษา แต่ช่วงนี้ไม่ได้ไปพบเพื่อน ทิ้งงานไม่ได้ เมื่อก่อนชอบเที่ยว... ตอนนี้ไม่ชอบ ชอบกินกาแฟ ก็มีความสุขแล้ว” (Id 1)

“ตอนนี้เข้าชมรมคลังปัญญาอาวุโส... เข้าชมรมชาวใต้ การเมืองท้องถิ่น สหกรณ์ ชมรมข้าราชการเกษียณ” (Id 4)

“อบต. ที่นี่มีกิจกรรมตลอด มีวิทยากรให้ความรู้ มีทหารมาช่วย” (Id 5)

3.2 การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือกิจกรรมจิตอาสา ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ช่วยเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในฐานะที่เป็นสมาชิกทางสังคมและได้รับการยอมรับจากการมีปฏิสัมพันธ์จากสังคม ซึ่งเป็นการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเชิงบวก ดังคำพูดสนับสนุน

“บำเพ็ญประโยชน์/สาธารณประโยชน์มา 20 ปี กิจกรรมที่ทำตอนนี้ชอบออกสังคม ช่วย รร.ปริวัติ นำออกกำลังกาย ล้างจาน เป็น อสม. บางครั้ง ไปงานตลอด เจอคนหลากหลายไม่เครียด... มีเพื่อนฝูงเยอะ แล้วแต่โอกาส บางครั้งนัดเพื่อนทานอาหารทะเล บางครั้งนัดไปทำกิจกรรมทำบุญ ทำกิจกรรมตามที่ต่าง ๆ ประมาณเดือนละ 4 ครั้ง ก็ไปเป็นกลุ่มใหญ่” (Id 3)

ประเด็นหลักที่ 4 ปัจจัยภายในและจิตวิญญาณ

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าความรู้มีคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากปัจจัยภายในตนเองไม่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสถานะทางสังคม ประเด็นย่อย ประกอบด้วย การปล่อยวาง/ทัศนคติทางศาสนา ความสุขจากกิจกรรมที่เรียบง่ายและการดูแลตนเอง การให้และการแสดงออกคุณค่าทางจิตวิญญาณ ดังรายละเอียด

4.1 การปล่อยวาง/ทัศนคติทางศาสนา ผู้ให้ข้อมูลนำความเชื่อทางศาสนาและยอมรับชะตาชีวิตเพื่อใช้เป็นกลไกการรักษาความสงบทางใจและการสร้างคุณค่าในตนเอง ดังคำพูดสนับสนุน

“เคยมีเงินเกือบ 20 ล้าน เพราะใจกว้าง ตอนนี้มีหนี้ โดนโกง 3 - 4 ล้านบาท ไม่เครียด ไม่คิด คิดว่าใช้กรรมแก้ปัญหาไม่ได้ เป็นทัศนคติในการใช้ชีวิต... บอกแฟนให้ทำตัวแบบน้ำให้ไหลไป ปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ ทุกอย่างก็เป็นไปตามกรรม ทำได้แค่ยอมรับแล้วใช้ชีวิตให้ดีที่สุด” (Id 1)

4.2 ความสุขจากกิจกรรมที่เรียบง่ายและการดูแลตนเอง ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการดูแลตนเอง เป็นแหล่งสร้างความภาคภูมิใจและความรู้สึกมีคุณค่าในที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของตนเอง ดังคำพูดสนับสนุน

“ความสุขได้เห็นสวน เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา มะม่วง มะพร้าว” (Id 9)

“ดีใจที่ควบคุมน้ำหนักได้ ด้วยการกิน บอกภรรยา คนใกล้ตัว เรื่องอาหาร” (Id 6)

4.3 การแสดงออกคุณค่าทางจิตวิญญาณ เป็นการสะท้อนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านจิตวิญญาณวัฒนธรรมไทยที่มีการให้และการทำบุญสอดแทรกในวิถีชีวิต ดังคำพูดสนับสนุน

“ชอบให้คนยืมเงิน ได้คืน มีแต่ให้คนอื่น” (Id 13)

“อยากมีเงินทำบุญใส่บาตรบ่อย ๆ ทุกวัน... ทุกเช้าใส่บาตร รู้สึกใจสงบและยังมีคุณค่า” (Id 8)

อภิปรายผลการวิจัย

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการระหว่างแหล่งภายนอกและแหล่งภายในที่สะท้อนประสบการณ์เชิงบทบาทและสังคม และศักดิ์ศรีความเป็นบุคคลของผู้สูงอายุ จำแนกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ ได้แก่ 1) บทบาทและหน้าที่ 2) การพึ่งพาตนเองและศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล 3) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 4) ปัจจัยภายในและจิตวิญญาณ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 บทบาทและหน้าที่

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุรับรู้ความหมายของการมีคุณค่าในตนเองผ่านความภาคภูมิใจในบทบาทและความสำเร็จในชีวิตอดีต ซึ่งความสำเร็จในอดีตด้านอาชีพ และครอบครัว รวมถึงการเป็นผู้นำและที่ปรึกษาในชุมชนที่เป็นบทบาทในปัจจุบัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่สำคัญในปัจจุบันที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าในตนเอง และเป็นแหล่งการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเชิงบวกที่สำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith[3] ที่อธิบายว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดจากประสบการณ์ความสำเร็จและการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่สะท้อนความพึงพอใจต่อผลงานในอดีตและผลสำเร็จของครอบครัว

สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้สึกมีความสุขอันเกิดจากการใช้ชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน หรือจากการประเมินประสบการณ์ของตนเองและได้รับผลเป็นที่พอใจ[7] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson[4] กล่าวว่า ที่เน้นการรับรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาและบทบาทที่ตนเองมีต่อผู้อื่นยังคงมีความหมายในวัยสูงอายุ ดังผลการวิจัย ที่พบว่า ความภาคภูมิใจในบทบาทชีวิตสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ[14] ดังนั้น การสร้างพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถ ถ่ายทอดประสบการณ์ หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม ซึ่งจะช่วยคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเองได้อย่างยั่งยืน

ประเด็นที่ 2 การพึ่งพาตนเองและศักดิ์ศรีความเป็นบุคคล

ผลการศึกษาที่พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมาจากความสามารถในการพึ่งพาตนเองทั้งในมิติของการประกอบอาชีพ และการไม่เป็นภาระลูกหลาน สิ่งนี้สะท้อนว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยสูงอายุไม่ได้ขึ้นกับฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล แต่เกิดจากการรับรู้ว่าสมรรถนะของตนเองที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว แม้จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงของทางร่างกายตามวัย นอกจากนี้การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทางจิตใจของผู้สูงอายุที่ลดความรู้สึกเป็นภาระและส่งเสริมความภาคภูมิใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รวมถึงแนวคิด Activity theory ที่อธิบายว่าการคงไว้ซึ่งกิจกรรมและบทบาทชีวิตส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยสูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่พบว่า การพึ่งพาตนเองได้ของผู้สูงอายุทั้งเรื่องการเงิน ความสามารถในการดูแลตนเอง ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ[15-16] รายได้ การศึกษา สถานะทางสุขภาพ และความเป็นอิสระในการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง[17] ช่วยเสริมสร้างความสุขภาวะทางจิตใจพบว่า ในผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกว่ายังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ทำให้มีความสุขและทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองสูงขึ้น[16,18] ดังนั้น การส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างรายได้หรือช่วยเหลือผู้อื่น จึงเป็นแนวทางที่ช่วยคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเองและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ประเด็นที่ 3 การมีส่วนร่วมทางสังคม

ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองโดยผ่านพื้นที่สังคมจริงตามกลุ่มที่ผู้สูงอายุมีความสนใจในการทำกิจกรรมสิ่งเดียวกัน เช่น การเข้ากลุ่มผู้สูงอายุและสังคมในโลกเสมือนจริง เช่น TikTok ทั้งสองพื้นที่ทางสังคมเป็นพื้นที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวเพื่อรักษาความต่อเนื่องภายในให้เข้ากับความต่อเนื่องภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ช่วยลดความโดดเดี่ยว มีคุณค่าในสายตาผู้อื่น และการเข้าร่วมทางสังคมอาจเป็นพื้นที่ในการแสวงหาตัวตนใหม่ของผู้สูงอายุได้หลังจากที่เกษียณ สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า การใช้งานแอปพลิเคชันไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยไลน์ทำหน้าที่ในการติดต่อสื่อสาร ส่งความรู้สึกที่ดีให้กันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญโดยผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการใช้แอพลิเคชันที่มีความซับซ้อน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านการรับรู้ความสามารถ[10] ในส่วนของการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือจิตอาสา เช่น การเป็นอสม.หรือการช่วยงานโรงเรียน สะท้อนให้เห็นว่าคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมาจากการเป็นผู้ให้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การมีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรม พูดคุยเรื่องราวชีวิต ถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนเองทำให้รู้สึกมีคุณค่า[19] ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมทางสังคมอย่างต่อเนื่องจะรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า รวมถึงมีการสร้างเป้าหมายในชีวิตมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมทางสังคม[14]

ประเด็นที่ 4 ปัจจัยภายในและจิตวิญาณ

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุมาจาก การปล่อยวาง/ทัศนคติทางศาสนา ความสุขจากกิจกรรมที่เรียบง่ายและการดูแลตนเอง การให้และการแสดงออกคุณค่าทางจิตวิญญาณ เป็นปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ ที่ทำหน้าที่ในการสร้างสมดุลให้แก่ผู้สูงอายุเมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแผลงตามวัยหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เป็นมิติทางจิตวิญญาณที่ไม่ผูกติดความรู้สึกกับปัจจัยภายนอก เมื่อปัจจัยภายในสงบสุข การเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตาม ไม่ทำให้ผู้สูงอายุลดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลงการปล่อยวางเป็นการแสดงออกถึงเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เป็นพัฒนาการตามช่วงวัยขั้นสูงสุดตามแนวคิด Erikson[4] ที่กล่าวถึง ความสมบูรณ์ในใจ ผู้สูงอายุที่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตจะไม่ยึดติดกับปัจจัยภายนอกที่จะเสื่อมไปตามวันเวลา ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับการมีกิจกรรมในชีวิตที่เรียบง่ายสะท้อนถึงสมรรถนะภายในตนเองของผู้สูงอายุที่ช่วยเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต และการแสดงออกถึงโดยการเป็นผู้ให้ เป็นการแสดงที่บ่งบอกถึงจิตวิญญาณความเป็นคนไทยที่เน้นการทำบุญและการให้แก่คนที่มีความทุกข์ช่วยให้รับรู้ว่า ความหมายของการมีชีวิต ทำให้รู้ว่ายังคงมีประโยชน์ต่อผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุมองว่าการใช้กรรมหรือการปล่อยวาง การทำบุญ และการใช้ชีวิตเรียบง่ายเป็นกลไกที่มีมาจากวัฒนธรรมทางศาสนาพุทธ[19] นอกจากนี้การนำหลักศาสนาเข้ามาใช้ยังช่วยลดความทุกข์และเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการมีกิจกรรมทางศาสนา ความศรัทธาทางศาสนาสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ[16,18]

แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีช่วงอายุ หรือ ลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อประสบการณ์และการรับรู้คุณค่าในตนเองที่ต่างกันออกไป แต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นไปแบบเฉพาะเจาะจง และความแตกต่างในกลุ่มตัวอย่างนี้เอง ถือเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้งในหลายมิติ ทั้งนี้ แม้จะมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพียง 14 ท่าน แต่เป็นจำนวนที่เหมาะสมและเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอิ่มตัวของข้อมูล[20]

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการสร้างพื้นที่หรือกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ ทักษะของตนเอง รวมถึงการสนับสนุนอาชีพ

2. ควรออกแบบโปรแกรมที่ส่งเสริมศักยภาพและการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาการพัฒนารูปแบบการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองในจังหวัดอื่นเพื่อศึกษาความแตกต่างและวางแผนการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

References

1. National Statistical Office of Thailand. The 2024 survey of the older person in Thailand [internet]. 2024 [cited 2025 Oct 1]. Available from: https://www.nso.go.th/nsoweb /storage/survey_detail/ 2025/20241209145003_27188.pdf (in Thai)
2. Gray R, Pattaravanich U, Chamchan C, Suwannoppakao R. New concept of older persons: The psycho-social and health perspective [internet]. 2013 [cited 2026 Feb 1]. Available from: https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/03/Report-File-419.pdf.
3. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981.
4. Erikson EH. The life cycle completed. New York: W. W. Norton & Company; 1997.
5. Jankaew P, Duangphasuk U, Hirunkhro B. Factors related to quality of life among the elderly in Bang Khonthi District, Samut Songkhram Province. Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life 2023;3(2):60–71. (in Thai)
6. Puyané M, Chabrera C, Camón E, Cabrera E. Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: A comprehensive scoping review. BMC Geriatrics 2025;25(1):244. doi: 10.1186/s12877-025-05846-4.
7. McCarthy JM, Erdogan B, Bauer TN, Kudret S, Campion E. All the lonely people: An integrated review and research agenda on work and loneliness. Journal of Management 2026;52(1):283-330.
8. Urairat M, Dhammasaccakarn W. Activities for promoting self-esteem among the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. The Journal of Educational Innovation and Research 2024;8(3):1609-24 (in Thai)
9. Cherwanitchakorn S, Shuaytong P, Karuhadej P. Associated factors of self-esteem of the elderly in Bangnangli Sub-district, SamutSongkhram Province. Chulalongkorn Medical Journal 2018;62(1):119-33. (in Thai)
10. Sunonthanam N. The self-esteem of the elderly through line application. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2020;21(2):84-92. (in Thai)
11. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology 2006;3(2):77–101.
12. Srirot N, Sohsomboon P. Establishing trustworthiness in qualitative research in science classrooms. Journal of Teacher Professional Learning Community (JTPLC) 2025;5(2):65-76. (in Thai)
13. Olmos-Vega FM, Stalmeijer RE, Varpio L, Kahlke R. A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE guide no. 149. Medical Teacher 2023;45(3):241-51. doi: 10.1080/0142159X.2022.2057287.
14. Aunkamol P. Social participation, self-esteem and life satisfaction of the elderly at Jatuchak District in Bangkok Metropolitan. Journal of Social Sciences Srinakharinwirot University 2019;22(1):125-36. (in Thai)
15. Chaisang U, Chaisang N, Intharachuti W, Chaeadae A, Booraka H. Self-esteem and guidelines for enhancing self-esteem among elderly in Yala City Municipality, Yala Province. Journal of Council of Community Public Health 2023;5(3):140–50. (in Thai)
16. Baljay Y, Srangthaisong D, Kerdmakmee C. Self-esteem experiences among older adults with chronic illness in urban areas. Journal of Preventive Medicine Association of Thailand 2021;9(3):351–64. (in Thai)

17. Essid L, Anes R. Low self-esteem in older adults and associated factors: A descriptive and analytical study. Psychiatry and Psychological Disorders 2025;4(2):1-7.
18. Babazadeh T, Ranjbaran S, Pourrazavi S, Maleki Chollou K, Nadi A, Tazekand ES. Self-efficacy, self-esteem, and happiness in older adults: A cross-sectional study. PLoS One 2025;20(3):e0319269. doi: 10.1371/journal.pone.0319269.
19. Srijai K, Wongsawat P. Factors influencing risks of depression among urban elderly in Phitsanulok Province. Journal of Public Health and Development 2023;21(3):181–89. (in Thai)
20. Ahmed SK. Sample size for saturation in qualitative research: Debates, definitions, and strategies. Journal of Medicine, Surgery, and Public Health 2025;5:100171.