



Self-esteem among Old Persons Participating in the Elderly School

Chettha Kaewprom^{*}, Saifon In-Sricheun^{*}, Laksana Pongpumma^{**}

(Received: March 7, 2020, Revised: March 19, 2020, Accepted: May 15, 2020)

Abstract

Comprehensive understanding on self-esteem among elderly persons and the activities that enhance self-esteem can develop the curriculum in elderly schools, and it can address psychological and social needs. This qualitative research aimed to illustrate the old persons' perception of self-esteem and to study the activities that enhance self-esteem among old persons who participate in the elderly school. An in-depth interview was conducted to 12 older persons, and the data were analyzed through a thematic analysis.

The results found that, the self-esteem of older persons is related to a positive self-perception, including; 1) respect in oneself in terms of having a good health, capabilities, and income earning, 2) supporting others and contributing to the society, and 3) being treated by others with care and acceptance. In addition, their self-esteem was improved when they participated in the activities that promote good relationship, accepting their health state, learning about achievement, contribution to the society, and having fun. With this, it is concluded that elderly schools should aim to provide programs and activities that encourage self-esteem of older persons which will improve their mental health and quality of life.

Keywords: Self-esteem, Mental health, Older people, Elderly school

^{*} Nurse instructor, Boromarajonani College of Nursing Phrae

^{**} Nurse instructor, Boromarajonani College of Nursing Chonburi



ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

เชษฐา แก้วพรม* สายฝน อินศรีชื่น*, ลักษณะ พงษ์ภุมมา**

(วันรับบทความ : 7 มีนาคม 2563, วันแก้ไขบทความ : 19 มีนาคม 2563, วันตอบรับบทความ : 15 พฤษภาคม 2563)

บทคัดย่อ

การเข้าใจความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุและเข้าใจกิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าจะช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุที่จะช่วยตอบสนองความต้องการด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้ การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษากิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายจำนวน 12 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วยวิธีวิเคราะห์ประเด็นร่วม

ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดจากการมองเห็นตนเองในด้านบวกในสามประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การนับถือตนเองว่าเป็นคนมีสุขภาพดี มีความสามารถและมีรายได้ 2) การทำประโยชน์ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นและช่วยเหลือสังคม และ 3) การได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นที่แสดงถึงการเอาใจใส่และการยอมรับ นอกจากนี้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมดังกล่าวจะมีลักษณะช่วยสร้างความสัมพันธ์ สร้างสุขภาพ สร้างการยอมรับ สร้างการเรียนรู้ สร้างความสำเร็จ สร้างประโยชน์ และสร้างความสนุก ดังนั้นในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุควรออกแบบกิจกรรมช่วยส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, สุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

* อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่

** อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี



บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่กำลังก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ทางด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ มีการเสื่อมตามอายุ มีสภาพร่างกายเหี่ยวเฉา พละกำลังลดลง ระบบอวัยวะภายในทำงานได้ไม่เต็มที่ การรับสัมผัสและการตอบสนองของอวัยวะ ผู้สูงอายุบางคนมีโรคเรื้อรังทำให้สภาพร่างกายเสื่อมถอยอย่างเห็นได้ชัด ทางด้านจิตใจและสังคมพบว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการปรับตัวและสภาพจิตใจมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ๆ เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องพบกับการสูญเสีย การเผชิญกับความเจ็บป่วย การหวั่นไหวอนาคตของลูกหลาน การถูกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน ความวิตกกังวลกับการใช้ชีวิตบั้นปลาย เนื่องจากขาดการเตรียมความพร้อมในชีวิต (Gadudom, Apinyalungkon, Janjaroen & Wae, 2018) ปัจจัยที่กล่าวไปนั้นล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในทุกระดับ และเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความผาสุกของผู้สูงอายุโดยตรง

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย เพราะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ชีวิต ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต ทั้งภาวะวิกฤตที่เกิดจากพัฒนาการ (developmental crisis) การเข้าสู่วัยสูงอายุ และวิกฤตที่เกิดจากปัญหาภายนอกที่มากกระทบจิตใจ (situational crisis) เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยทางร่างกาย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การถูกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน ปัญหารายได้ไม่เพียงพอ เป็นต้น ภาวะวิกฤตดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเครียด วิตกกังวล รู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ รู้สึกเป็นภาระของลูกหลาน รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง เหงา เศร้าใจ น้อยใจ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มคนที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเมื่อเทียบกับบุคคลทั่วไป (Banthako, Trongkon, Musika, Wongwai, Kamonlert, 2018)

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการ ด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นแต่ศักยภาพในการทำงานลดลงเพราะข้อจำกัดทางร่างกาย หรือผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องหยุดพักการทำงานเนื่องจากการเกษียณ อีกทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทในการทำงานและการตัดสินใจ ลักษณะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ (Urairat & Laiheem, 2017) ในขณะที่ผู้สูงอายุต่างรู้สึกว่าตนเองยังสามารถทำงาน และทำประโยชน์ให้กับครอบครัว Pimon, Saiwaew, Phonpet & Wongsabut, 2018; Urairat & Laiheem, 2017) หรือองค์กรได้ไม่แพ้คนหนุ่มสาว (Nanasilp, 2015) แต่ความรู้สึกดังกล่าวกลับถูกสังคมกดทับด้วยคำว่า “วัยสูงอายุ” มองว่าเป็นบุคคลที่ขาดศักยภาพในการทำงาน ต้องรอรับความช่วยเหลือจากคนอื่น (Sangtong, 2015) นอกจากนี้ระบบครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งเชิงโครงสร้างและความสัมพันธ์ในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง (Gadudom, Apinyalungkon, Janjaroen & Wae, 2018) และส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความสุขในการดำเนินชีวิต

การจัดกิจกรรมในรูปแบบของ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากแนวคิดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (Devision of Older Persons Promotion, 2016) การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้รับการฝึกอบรมด้านอาชีพและทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ นอกจากนี้โรงเรียนผู้สูงอายุยังเป็นพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ตลอด



ได้มีโอกาสแสดงศักยภาพของตนเองและร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ทำประโยชน์เพื่อชุมชน จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตนเอง

โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาจักร เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2559 บริหารงานโดยองค์การบริหารส่วนตำบลนาจักร อ.เมือง จ.แพร่ และได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ มีกิจกรรมการเรียนรู้ 4 กลุ่มวิชา ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สังคม ศาสนาและวัฒนธรรม ความรู้ทางเลือก และกิจกรรมนันทนาการ แต่ละปีงบประมาณโรงเรียนจะเปิดเรียนทุกวันพฤหัสบดี เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 8 เดือน จากการประเมินผลเมื่อสิ้นสุดปีการศึกษาพบผู้สูงอายุมีความสุขเมื่อเข้าชั้นเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ และมีการติดต่อสื่อสารและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง สะท้อนถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นประสบการณ์เฉพาะบุคคลและมีการพัฒนาจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากบุคคลรอบข้าง จนทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกและเกิดการยอมรับนับถือตนเอง (Banthako, Trongkon, Musika, Wongwai, Kamonlert, Pimon, Saiwaew, Phonpet & Wongsabut, 2018) ทีมวิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีส่วนช่วยผู้สูงอายุให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าได้หรือไม่อย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และศึกษากิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา (descriptive qualitative research) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นทำความเข้าใจประเด็นที่ต้องการศึกษา มากกว่าการแปลความหมายที่ลึกซึ้ง (Seixas, Smith & Mitton, 2018) การวิจัยนี้ใช้เพียงการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูล

การศึกษานี้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน ประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 8 คน ทีมวิจัยใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้เรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาจักร จังหวัดแพร่ 2) มีระยะเวลาในการเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 2 ปีการศึกษา และ 3) สามารถสื่อสารและแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ได้ตรงประเด็น ส่วนเกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบคำถามและต้องการหยุดให้การสัมภาษณ์ และ 2) ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นนอกกรอบประเด็นและไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย



เครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

1. ผู้วิจัย การวิจัยนี้ใช้ผู้วิจัยหลักจำนวน 3 คน โดยกำหนดหน้าที่ให้ผู้เขียนที่สอง ทำหน้าที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเพื่อเก็บข้อมูล จากนั้นทำการถอดเทปสัมภาษณ์ และให้ผู้เขียนที่หนึ่งซึ่งมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพทำหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลและตีความ จากนั้นทำการสรุปข้อมูลร่วมกันของผู้เขียนทั้งสามคน
2. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ มีคำถามหลักๆ ดังนี้ 1) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในมุมมองของท่านคืออะไร 2) สิ่งใดที่ท่านทำแล้วรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีคุณค่า และ 3) กิจกรรมของโรงเรียนสูงอายุช่วยให้ท่านรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างไรบ้าง
3. อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เครื่องบันทึกเสียงแบบดิจิทัล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ทีมวิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ทีมวิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจาก องค์การบริหารส่วนตำบลนาจักร อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ในฐานะผู้ดูแลโรงเรียนสูงอายุ ตำบลนาจักร
2. ทีมวิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ในวันที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรม ซึ่งทางโรงเรียนกำหนดให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทุกวันพฤหัสบดี จากนั้นทำการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและผู้สูงอายุอาสาสมัครที่จะให้ข้อมูลสัมภาษณ์
3. ทีมวิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน ตามเวลาที่นัดหมาย ใช้เวลาประมาณ 45-60 นาทีในการสัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์ในห้องพักรับรองขององค์การบริหารส่วนตำบลนาจักร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทีมวิจัยได้กำหนดแบ่งขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การเตรียมข้อมูล เป็นขั้นตอนของการถอดเทปสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim transcription) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายและบันทึกเป็นไฟล์เอกสารอิเล็กทรอนิกส์
2. การวิเคราะห์ข้อมูล ทีมวิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์โดยด้วยการวิเคราะห์ประเด็นร่วม (thematic analysis) โดยเริ่มจาก 1) การผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์หลายๆ รอบ เพื่อทำความเข้าใจภาพรวมข้อมูล 2) ทำการแบ่งข้อมูลออกเป็นหน่วยย่อย ๆ อาจจะเป็นประโยค หรือวลีที่มียะยะสะท้อนประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์การวิจัย (ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรมของโรงเรียนของผู้สูงอายุ) 3) พิจารณาค้นหาหน่วยข้อมูลย่อยและค้นหาประเด็นของแต่ละหน่วยข้อมูล 4) จัดกลุ่มหน่วยข้อมูล โดยพิจารณาจากประเด็นร่วมข้อมูล 5) กำหนดประเด็นให้แก่แต่ละกลุ่มข้อมูล และให้ความหมายและคำอธิบายประเด็น และ 6) การเขียนรายงานสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดแพร่ โดยในกระบวนการทำวิจัยทีมวิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยก่อนทำการสัมภาษณ์ได้ทำการชี้แจงข้อมูลและให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และทำการสัมภาษณ์รายบุคคลในห้องที่มิดชิด ผ่อนคลาย ในกระบวนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลทีมวิจัยจะทำการใส่รหัสและชื่อสมมุติเพื่อป้องกันการระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูล



การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล

ทีมวิจัยได้ทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลและผลการวิจัย โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การตรวจสอบสามเส้าของแหล่งข้อมูล (data source triangulation) โดยการตรวจสอบข้อมูลกับผู้เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น เจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ดูแลโรงเรียน ทีมวิทยากรที่ทำการสอนหรือให้ความรู้ ตลอดจนญาติของผู้ให้ข้อมูล เป็นต้น
2. การตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูล (member check) โดยนำข้อมูลที่ได้และผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลับไปสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลว่าประเด็นหลักๆ มีความสอดคล้องกับการให้ข้อมูลในวันสัมภาษณ์หรือไม่
3. การตรวจสอบร่วมกันระหว่างทีมวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debrief) โดยการนำผลการวิจัยมาทำการอภิปราย ท้าเถียงระหว่างทีมวิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้มั่นใจว่าผลการวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปราศจากอคติของผู้วิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทีมวิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาจักร อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จำนวน 12 คน ผลการอ่านและวิเคราะห์ประเด็นร่วม (thematic analysis) บทสัมภาษณ์พบประเด็นที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุมีความหลากหลายและแตกต่างกันขึ้นกับประสบการณ์ส่วนบุคคล เมื่อทำการวิเคราะห์หาประเด็นร่วมพบว่า มีจำนวนทั้งสิ้น 3 ประเด็นหลัก 6 ประเด็นรอง (ดังแสดงในตารางที่ 1) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1.1 การนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเกิดจากความรู้สึกที่เกิดจากทัศนคติในการยอมรับนับถือตนเองหรือการมองตนเองในทางบวก ประกอบด้วยการยอมรับนับถือตนเองใน 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

การมีสุขภาพดี ผู้สูงอายุให้ความคิดเห็นว่ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อตนเองมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคเรื้อรังให้ต้องกังวลใจ แม้ว่าในวัยสูงอายุจะเป็นวัยที่สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยแต่การที่ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี แม้ว่าจะมีโรคประจำตัวแต่ก็สามารถจัดการหรือควบคุมไม่ให้อาการของโรคปรากฏจนมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เพียงเท่านั้นก็ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การมีความสามารถ การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง การเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้มีข้อจำกัดด้านร่างกายที่ทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตามการที่ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นก็ช่วยให้ตนเองรู้สึกดี มีคุณค่าในตนเอง

การมีรายได้ การมีรายได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รายได้ของผู้สูงอายุอาจจะมาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การรับจ้างทั่วไป หรือการขายของเล็ก ๆ น้อย ๆ รายได้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่เดือดร้อน ไม่ต้องรบกวนลูกหลาน มีเงินเหลือเก็บไว้ส่งต่อให้ลูกหลานจะช่วยให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



ตารางที่ 1 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ตัวอย่างความคิดเห็น
1. การนับถือตนเอง	การมีสุขภาพดี	“ความรู้สึกมีคุณค่าของพ่อคือ การไม่มีโรค ไม่เครียด ได้ทำกิจกรรม ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนสบาย ไม่กังวลใจ [P2]” “พ่อรู้สึกภูมิใจตัวเองมากที่ยังมีชีวิตอยู่ มีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วย ไม่มีเรื่องเครียด สุขภาพจิตดี [P7]”
	การมีความสามารถ	“การได้ทำอะไรอย่างที่ยากทำ ทำได้เอง ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ บ้าง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเล็กๆน้อยๆ อย่างน้อยก็ได้รู้ว่าเราสามารถทำได้ [P12]” “แม่เคยเป็นอัมพาตเดินไม่ได้เป็นปี ช่วงแรกรู้สึกท้อใจมาก แต่มาคิดได้ว่ายิ่งเราท้อแท้ไม่สู้ คนที่ทุกข์ใจคือลูก และเราก็จะเป็นภาระ พอกลับมาอยู่บ้านก็ฝึกเดินด้วยตนเองจนสามารถกลับมาเดินได้ปกติ เรายังน่าจะ เป็น 1 ใน 100 ที่สามารถทำได้ (เล่าด้วยสีหน้าภาคภูมิใจ) [P9]”
	การมีรายได้	“การได้รับเงินจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ทำให้เรามีรายได้เป็นหลักประจำ สามารถเก็บไว้ให้ลูกหลาน รู้สึกว่าเรายังมีค่าอยู่นะ [P2]” “ป้ามีรายได้จากทำอาหารขาย และยังดีที่มีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ก็ทำให้เราไม่ต้องไปรบกวนลูกหลาน ก็รู้สึกดีที่ไม่ทำให้ลูกๆ ต้องเดือดร้อน [P6]” “ลูกหลานเราก็ดี ส่งเงินมาให้ใช้ไม่เคยขาด คนสูงอายุที่มีเงินติดตัวมันก็รู้สึกดี มีกำลังใจ ว่าเราจะไม่ต้องลำบาก [P9]”
2. การทำประโยชน์	การได้ช่วยเหลือคนอื่น	“ความรู้สึกมีคุณค่า..เพราะคิดว่าตนเองเป็นที่พึ่งของลูกหลาน ที่พึ่งของเพื่อนๆ สารพัดให้คำแนะนำแก่คนอื่นได้ [P6]” “ความรู้สึกมีคุณค่าของแม่ คือการมีอะไรดีๆ ก็แบ่งปันให้คนอื่น ได้ช่วยชุมชน ร่วมแบ่งปัน ร่วมทำกิจกรรม ได้ช่วยเหลือคนอื่น [P4]” “รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะคิดว่าตนเองได้ช่วยเหลือสังคม ได้เป็นคณะกรรมการสงเคราะห์เด็กและชุมชน [P7]”
3. การได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น	การได้รับการเอาใจใส่	“บางครั้งเราก็ต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุตรหลาน เมื่อได้รับการเอาใจใส่หรือช่วยเหลือจากคนในครอบครัว ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า [P2]” “เรารู้สึกดี เวลาที่ลูกมาแสดงความรัก มากอด มาบอกให้นอนฝันดี [P8]”
	การได้รับการยอมรับ	“ความรู้สึกมีคุณค่าของพ่อ คือการที่เราได้เป็นตัวแทนเพื่อนๆ ไปร่วมงานต่าง ๆ ได้รับความน่าเชื่อถือจากเพื่อนๆ [P8]” “รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะคิดว่าตนเองได้ช่วยเหลือสังคม ได้เป็นคณะกรรมการสงเคราะห์เด็กและชุมชน [P7]”



1.2 การทำประโยชน์ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในมุมมองของผู้สูงอายุเกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว คนรุ่นหลัง หรือคนอื่น ๆ ในชุมชน ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีเรื่องราวชีวิต มีประสบการณ์ที่สามารถให้การช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งสำหรับคนอื่น และการได้รับการช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากคนอื่นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่าสำหรับคนอื่น ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

1.3 การได้รับการปฏิบัติอย่างดี ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุนอกจากจะเกิดจากการได้ทำประโยชน์แก่คนอื่นแล้ว ยังเกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติ การดูแล เอาใจใส่จากคนรอบข้างเป็นอย่างดี โดยเฉพาะจากคนในครอบครัวซึ่งถือเป็นบุคคลที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุโดยตรง สำหรับการได้รับการปฏิบัติจากคนอื่นที่แสดงถึงคุณค่าของผู้สูงอายุมี 2 ประเด็นใหญ่ ดังนี้

การได้รับการเอาใจใส่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่จากคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการทักทาย การสัมผัส การได้รับการดูแล ช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงถึงคุณค่าของผู้สูงอายุที่ลูกหลานต้องทะนุถนอม เอาใจใส่ แม้ในบางครั้งผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมช่วยเหลือตนเองได้ดี ไม่มีภาวะเดือตร้อนที่ต้องรบกวนลูกหลาน แต่การได้รับการใส่ใจอย่างสม่ำเสมอจากลูกหลานก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การได้รับการยอมรับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการได้รับการยอมรับจากคนอื่นว่าเป็นบุคคลที่มีความรอบรู้ มีความสามารถ เป็นที่ไว้วางใจของคนรอบข้างให้ทำกิจกรรม ดำรงตำแหน่ง ผู้นำกลุ่ม หรือเป็นคณะกรรมการในชุมชน ซึ่งการได้รับผิดชอบงานเหมือนเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้และประสบการณ์ของตนมาทำประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน เป็นการสร้างคุณค่าแก่ชุมชนและทำให้เกิดความมีคุณค่าในตนเองตามมา

2. กิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุทำให้ทราบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนสูงอายุก่อตั้งขึ้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง ทำให้รู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง จากการพิจารณาแก่นสาระของบทสัมภาษณ์พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากการที่โรงเรียนสูงอายุได้จัดกิจกรรมใน 7 ลักษณะ (ดังแสดงในตารางที่ 2) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

2.1 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุที่ให้อะไรเห็นว่าความรู้สึกมีคุณค่าเกิดจาก “กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์” ที่โรงเรียนสูงอายุก่อตั้งขึ้นเพื่อให้สมาชิกของโรงเรียนได้รู้จักกันในฐานะเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งการพบปะกันในกลุ่มผู้สูงอายุทำให้สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น ขณะเดียวกันการได้มาเรียนร่วมกันในช่วงเวลาที่ทุกคนไม่ต้องกังวลกับการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพหรือการทำงานตามตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ไม่มีช่องว่างทางสังคมจึงทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าเท่าเทียมกัน

2.2 กิจกรรมสร้างสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดจาก “กิจกรรมสร้างสุขภาพ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมผู้สูงอายุให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเนื้อหาของโรงเรียนสูงอายุจะเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งการให้ความรู้เรื่องโรคที่พบบ่อยให้ผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมุนไพรใกล้ตัว และการปฐมพยาบาล ซึ่งเป็นความรู้และทักษะที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ดูแลตนเอง ลดการพึ่งพาผู้อื่น และสามารถนำความรู้ไปบอกต่อกับผู้อื่น จึงช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



2.3 กิจกรรมสร้างการยอมรับ การยอมรับถือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญว่าเป็นส่วนหนึ่งของการรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้นกิจกรรมที่โรงเรียนสูงอายุจัดขึ้นโดยมีลักษณะของ “กิจกรรมสร้างการยอมรับ” จึงเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาสมาชิกผู้สูงอายุให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งการยอมรับอาจจะอยู่ในรูปของการทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ แล้วได้รับการชื่นชมจากคนอื่น หรืออาจจะเป็นการได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มให้เป็นตัวแทนในการกิจกรรมทั้งภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามมา

2.4 กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ การเรียนรู้สิ่งใหม่ถือเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า ในประเด็นนี้ผู้สูงอายุต่างแสดงความเห็นว่าการที่โรงเรียนผู้สูงอายุในได้จัดกิจกรรมในลักษณะ “กิจกรรมสร้างการเรียนรู้” ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งความรู้ด้านสุขภาพและการดูแลตนเอง ความรู้ด้านการประดิษฐ์ ความรู้ด้านธรรมะในชีวิตประจำวัน ความรู้เรื่องการเกษตร เป็นต้น โดยผู้สูงอายุมองว่ากิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้ช่วยให้ตนเองเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือเรียนรู้สิ่งเดิมแต่เข้าใจในมุมมองใหม่ๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2.5 กิจกรรมสร้างความสำเร็จ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ผู้สูงอายุหลายคนเห็นว่าในระหว่างการเรียนรู้กิจกรรมของโรงเรียนสูงอายุมักมีบางกิจกรรมที่เป็นลักษณะ “กิจกรรมสร้างความสำเร็จ” ทำแล้วเห็นผลลัพธ์หรือชิ้นงานที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักในศักยภาพหรือความสามารถของตนเอง และการแสดงผลงานต่อคนอื่นทำให้คนรอบข้างได้เห็นถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ หรือแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างการตอบคำถามในชั้นเรียน เมื่อผู้สูงอายุสามารถตอบคำถามได้และได้รับการชื่นชมจากครูผู้สอนก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีศักยภาพที่เรียนรู้และทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จจุลวง

2.6 กิจกรรมสร้างประโยชน์ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนสูงอายุในลักษณะ “กิจกรรมสร้างประโยชน์” เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพราะกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น สมาชิกโรงเรียนสูงอายุมีความหลากหลายทั้งในแง่ของความรู้ความสามารถ ความพร้อมด้านการเงิน และศักยภาพด้านร่างกาย และเมื่อสมาชิกได้มารวมตัวกันจึงเป็นโอกาสให้สมาชิกที่มีความพร้อมมากกว่าได้ให้การช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ และในวาระต่าง ๆ ทางโรงเรียนก็นำสมาชิกออกไปทำประโยชน์ให้กับชุมชน ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง

2.7 กิจกรรมสร้างความสนุก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการได้เข้าร่วม “กิจกรรมสร้างความสนุก” ที่ช่วยให้สมาชิกได้ผ่อนคลาย รู้สึกสนุกสนาน มีเสียงหัวเราะร่วมกัน โดยไม่ต้องคำนึงถึงอายุ และไม่ต้องอายลูกหลาน เพราะที่โรงเรียนมีแต่ผู้สูงอายุด้วยกัน กิจกรรมสร้างความสุขสนุกสนานของโรงเรียนสูงอายุมีหลายลักษณะ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ การละเล่นพื้นบ้าน การเล่นเกมดนตรี เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุต่างเห็นว่าช่วยสร้างความสุขและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



ตารางที่ 2 ลักษณะของกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ลักษณะกิจกรรมสร้าง	ตัวอย่างความคิดเห็น
ความรู้สึกมีคุณค่า	
1. สร้างความสัมพันธ์	“มาโรงเรียนสูงอายุ ก็ได้พบปะผู้คน มากหน้าหลายตา ไม่เหมือนอยู่บ้านเราไม่ได้เจอใครเลย พอเราได้เจอผู้คนที่พูดคุย สนุกสนาน รู้สึกดี [P1]” “มาโรงเรียนแล้วมีความสุข ร่าเริง ไม่ต้องเหงาอยู่ในบ้านคนเดียว ได้มาเจอเพื่อนเรารู้สึกดี [P9]” “ที่โรงเรียนสูงอายุ เราได้รู้จักเพื่อนๆ ช่วยเหลือกัน สร้างแรงใจต่อกัน เราสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่คิดถึงความแตกต่างทางระดับสังคม เราได้เพื่อนทุกกลุ่มชั้น [P8]”
2. สร้างสุขภาพ	“ชอบกิจกรรมที่มีคุณหมอมานำเสนอเกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้เราสุขภาพแข็งแรง เวลาที่เราเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำตามที่คุณหมอบอก มันก็ดีขึ้น รู้สึกภูมิใจที่มีคนมาสนใจ [P1]” “กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองคือ การออกกำลังกาย เพราะทำให้เราสนุก ร่าเริงได้พบปะผู้คนส่งผลให้มีสุขภาพดีไม่มีโรคความดัน เบาหวาน ไขมันก็ลดลง [P9]”
3. สร้างการยอมรับ	“พอได้รับมอบหมายให้เป็นประธานกลุ่มผู้สูงอายุ เราได้รับความไว้วางใจก็อยากจะทำอะไรตอบแทน พอเราชวนสมาชิกให้ทำอะไร เขาก็ไม่เคยคัดค้าน ทำให้มีเงินเข้ามาในชมรมมากขึ้น เรารู้สึกภูมิใจ [P2]” “แม่ชอบเข้ากลุ่มได้ช่วยงานในกลุ่ม ได้ช่วยเหลือเขาก็ได้การยอมรับ แม่ก็รู้สึกดี [P3]”
4. สร้างการเรียนรู้	“สิ่งที่ทำให้พ่อบอกมีคุณค่าก็คือ เราได้มาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น ทำยาหม่อง สมุนไพร ทำให้เราได้ความรู้ที่มีประโยชน์ [P2]” “แม่ได้ทำผ้าผัดย้อม รู้สึกว่าตัวเราความรู้เพิ่มเติม แม้จะไม่สมบูรณ์แต่แม่ก็ชอบ เพราะทำให้ตัวแม่ได้พัฒนา [P3]” “ชอบเรียนกิจกรรมประดิษฐ์ หรือทำอาชีพเสริม เราอาจจะทำเป็นของที่ระลึกขายให้คนที่มาดูงาน พอเขาซื้อเราก็มีรายได้ มีเงินเข้ากองทุนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เอาไว้ดูแลกันยามเจ็บป่วย สร้างแรงใจต่อกัน แค่นี้เรารู้สึกมีคุณค่าที่ได้ช่วยเหลือกัน [P8]”
5. สร้างความสำเร็จ	“ชอบกิจกรรมออกกำลังกายที่หมอสอน ใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เราสามารถทำได้เองที่บ้าน พอได้ทำเรารู้สึกมีคุณค่า ภูมิใจที่ได้ทำให้ตนเองมีสุขภาพดี [P7]” “ชอบทำดอกไม้ มันทำง่ายๆ ทำแล้วรู้สึกมีกำลังใจเพราะมันทำง่าย เราทำได้เราก็น่าดีใจ [P10]” “แม่คิดว่าการร่วมกันทำกิจกรรม แล้วมีการตอบคำถาม พอตอบได้หรือตอบถูกก็ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า [P6]” “ขอขอบคุณโรงเรียนสูงอายุ ที่ได้จัดสรรกิจกรรม ทำนี้นั่น เวลากลับบ้านก็เอาของที่ตัวเองทำกลับบ้าน ไปอวดลูกหลาน ว่าเป็นผลงานของตนเอง [P6]”



ตารางที่ 2 ลักษณะของกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. สร้างประโยชน์	“สิ่งที่ทำให้แม่รู้สึกมีคุณค่า คือ การได้ช่วยเหลือคนอื่น เวลาที่แม่มาโรงเรียน อะไรที่แม่พอจะช่วยได้ แม่ก็จะทำ ทำแล้วรู้สึกดีสิ่งที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่าคือ การที่ได้คุยกับเพื่อนฝูง หากใครมีปัญหาก็ได้ช่วยเหลือกัน [P4]”
7. สร้างความสนุก	“ชอบกิจกรรมออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกมีคุณค่า ได้ออกกำลังกาย ได้ทำกลุ่มกิจกรรมร่วมกับคนอื่น มันสนุกดี ก็ทำให้มีคุณค่า [P2]” “แม้ว่ากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่า คือคิดว่าทุกกิจกรรม ...พอมานพบเพื่อน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เราก็ได้สนุกสนาน [P4]” “สิ่งที่ทำให้แม่รู้สึกมีคุณค่า คือ การได้ทำกิจกรรมพวกดนตรี ออกกำลังกาย การเต้นบาสโลบ..[P5]”

อภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาจักร อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุพบประเด็นที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดจากการมองเห็นตนเองในด้านบวก (self-positive approach) หรือการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง และมองว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากการมองเห็นตนเองในแง่ของการมีสุขภาพแข็งแรง มีความสามารถในการทำกิจกรรมและมีรายได้เลี้ยงตัวเอง การที่ผู้สูงอายุมองว่าตนเองยังมีสุขภาพแข็งแรงถือเป็นปัจจัยพื้นฐานของการรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อผู้สูงอายุมองว่าตนเองยังมีสุขภาพแข็งแรงก็จะเกิด ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิต หรือทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตัว จึงเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Phadungyam & Duvall, 2018) ในขณะเดียวกันเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสนใจที่จะดูแลตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดี จึงทำให้การรับรู้ภาวะสุขภาพและความสามารถเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากเรื่องของการยอมรับนับถือตนเองแล้วจะเห็นว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุยังเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำประโยชน์แก่สังคม เพราะการได้ช่วยเหลือคนอื่นเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพ ใช้ความรู้ความสามารถออกมาสร้างคุณค่าแก่ผู้อื่น จึงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Sangtong, 2015) อีกประเด็นหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุคือ การได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นในลักษณะของการดูแลเอาใจใส่และการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุที่อยากให้ผู้อื่นเคารพและเห็นความสำคัญ ยังเป็นที่รักของคนอื่น (Chachvarat & Udomluck, 2017; Sangphrachan, Chaisena Dallas, Hengudomsab, 2016) และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นในลักษณะดังกล่าวสะท้อนถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีกับตนเอง จึงทำให้เรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นการประเมินตนเองของผู้สูงอายุในหลายๆ มิติที่มีความสัมพันธ์กับเรื่องสุขภาพ การมีทรัพย์สิน การทำงานและสร้างประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคม การได้รับการยอมรับ



และการได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้าง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Krajangpho, Patphol, Wongyai & Dudsdeemaytha (2018) ที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้สูงอายุและอธิบายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นเรื่องของการมองเห็นตนเองด้วยทัศนะเชิงบวกและเข้าใจ การยอมรับปรับตัวและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีจิตอันเป็นกุศล แบ่งปันและสร้างประโยชน์แก่บุคคลอื่น นอกจากนี้ยังพบว่าการมีสุขภาพดี มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบตัวและคนในชุมชน การช่วยเหลือสร้างประโยชน์แก่ชุมชน และการมีรายได้เลี้ยงตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดการคงอยู่ของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีส่วนช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสมาชิก จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมในลักษณะ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ สร้างสุขภาพ สร้างการยอมรับ สร้างการเรียนรู้ สร้างความสำเร็จ สร้างประโยชน์ และสร้างความสนุก เมื่อทำการวิเคราะห์เนื้อหากิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะพบว่า เป็นกิจกรรมพัฒนาขั้นภายใต้แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ และอยู่บนฐานความเชื่อที่ว่าผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์/สติปัญญาและสังคม (Devision of Older Persons Promotion, 2016) การจัดกิจกรรมบนฐานแนวคิดดังกล่าวจึงช่วยตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สำหรับการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาจักร นั้นทางผู้รับผิดชอบได้ดำเนินงานภายใต้กรอบแนวทางการดำเนินงานที่กรมกิจการผู้สูงอายุ กำหนด ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมภายในโรงเรียนที่เน้นการให้ความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ การฝึกอาชีพ ศิลปะและวัฒนธรรม และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมนอกห้องเรียน เช่น การไปร่วมกิจกรรมทางประเพณีและศาสนา การไปทัศนศึกษา การบำเพ็ญประโยชน์และการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและภาพรวม และช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ทั้งนี้ Srisupan, Tammiggabaworn & Krisnajuta (2017) อธิบายว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุที่นอกจากการเป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแล้ว ยังเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีโอกาสได้พบสังสรรค์และทำกิจกรรมร่วมกัน และยังเป็นพื้นที่ส่งเสริมคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เพราะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ได้รับการยอมรับ และได้อยู่ร่วมกันภายใต้บรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล ในมิติของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ Krajangpho, Patphol, Wongyai & Dudsdeemaytha (2018) อธิบายว่าการพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกระบวนการทำกิจกรรมร่วมกันนั้น จะช่วยพัฒนาความรู้สึกภายในของผู้สูงอายุ เพราะกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เปิดใจยอมรับในจุดเด่น-จุดด้อยของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีสติและสร้างสรรค์ และขยายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไปสู่คนรอบข้าง ส่วนร่วมชุมชนและสังคมต่อไป ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจึงช่วยให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม



ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงการพัฒนาศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมควรส่งเสริมให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดี เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและกันในเรื่องอื่น ซึ่งจะช่วยให้สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ปลอดภัยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการตั้งประสบการณ์เดิมออกมาใช้ แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความสามารถในตัว สร้างความเชื่อมั่นและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่ชุมชน เพราะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเผยแพร่ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองไปสู่การสร้างคุณค่าแก่บุคคลรอบข้าง และสังคม ตลอดจนเป็นการปรับมุมมองของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมาเป็นบุคคลที่มีคุณค่าแก่สังคม

เอกสารอ้างอิง

- Banthako, A., Trongkon, A., Musika, A., Wongwai, I., Kamonlert, I., Pimon, I., Saiwaew, A., Phonpet, C., & Wongsabut, P. (2018). The perceived of self-esteem among elderly people at Nonghinphen subdistrict, Warincharmrap district, Ubonratchathani province. *Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences*, 2(3), 61-71. (in Thai).
- Chachvarat, T. & Udomluck, S. (2017). Development of guidelines to promote the valuable living in elderly. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 4(3), 176-188. (in Thai).
- Devision of Older Persons Promotion. (2016). Handbook of the elderly school [Online]. Available from: <http://www.dop.go.th/th/know/5/197>. (2018, January, 15). (in Thai).
- Gadudom, P., Apinyalungkon, K., Janjaroen, K., & Wae, M. (2018). Family roles to increase quality of life of older persons in a changing situation. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(3), 300-310. (in Thai).
- Krajangpho, S., Patphol, M., Wongyai, W., & Dudsdeemaytha, J. (2018). Development of the self-esteem enhancement model for older adults with activity-based learning. *Royal Thai Navy Medical Journal*, 45(2), 349-376. (in Thai).
- Nanasilp, P. (2015). Gerontological nursing's core knowledge: who are the older persons, determinant by age or other factor? *Nursing Journal*, 42(special), 156-162. (in Thai).
- Phadungyam, M., & Duvall, A. (2018). Rehabilitation strategies for resilience quotient in the elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(1), 66-73. (in Thai).
- Pornsiripong, S., Boonraksa, T., & Reudeechamrearn, S. (2007). Thai elderly: getting older with prestige and worth. *Journal of Language and Culture*, 26(1-2), 132-143. (in Thai).
- Sangphrachan, S., Chaisena Dallas, J., Hengudomsub, P., & Pratoomsir, W. (2016). The meaning of self-esteem as perceived by older adults with depression. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 6(2), 76-88. (in Thai).



- Sangthong, J. (2017). Aging society (complete aged): the elderly condition of good quality. *Rusamilae Journal*, 38(1), 6-28. (in Thai).
- Seixas, BV, Smith, N, & Mitton, C. (2018). The qualitative descriptive approach in international comparative studies: using online qualitative surveys. *International Journal of Health Policy and Management*, 7(9), 778-781.
- Srisupan, P., Tammiggabaworn, S., & Krisnajuta, S. (2017). The ederly school and the capacity building of Isan local communities. *Journal of Graduate Volunteer Centre*, 14(1), 133-162. (in Thai).
- Urairat, M., & Laiheem, K. (2017). The relationship between interpersonal relationship and current self-concept with self-esteem of the elderly at Jong-Hua foundation, Songkhla province. *Parichart Journal*, 38(1), 215-230. (in Thai).