

1-1-2018

วิจัยที่ เกี่ยวข้องกับความรูสึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม

สุรางค์ เชื้ออภิชชากร

พูนสุข ช่ายทอง

เขรมวดี คฤหเดช

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal>

 Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

เชื้ออภิชชากร, สุรางค์; ช่ายทอง, พูนสุข; and คฤหเดช, เขรมวดี (2018) "วิจัยที่ เกี่ยวข้องกับความรูสึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 62: Iss. 1, Article 12.
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol62/iss1/12>

This Modern Medicine is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม*

สุรางค์ เชื้อวณิชชากร**

พูนสุข ชวยทอง** เปรมวดี คฤหเดช**

Cherwanitchakorn S, Shuaytong P, Karuhadej P. Associated factors of self-esteem of the elderly in Bangnangli Sub-district, SamutSongkhram Province. Chula Med J 2018 Jan–Feb;62(1): 119 - 33

Background : *The elderly with self-esteem will have positive power for self-development, self-care, and not to be a burden to the society. The researchers were interested in studying self-esteem and its associated factors of the elderly who stay in the rural areas and go toward for self-esteem enhancement that corresponds with a context of the elderly in the rural areas.*

Objectives : *To study the level of self-esteem in the elderly and to identify the associated factors with self-esteem.*

Methods : *Three hundred and forty elderly volunteers aged 60 or higher were recruited through simple random sampling. The collected data were questionnaires on personal factors, including the reliability as follows: the Coopersmith self-esteem 0.90, the doctrine in regular life 0.85, family relationships 0.84, social relationships 0.76, and social environment 0.78.*

* ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

**วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

- Results** : *In all, 59.1% of the subjects were female; 56.2% were between 60 – 69 years old. The moderate level of self-esteem was the most popular at 62.9%, low and high level were 21.8 and 15.3% respectively. Health status, ability to perform regular daily task, chronic disease, perception of physical health compared with the people of the same aged, spending leisure for doing activities on hobbies, and sports, contact with their children, family roles such as assisting on occupation, advising on family, taking care of children, and doing slight chores were statistically significantly associated with self-esteem ($P < 0.05$). Family relationship ($r = 0.56$), social relationship ($r = 0.59$), and social environment ($r = 0.55$) were positively statistically significant correlated to self-esteem ($P < 0.01$). Age, monthly income, and the doctrine in regular life were not statistically significant correlated to self-esteem ($P > 0.05$).*
- Conclusions** : *Elderly care agencies should recognize in their patients their health status, ability to perform regular daily task, chronic disease, perception of physical health compared with people of the same age, leisure for activities, contacts with their children, family roles such as assisting on occupation, advises given to the family, care for their children, and doing slight chores, family relationship, social relationship and social environment.*
- Keywords** : *Self-esteem, the elderly in rural area, hobby, sports, raise children.*

Correspondence to: Cherwanitchakorn S. Suan Sunandha Rajabhat University, Bangkok 10300, Thailand.

Received for publication. April 12, 2017.

สุรางค์ เชื้อวณิชชากร, พูนสุข ช่วยทอง, เปรมวดี คฤหเดช. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2561 ม.ค. - ก.พ.;62(1): 119 - 33

เหตุผลของการทำวิจัย : ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองจะมีพลังเชิงบวกในการพัฒนาตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ และลดการเป็นภาระในสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในเขตชนบท ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินชีวิตอีกลักษณะหนึ่ง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุในเขตชนบท

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีการทำวิจัย : ผู้สูงอายุ อายุเท่ากับหรือมากกว่า 60 ปีขึ้นไปจำนวน 340 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith มีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 0.90 การใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต 0.85 สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว 0.84 สัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม 0.76 และสิ่งแวดล้อมในสังคม 0.78

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 59.1 กลุ่มอายุ 60 - 69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 56.2 มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 62.9 รองลงมาต่ำและสูงร้อยละ 21.8 และ 15.3 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.05$) ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันโรคประจำตัว การรับรู้ภาวะสุขภาพกายเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม งานอดิเรก กีฬา และการพบปะติดต่อกับบุตร บทบาทในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงานประกอบอาชีพ เป็นที่ปรึกษาครอบครัว เลี้ยงดูบุตรหลาน ช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ($r = 0.56$) สัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม ($r = 0.59$) และสิ่งแวดล้อมในสังคม ($r = 0.55$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($P > 0.05$) ได้แก่ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต

- สรุป** : หน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ควรดูแลผู้สูงอายุในเรื่องภาวะสุขภาพความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โรคประจำตัว การรับรู้ภาวะสุขภาพเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม การพบปะติดต่อกับบุตร การมีบทบาทในครอบครัว เรื่อง ช่วยทำงานประกอบอาชีพ เป็นที่ปรึกษา เลี้ยงดูบุตรหลาน ช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว มีสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม และสิ่งแวดล้อมในสังคม
- คำสำคัญ** : ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, ผู้สูงอายุในชนบท, งานอดิเรกกีฬา, เลี้ยงดูบุตรหลาน.

สภาพโครงสร้างทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต เป็นผลจากจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และอัตราเกิดของประชากรลดลง สืบเนื่องจากการรณรงค์เรื่องการคุมกำเนิดที่ได้ผลดี ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข เทคโนโลยี และเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย ในการวินิจฉัยและการรักษาโรค ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และคาดว่าปี พ.ศ. 2578 จะมีจำนวนผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 30 จากจำนวนประชากรทั้งหมด⁽¹⁾

ผลจากการที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเล็อมถอยกว่าวัยอื่น ๆ จะได้รับผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ จากการศึกษาในชาวอเมริกัน พบว่าทั้งชายและหญิงมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงสุดเมื่ออายุ 60 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง⁽²⁾ ซึ่งสาเหตุเนื่องจากอยู่ในวัยที่ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน มักอยู่กับบ้าน และมีเวลาว่างมากขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นวัยที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะมักมีความรู้สึกและคิดว่าตนเองหมดคุณค่าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนแต่ก่อน และยังคงเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เล็อมลง ในบางรายต้องเป็นหม้ายหรือสูญเสียบุคคลที่รักไป ประกอบกับในปัจจุบันมีจำนวนบุตรลดลง ซึ่งแต่เดิมเคยเป็นเสาหลักในการเกื้อหนุนที่จะมาดูแลบิดามารดาที่สูงวัย การหวังพึ่งพาบุตรในยามสูงวัยเพียงอย่างเดียวเป็นไปได้ยาก ดังนั้น หากผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะทำให้สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีความสงบในจิตใจ พึงพอใจตนเอง รู้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ได้ไม่รู้สึกด้อยค่า⁽³⁾

จากรายงานปีพ.ศ.2557 พบว่าจังหวัดสมุทรสงครามเป็นจังหวัดที่มีดัชนีการสูงวัยอยู่ที่ 133.7 โดยเป็นอันดับ 4 ของประเทศ รองจาก ลำปาง (143.5) ลำพูน (143.3) และ

แพร่ (140.0) ค่าดัชนีการสูงวัยมากกว่า 100 แสดงว่าประชากรอายุ 60 ปี มีจำนวนมากกว่าประชากรเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี⁽⁴⁾ และจากสภาพความเป็นชนบทไทยที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ ซึ่งดั้งเดิมนั้นประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม แต่เมื่อความเจริญได้แผ่ขยายเข้าไปในพื้นที่ ทำให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากขึ้น ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป และมีผลกระทบต่อประชากรในพื้นที่

ด้วยความร่วมมือของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และสัญญาความร่วมมือกับท้องถิ่นได้สนองตอบยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยที่ 4 เรื่องการยกระดับคุณภาพการวิจัยและยุทธศาสตร์ที่ 6 ว่าด้วยการทำวิจัยในสังคมได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเป็นโครงการที่บูรณาการการวิจัยเข้ากับการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการนำยุทธศาสตร์สู่ชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ในการนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัย โดยเลือกชุมชนเป้าหมาย คือ ตำบลบางนางลี่ อำเภอมัทพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม โดยผลการศึกษาอาจนำมาพัฒนาและส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุต่อไป

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในตำบลบางนางลี่ อำเภอมัทพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 644 ราย ขนาดตัวอย่างใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)⁽⁵⁾ โดยมีระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 242 ราย คิดจากจำนวนประชากร 650 ราย และเพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีความครอบคลุม ได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41 ได้ขนาดตัวอย่างรวม 340 ราย โดยตำบลบางนางลี่ แบ่งออกเป็น 5 หมู่ คือ หมู่ที่ 1 ถึง หมู่ที่ 5 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (simple random

sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างหมู่ละ 68 รายทั้งเพศชาย และเพศหญิง ตามความสมัครใจ เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาในการสื่อสารและการรับรู้ และเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตลอดระยะเวลาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (1 มีนาคม 2556 – 28 กุมภาพันธ์ 2557) ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แบบสอบถาม 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล มี 13 ข้อ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 20 ข้อ เป็นแบบประเมินที่ชูติไกรตันดิชัยวณิช⁽⁶⁾ ดัดแปลงจากแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ นางลักษณ บุญไทย ตามแนวคิดของ Coopersmith คะแนนสูง แสดงว่ามีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง เป็นแบบวัดมาตราส่วน (rating scale) มี 5 ระดับ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ข้อความเชิงบวกและลบอย่างละ 10 ข้อ ค่าพิสัย (range) 20 - 100 คะแนน และการใช้หลักกรรมะในการดำเนินชีวิต 7 ข้อ เป็นแบบประเมินที่มยุรี เซาวนปรีชา⁽⁷⁾ สร้างขึ้นเป็นข้อความเชิงบวกทุกข้อมาตราวัดประเมินค่ามี 4 ระดับ ค่าพิสัย 7 - 28 คะแนน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย การพบปะติดต่อกับบุตร 8 ข้อ บทบาทในครอบครัว 7 ข้อ และสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว 10 ข้อ เป็นแบบวัดที่มยุรี เซาวนปรีชา⁽⁷⁾ สร้างขึ้นเป็นคำถามแบบเลือกตอบ ข้อความเชิงบวก 7 ข้อและเชิงลบ 3 ข้อเป็นแบบวัดประเมินค่ามี 5 ระดับค่าพิสัย 10 - 50 คะแนน

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย สัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม และสิ่งแวดล้อมในสังคมอย่างละ 10 ขอนำมาจากมยุรี เซาวนปรีชา⁽⁷⁾ สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราวัดประเมินค่ามี 5 ระดับ ค่าพิสัย 20 - 100 คะแนน แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 7 ข้อและเชิงลบ 3 ข้อส่วนแบบสอบถามสิ่งแวดล้อมในสังคมเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 8 ข้อและเชิงลบ 2 ข้อ การแปลผลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และ

ปัจจัยด้านสังคม ใช้เกณฑ์โดยอิงกลุ่ม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ระดับสูง (คะแนน $> \bar{X} + 1SD$) ระดับปานกลาง (คะแนน = $\pm 1SD$) ระดับต่ำ (คะแนน $< \bar{X} - 1SD$)

แบบสอบถามทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น ดังนี้ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 0.90 การใช้หลักกรรมะในการดำเนินชีวิต 0.85 สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว 0.84 สัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม 0.76 และสิ่งแวดล้อมในสังคม 0.78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. อบรมผู้ช่วยวิจัย ซึ่งเป็นอาสาสมัครหมู่บ้าน จำนวน 5 ราย ระยะเวลา 1 วัน ทดสอบการสัมภาษณ์แต่ละบุคคล ให้มีความเข้าใจข้อมูลตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ก่อนทำการเก็บข้อมูล
2. เก็บรวบรวมข้อมูลตามแผนการดำเนินงาน ใช้ระยะเวลา 1 เดือน จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้งเพศหญิง และเพศชายที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตลอดระยะเวลาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ คือค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้การทดสอบแบบไคสแควร์ (Chi-square test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Person's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 59.1) มีอายุเฉลี่ย 70.45 ± 7.9 ปี (ต่ำสุด - สูงสุด = 60 - 93 ปี) และร้อยละของแต่ละตัวแปร

ที่พบมากที่สุด ดังนี้ กลุ่มอายุ 60 – 69 ปี (ร้อยละ 56.2) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 57.1) ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 83.5) รายได้เฉลี่ย 5,240.41 ± 6,640.8 บาท/เดือน (ต่ำสุด – สูงสุด = 560 – 100,000 บาท) โดยรายได้ 5,001 – 10,000 บาท/เดือน (ร้อยละ 34.0) รายรับพอใช้ และมีเหลือเก็บ (ร้อยละ 63.1) ประกอบอาชีพ (ร้อยละ 69.4) ใช้บริการบัตรประกันสุขภาพ (ร้อยละ 89.7) ได้เบี้ย

ยังชีพผู้สูงอายุจากรัฐบาล (ร้อยละ 92.1) เป็นสมาชิกชมรมในสังคม (ร้อยละ 79.1) ภาวะสุขภาพกายแข็งแรงปานกลาง (ร้อยละ 71.1) สามารถทำกิจวัตรต่าง ๆ ด้วยตนเอง (ร้อยละ 89.4) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 39.8) ใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต ระดับปานกลาง (ร้อยละ 69.4) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สวัสดิการและสุขภาพ (n = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคล สวัสดิการและสุขภาพ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปัจจัยส่วนบุคคล		
เพศ		
ชาย/หญิง	139/201	40.9/59.1
อายุ (ปี)		
60 - 69	191	56.2
70 - 79	97	28.5
80 - 89	48	14.1
90 - 99	4	1.2
สถานภาพสมรส		
โสด/คู่/หม้าย/หย่า	40/192/89/15	12.1/56.8/26.5/4.6
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	18	5.3
ประถมศึกษา	283	83.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	16	4.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช./ ปกศ.ต้น	7	2.1
ปวส./ อนุปริญญา/ ปวท.	1	0.3
ปริญญาตรี	12	3.5
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.6
รายได้ (เฉลี่ยต่อเดือน)		
< 3,000	100	29.4
3,001 - 5,000	102	30.0
5,001 - 10,000	116	34.1
10,001 - 15,000	11	3.2
15,001 - 20,000	3	0.9
>20,000	8	2.4

ตารางที่ 1. (ต่อ) จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สวัสดิการและสุขภาพ (n = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคล สวัสดิการและสุขภาพ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ความเพียงพอของรายรับกับรายจ่ายในแต่ละเดือน		
พอใช้และมีเหลือเก็บ	214	63.0
พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ	110	32.3
ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน	10	2.9
ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	6	1.8
การประกอบอาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ/ประกอบอาชีพ	104/236	30.6/69.4
เป็นสมาชิกชมรมในสังคม		
ไม่เป็น/เป็น	71/269	20.9/79.1
ความบอ้ยในการเข้าร่วมกิจกรรม		
ไม่ได้เข้าร่วม/บางครั้ง/บ่อยครั้ง/ทุกครั้ง	137/94/30/79	40.3/27.6/8.9/23.2
ภาวะสุขภาพกาย		
ไม่แข็งแรง/แข็งแรงปานกลาง/แข็งแรงมาก	60/242/38	17.6/71.2/11.2
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน		
ต้องพึ่งพาผู้อื่นทุกกิจกรรม	3	0.9
ต้องพึ่งพาผู้อื่นบางกิจกรรม	34	10.0
สามารถทำกิจวัตรต่าง ๆ ด้วยตนเอง	303	89.1
โรคประจำตัว		
ไม่มี/มี	204/136	60.0/40.0
การรับรู้ภาวะสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับคนวัยเดียวกัน		
แย่กว่า/เท่ากัน/ดีกว่า	48/193/99	14.1/56.8/29.1
การใช้เวลาว่าง		
งานอดิเรก		
ไม่มี/มี	202/138	59.4/40.6
กีฬา		
ไม่มี/มี	332/8	97.6/2.4

ผลการจำแนกมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่าระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 62.9 รองลงมา ระดับต่ำและสูง ร้อยละ 21.8 และ 15.3 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพบปะติดต่อกับบุตรทุกวัน/ เกือบทุกวัน มากที่สุด (ร้อยละ 64.3) รองลงมาเดือนละ 1 - 3 ครั้ง (ร้อยละ 10.2)

และอาทิตย์ละ 1 - 3 ครั้ง (ร้อยละ 9.8) มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 63.2 รองลงมาระดับดีและไม่ดีร้อยละ 34.7 และ 2.1 ตามลำดับ บทบาทในครอบครัว มีการช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ มากที่สุด ร้อยละ 49.4 รองลงมาช่วยครอบครัวทำงานประกอบอาชีพ ร้อยละ 47.4 และเลี้ยงดูบุตรหลาน ร้อยละ 40.9

ตารางที่ 2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 340)

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (คะแนน)	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ระดับต่ำ (< 62.12)	74	21.8
ระดับปานกลาง (62.12 - 83.18)	214	62.9
ระดับสูง (> 83.18)	52	15.3

ปัจจัยด้านสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 73.8) รองลงมาระดับดี และไม่ดี ร้อยละ 21.2 และ 5.0 ตามลำดับ สิ่งแวดล้อมในสังคมพบว่าอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 81.8) รองลงมาระดับดี และไม่ดี ร้อยละ 13.2 และ 5.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 และ 4 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.05$) ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร

ประจำวัน โรคประจำตัว การรับรู้ภาวะสุขภาพกาย เมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมงานอดิเรก กีฬา และการพบปะติดต่อกับบุตร บทบาทในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงานประกอบอาชีพ เป็นที่ปรึกษาครอบครัว เลี้ยงดูบุตรหลาน ช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ($r = 0.56$) สัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม ($r = 0.59$) และสิ่งแวดล้อมในสังคม ($r = 0.55$) มีความสัมพันธ์ทางบวก

ตารางที่ 3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัว	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง						χ^2	df	P - value
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง				
	n = 74	ร้อยละ	n = 214	ร้อยละ	n = 52	ร้อยละ			
เพศ									
ชาย	32	23.0	86	61.9	21	15.1	0.22	2	0.896
หญิง	42	20.9	128	63.7	31	15.4			
สถานภาพสมรส									
โสด	17	42.5	16	40.0	7	17.5	23.62	8	0.003
คู่	37	18.0	118	57.6	50	24.4			
หม้าย	17	17.3	66	67.3	15	15.4			
หย่า	3	16.6	12	77.8	0	0.0			
ความพอเพียงของรายได้									
พอใช้และมีเหลือเก็บ	35	16.4	134	62.6	45	21.0	26.99	6	0.001
พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ	31	27.9	73	66.7	6	5.4			
ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน	6	60.0	4	40.0	0	0.0			
ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	2	40.0	2	40.0	1	20.0			
อาชีพ									
ไม่มี	32	30.8	67	64.4	5	4.8	16.41	2	0.001
มี	42	17.8	147	62.3	47	19.1			

ตารางที่ 3. (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัว	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง						χ^2	df	P - value
	ต่ำ n = 74	ร้อยละ	ปานกลาง n = 214	ร้อยละ	สูง n = 52	ร้อยละ			
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/ กลุ่มสังคมอื่นๆ									
ไม่ได้เป็นสมาชิก	30	42.3	39	54.9	2	2.8	27.25	2	0.001
เป็นสมาชิก	44	16.4	175	65.1	50	18.5			
ความบ่อยในการเข้าร่วมกิจกรรม									
ไม่ได้เข้าร่วม	39	28.5	95	69.3	3	2.2	110.43	6	0.001
บางครั้ง	17	18.1	70	74.5	7	7.4			
บ่อยครั้ง	6	20.0	23	76.7	1	3.3			
ทุกครั้ง	12	15.2	26	32.9	41	51.9			
ภาวะสุขภาพ									
ไม่แข็งแรง	16	26.7	44	73.3	0	0.0	24.50	4	0.001
แข็งแรงปานกลาง	52	21.5	152	62.9	38	15.8			
แข็งแรงมาก	6	15.8	18	47.4	14	36.8			
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน									
พึ่งพาผู้อื่นทุกกิจกรรม	1	33.3	2	66.7	0	0.0	11.93	4	0.018
พึ่งพาผู้อื่นบางกิจกรรม	14	41.2	19	55.9	1	2.9			
ทำกิจวัตรต่าง ๆ ด้วยตนเอง	59	19.5	193	63.7	51	16.8			
โรคประจำตัว									
ไม่มี	39	19.1	119	58.3	46	22.5	20.61	2	0.001
มี	35	25.7	95	69.9	6	4.4			
การรับรู้ภาวะสุขภาพกายเมื่อเปรียบเทียบกับคนวัยเดียวกัน									
แย่กว่า	14	29.2	34	70.8	0	0.0	80.60	4	0.001
เท่ากัน	47	24.4	136	70.5	10	5.1			
ดีกว่า	13	13.1	44	44.4	42	42.5			
การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม									
งานอดิเรก									
ไม่มี	47	23.3	148	73.3	7	3.5	50.92	2	0.001
มี	27	19.6	66	47.8	45	32.6			
กีฬา									
ไม่มี	70	21.1	213	64.2	49	14.8	8.95	2	0.011
มี	4	50.0	1	12.5	3	37.5			
การพบปะติดต่อกับบุตร									
ไม่มีบุตร	12	36.4	21	63.6	0	0.0	31.78	14	0.004
นาน ๆ ครั้ง	6	23.1	19	73.1	1	3.8			
เดือนละ 1 - 2 ครั้ง	3	8.1	25	67.6	9	24.3			
อาทิตย์ละ 1 - 3 ครั้ง	13	27.7	20	42.6	4	29.7			
ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	40	19.3	129	62.3	38	18.4			

ตารางที่ 3. (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคลครอบครัว	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง						χ^2	df	P - value
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง				
	n = 74	ร้อยละ	n = 214	ร้อยละ	n = 52	ร้อยละ			
บทบาทในครอบครัว									
ช่วยทำงานประกอบอาชีพ									
ไม่ช่วย	55	30.7	103	57.5	21	11.7	18.84	2	0.001
ช่วย	19	11.8	111	68.9	31	19.3			
เป็นที่ปรึกษา									
ไม่ช่วย	44	20.9	123	58.3	44	20.9	13.36	2	0.001
ช่วย	30	23.3	91	70.5	8	6.2			
เลี้ยงดูบุตรหลาน									
ไม่ช่วย	50	24.9	107	53.2	44	21.9	23.54	2	0.001
ช่วย	24	17.3	107	77.0	8	5.8			
ช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ									
ไม่ช่วย	32	18.6	94	54.7	46	26.7	35.24	2	0.001
ช่วย	42	25.0	120	71.4	6	3.6			

ตารางที่ 4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคม กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 340)

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ r	P - value
ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.05	0.34
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	0.04	0.43
การใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต	0.07	0.23
ปัจจัยด้านครอบครัว		
สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว	0.56	0.01
ปัจจัยด้านสังคม		
สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในสังคม	0.59	0.01
สิ่งแวดล้อมในสังคม	0.55	0.01

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($P > 0.05$) ได้แก่ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และการใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต

อภิปรายผล

การศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 62.9 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชูติเดช เจียนดอน และคณะ⁽⁸⁾ พบว่าผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ 51.9 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีผลมาจากปัจจัยที่คล้ายคลึงกันในบริบทของสังคมชนบทไทย เช่น สภาพครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม⁽¹⁰⁾

มีเพียง 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวระดับดี ซึ่งเป็นระดับที่ค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุอาจสูญเสียบทบาทของตนเองในครอบครัว คิดว่าตนเองหมดความสำคัญลง บางครั้งทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มองตนเองว่าเป็นภาระของผู้อื่น จึงใช้ชีวิตตามลำพัง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนในครอบครัว จึงส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว บางครั้งผู้สูงอายุอาจปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน และแสดงพฤติกรรมที่ชัดเจน ได้แก่ หงุดหงิด โมโหง่าย ขอบบ่น ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง⁽⁹⁾

ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมอยู่ในระดับดีเพียง ร้อยละ 21.2 แต่ก็ยังเป็นร้อยละที่สูงกว่าการศึกษาของชูติเดช เจียนดอน และคณะ⁽⁸⁾ ซึ่งพบว่าสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม ร้อยละ 14.0 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้สูงอายุบางส่วนอาจอาศัยอยู่แต่ในบ้านของตน แม้จะรู้สึกว่าการะหรือบทบาทหน้าที่ของตนเองลดลง แต่บางส่วนก็หากิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมหรือทดแทนสิ่งที่ขาดหายไป เนื่องจากยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนวัยผู้ใหญ่กลางคน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่ตนเองสนใจ เพื่อความสุข และการมีชีวิตที่ดี ประกอบกับสภาพสังคมไทยในชนบทโดยทั่วไปมีความเอื้ออาทรต่อกัน และนับถือเรียงลำดับเสมือนเป็นญาติพี่น้องกัน⁽¹⁰⁾

ด้านสิ่งแวดล้อมในสังคมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 81.8 และระดับดี เพียงร้อยละ 13.2 เท่านั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมดี ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยในชีวิตพร้อมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสาธารณูปโภค และสถานบริการด้านสุขภาพ ได้รับข้อมูลข่าวสารจากชุมชน ทำให้ปรับตัวในสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ได้ และเกิดความรู้สึกในด้านดี

ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันโรคประจำตัว และการรับรู้ภาวะสุขภาพกายเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีโรคภัยเบียดเบียนน้อยก็สามารถดำรงชีวิต ช่วยเหลือตนเอง และทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามต้องการ ไม่ต้องอยู่ติดบ้าน หรือนอนติดเตียง ทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของมหาวิทยาลัย Concordia⁽¹¹⁾ พบว่าการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพได้ เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต และสุขภาพกาย และการศึกษาของ อรทัย อาจอ่ำ⁽¹²⁾ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งกายและใจ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระต่อบุตรหลาน ทำให้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมงานอดิเรก ก็พามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ เพราะการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก และเล่นกีฬา จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบเพื่อนที่มีความสนใจร่วมกัน มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) อธิบายว่าการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เป็นการเพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้ตนเอง และการมีชีวิตที่ยืนยาว⁽¹³⁾

ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การพบปะติดต่อกับบุตร
บทบาทในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงานประกอบอาชีพ
เป็นที่ปรึกษาในครอบครัว ดูแลเลี้ยงดูบุตรหลาน ช่วย
เหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความสัมพันธ์กับความรู้สึก
มีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.05$) อาจเป็น
เพราะว่า บุคคลที่ได้ปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว จะรู้สึกเป็น
ที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว มีความสุขที่ได้อยู่กับ
บุตรหลาน ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีระดับสูง
ขึ้น

สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว ($r = 0.56$) พบว่ามี
ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
เป็นสัมพันธ์ภาพที่ก่อขึ้นกับบุคคล ที่ใกล้ชิดตั้งแต่วัยเด็ก
จึงมีอิทธิพลต่อการเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดังที่
อุมามพร ตรังคสมบัติ⁽³⁾ กล่าวว่า “การได้รับความรักและ
การดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวจะเป็นปัจจัย
เกื้อหนุนให้บุคคลเกิดความ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”

สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในสังคม ($r = 0.59$) พบว่ามี
ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเอง อธิบายได้ว่าสภาพสังคมไทยโดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในสังคมชนบทประชาชนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเป็น
อย่างดี ส่วนใหญ่จะรู้จักกันผู้สูงอายุยังคงรักษาบทบาท
และสถานภาพทางสังคมไว้ ได้ระดับหนึ่งเกิดความรู้สึกว่า
มีคุณค่าที่มีส่วนร่วมในสังคม และอุมามพร ตรังคสมบัติ⁽³⁾
อธิบายว่า “บุคคลที่รู้สึกกว่าตนเองได้รับการยอมรับ และ
เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะรู้สึกกว่าตนเองมีคุณค่า”

สิ่งแวดล้อมในสังคม ($r = 0.55$) มีความสัมพันธ์ทางบวก
อย่างมีนัยสำคัญกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อธิบาย
ได้ว่าสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่เป็นส่วนผลไม่มีความเป็น
ธรรมชาติมีระบบสาธารณูปโภคที่ดีได้รับการบริการด้าน
สาธารณสุขอย่างทั่วถึง มีโรงพยาบาลประจำอำเภอ มี
ถนนหนทางไปตามหมู่บ้านประชาชนสามารถใช้พาหนะ
ส่วนตัวในการเดินทางได้สะดวก ถึงแม้จะยังไม่มีการ
ขนส่งสาธารณะก็ตาม และอุมามพร ตรังคสมบัติ⁽³⁾ กล่าวว่า
“สิ่งแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้บุคคลเข้าใจสภาพแวดล้อม
รอบตัวมีความคิดอิสระรู้สึกกว่าตนเองมีความสามารถ

ทำให้เกิดความมั่นคงในตนเอง”

อายุ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่า
ในตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า อายุ เป็นปัจจัยด้าน
biology ลำพังตัวเดียว จึงไม่มีผลต่อการเกิดความรู้สึก
มีคุณค่าในตนเอง ซึ่งการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าจะต้อง
ประกอบด้วยการประเมินความพอใจในตนเอง ว่าเป็นคน
มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์
มองโลกในแง่ดี และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้⁽¹⁴⁾

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับ
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองถึงแม้ว่ารายได้เป็นตัวแปร
ทางเศรษฐกิจที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต แต่สำหรับ
บุคคลบางกลุ่มรายได้ก็ไม่ได้มีความสำคัญมาก เนื่องจาก
อาจใช้ชีวิตชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็น
เสมือนรากฐานของชีวิตที่ทำให้บุคคลรู้จักพออยู่พอกิน⁽¹⁵⁾

การใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต ไม่มีความ
สัมพันธ์ทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทั้งนี้
อาจเป็นเพราะว่าหลักธรรมะในการดำเนินชีวิตที่แท้จริง
คือการนำหลักธรรมะมายึดถือปฏิบัติ และเป็นเครื่องยึด
เหนี่ยวจิตใจ เช่น พรหมวิหาร 4 แต่สำหรับงานวิจัยนี้ จะ
สอบถามเรื่องการปฏิบัติตนทั่วไป เช่น การทำบุญตักบาตร
การบริจาคเงิน

สรุป

ปัจจัยเกี่ยวข้องที่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมี
นัยสำคัญกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ได้แก่ สถานภาพสมรส ความพอเพียงของรายได้ เป็น
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ/กลุ่มสังคม ความบ่อยในการเข้า
ร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพ การสามารถปฏิบัติกิจกรรม
ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโรคประจำตัว การรับรู้ภาวะสุขภาพ
กายเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน การใช้เวลาว่างในการทำ
กิจกรรม งานอดิเรก กีฬา การพบปะติดต่อกับบุตร การมี
บทบาทในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงานประกอบอาชีพ
การเป็นที่ปรึกษาในครอบครัว การเลี้ยงดูบุตรหลาน
การช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ สัมพันธ์ภาพกับ
บุคคลในครอบครัว สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในสังคมและ
สิ่งแวดล้อมในสังคม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถานการณ์ผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 28 ธ.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dop.go.th/main/knowledge_lists.php?id=25.
2. Self-esteem drops after retirement [Internet]. 2010 [cited 2016 Dec 30]. Available from: <http://www.livescience.com/6264-estateem-drops-retirement.html>.
3. อุมภาพร ตรังคสมบัติ. Everest พาลูกคนหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ : สำนักการพิมพ์;2543.
4. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557 [อินเทอร์เน็ต].2557 [เข้าถึงเมื่อ 3 ก.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก: https://www.m-society.go.th/article_attach/12533/16843.pdf.
5. มารยาท โยทองยศ, ปราณีย์ สวัสดิธรรมพ์. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย:ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 6 ก.ค. 2559].เข้าถึงได้จาก:<https://www.fsh.mi.th/km/wpcontent/uploads/2014/04/resch.pdf>.
6. ชูติไกร ตันติชัยวนิช. ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
7. มยุรี เชาวนปรีชากุล. คุณภาพชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 1 ก.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก: http://www.teacher.ssru.ac.th/poonsook_sh
8. ชูติเดช เจียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณผ่อง, ฉวีวรรณ บุญสุยา, นพพร ไหวธีระกุล. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 28 ธ.ค. 2559]; 41:229 – 30. เข้าถึงได้จาก: http://www.ph.mahidol.ac.th/phjournal/journal/41_3/03.pdf.
9. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 28 ธ.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html.
10. ธนยศ สุมาลย์โรจน์, ฮานานมุฮิบบะตุตดีน นอจิ สุขไสว. ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม.วารสารปัญญาภิวัฒน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 29 ธ.ค. 2559]; 7:242-54. เข้าถึงได้จาก:http://journal.pim.ac.th/uploads/content/2015/05/o_19lInfnut1u8pk5vto8qt6341a.pdf.
11. Concordia University. Boosting self-esteem prevents health problems for seniors [Internet]. 2014 [cited 2016 Dec 30]. Available from: <http://www.concordia.ca/news/media-relations/news-releases/cunews/main/releases/2014/03/12/self-esteem.html>.
12. อรทัย อาจอ่ำ. แก่แล้ว ไม่มีคุณค่าจริงหรือ? บทสังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 30 ธ.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก:<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/Contents/Books/FullText/2010/408-ValueElderly-Chapter08.pdf>.
13. Boundless Sociology. Activity theory [Internet]. 2016 [cited 2016 Dec 28]. Available from: <https://www.boundless.com/sociology/textbooks/boundless-sociology-textbook/aging-18/the-functional-perspective-on-aging-128/activity-theory-722-9146/>.

14. Self-esteem [Internet].n.d.[cited 2017 Sep 13].
Available from: https://www.ucdmc.ucdavis.edu/hr/hrdepts/asap/Documents/Self_esteem.pdf.
15. ญัฎฐพงษ์ ทองภักดี. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง:

ความเป็นมาและความหมาย. วารสาร
พัฒนบริหารศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต].2550 [เข้าถึง
เมื่อ 13 ก.ย. 2560];47:1-25. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.tci-thaijo.org/index.php/NDJ/article/view/2695>.