

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาล
เมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา
The Self-esteem of the Early Elderly, Sub-urban Communities
in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province

มาธูรี อุไรรัตน์^{1*} และวันชัย ธรรมสังการ²
Mathuree Urairat^{1*} and Wanchai Dhammasaccakarn²

¹ นักศึกษาปริญญาเอกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

² รศ.ดร., คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

¹ Doctoral Student, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110, Thailand

² Assoc. Prof. Dr., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110, Thailand

* Corresponding: E-mail address: meili_may141@windowslive.com

(Received: May 1, 2019; Revised: July 18, 2021; Accepted: July 21, 2021)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลาใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพประเภทชาติพันธุ์วรรณาที่ให้ความสำคัญกับบริบทพื้นที่และวิถีชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 49 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนจะเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อมีสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รับรู้ถึงการเป็นบุคคลสำคัญภายในครอบครัว ได้เป็นผู้ตัดสินใจ และเป็นที่ยกย่องในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการมีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวที่ดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตรทั้งทางด้านการเงิน วัสดุสิ่งของ และการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตประกอบกับการได้ทำบุญ และช่วยเหลือสังคม

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุ ชุมชนกึ่งเมือง

Abstract

This research was to study the self-esteem of the elderly in the sub-urban community in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. The research methodology used was qualitative research of ethnography that focuses on the daily practice context. Key informants were 49 early-age elderly women. Data was collected by using in-depth interviews and surveys. The results showed that the self-esteem of the elderly at Khlong Hae Municipality consists of good health can work recognize being an essential person in the family has decided and as a consultant in various matters, including having good family relationships receiving social support from children both financial objects and the facilitation of living, together with making merit and helping the society.

Keywords: Self-esteem, The elderly, Sub-urban Communities

บทนำ

วัยสูงอายุคือวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ซึ่งเมื่อมีปัญหาสุขภาพกายแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อการศึกษาสุขภาพจิตตามมาอีกด้วย [1] ซึ่งการเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนสู่ระยะที่เรียกว่า ภาวะประชากรสูงอายุโดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้คาดการณ์ประชากรกลุ่มวัยสูงอายุทั้งประเทศตั้งแต่ปี 2565-2573 ซึ่งมีหน่วยเป็นพันคน ไว้ดังนี้ ปี 2565 เท่ากับ 13,308 ปี 2566 เท่ากับ 13,854 ปี 2567 เท่ากับ 14,416 ปี 2568 เท่ากับ 14,995 ปี 2569 เท่ากับ 15,514 ปี 2570 เท่ากับ 16,055 ปี 2571 เท่ากับ 16,610 ปี 2572 เท่ากับ 17,173 ปี 2573 เท่ากับ 17,745 [2] สรุปแล้วทิศทางการสูงวัยของไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับวัยสูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และมีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาท การเกษียณอายุราชการ การต้องการการดูแลหรือพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้วัยหนุ่มสาวต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว จึงทำให้วัยสูงอายุต้องอยู่บ้าน ผู้สูงอายุบางคนยังคงมีบทบาทในการช่วยเหลือบ้านและเลี้ยงดูหลาน จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ [3] พบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มต้องอาศัยอยู่ตามลำพังมีมากกว่าครึ่งหนึ่ง และประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลในวัยอื่นอันเป็นผลมาจากความสูงอายุ โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือเหงา รองลงมาคือ ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเองและมีปัญหาทางการเงิน ไม่มีคนช่วยงานบ้านและอื่น ๆ และยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นอกเทศบาลประสบปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุในพื้นที่เขตเมือง

ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่าเป็นปัจจัยเบื้องต้นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลในทุก ๆ กลุ่มวัยโดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุที่มีความภาคภูมิใจในตนเองลดลงจึงต้องมีการพัฒนาหรือสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นถือว่า มีความสำคัญกับความต้องการของมนุษย์ซึ่งตรงกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ในขั้นที่ 3 ที่กล่าวว่า มนุษย์ย่อมมีความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ [4] สำหรับผู้สูงอายุนั้นก็ย่อมต้องการได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น ๆ ภายในครอบครัว เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ประกอบกับการมีโรคประจำตัวต่าง ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงส่งผลให้มีความต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง นอกจากนั้น ทฤษฎีของ Coopersmith [5] ยังได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถจะประสบความสำเร็จและมีคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสามารถ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีคุณค่า ซึ่งมียารละเอียดดังนี้ ด้านการมีความสามารถ ถือว่าเป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา สามารถปรับตัวและป้องกันตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ รวมถึงการมีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ด้านการมีความสำคัญ ถือว่าเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมถึงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ด้านการมีอำนาจ ถือเป็นสิ่งที่บุคคลมีอิทธิพลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองและสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่ต้องการได้ และด้านการมีคุณค่ามี

ถือเป็นการที่บุคคลปฏิบัติตนได้ดีสอดคล้องกับหลักจริยธรรม ศีลธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม มีการปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นว่ามีความสำคัญจึงควรมีการเสริมสร้างหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นและให้คงอยู่ในทุกกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาหรืออุปสรรค หรือ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริง ทำให้มีร่างกาย แรงใจในการต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ [6] และจากการศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในต่างประเทศและประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่าส่วนใหญ่มุ่งศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น นักเรียน และวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับประเด็นอื่น ๆ และการศึกษาในบริบทพื้นที่กึ่งเมืองยังมีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนกึ่งเมือง โดยเลือกชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลาเป็นพื้นที่ในการศึกษา

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงคุณภาพประเภทชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic research) ที่ให้ความสำคัญกับบริบทพื้นที่ วิถีชีวิตขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมือง เพื่อทำความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจด้วยแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน 49 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้นเพศหญิงอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา อันประกอบไปด้วย 5 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนวัดคลองแห ชุมชนหลังบึงซี ชุมชนอนุสรณ์อาจารย์ทอง ชุมชนประชาสรรค์และชุมชนทุ่งทอง โดยมีคะแนนการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living :ADL) ที่ 12 คะแนน เป็นต้นไป และมีความสามารถในการสื่อสารและการฟังรวมถึงยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยมีการแยกเป็นประเด็นและนำมาจัดหมวดหมู่ตีความและสร้างข้อสรุป (thematic analysis) โดยใช้วิธีการอธิบายพรรณนาความ และโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านกระบวนการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (PSU IRB 2018 - PSU - St - 002)

ผลการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา นั้น ผู้วิจัยได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ 2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ 3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความดี และ 4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.การมีความสำคัญ ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมจากบุตร ได้แก่ การสนับสนุนทางการเงิน การสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุสิ่งของ และการสนับสนุนทางสังคมด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต สัมพันธภาพภายในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญ ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตรในหลากหลายรูปแบบ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการสนับสนุนทางการเงิน ดังนี้

“ลูกให้เบี้ยจ่ายทุกเดือนเดือนละสามพัน ยายไม่ได้ขอเค้าให้ของเค้าเองทุกเดือน...”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“...ลูกให้เบี้ยไว้จ่ายไว้ซื้อกับข้าว ซื้อของกินเดือนละพัน เค้าให้ทุกเดือนไม่เคยขาดเลย...”

ยายกรีน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

นอกจากที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางการเงินแล้วผู้สูงอายุยังได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุสิ่งของจากบุตรในรูปแบบของการซื้อของใช้จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น ของใช้ในบ้าน และอาหาร ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“...เวลาเราอยากกินอะไรบอกเค้า เค้าก็จะซื้อมาให้กิน...”

ยายเฉลา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

“ถ้าของใช้ในบ้านหมด ยายไม่ได้ออกไปซื้อ ลูกเข้ามาเค้าเห็นอะไรหมดเค้าก็จะซื้อมาให้ เค้าสำรวจหมดแหละในบ้านว่าอะไรขาดบ้าง...”

ยายจیب (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ยายไม่ได้เบี้ยนะ แต่ก็ไม่เคยขอเค้า เราแก่แล้วไม่ต้องใช้จ่ายไรมาก ส่วนใหญ่เค้าจะซื้อของใช้ในบ้าน ซื้อกับข้าว ค่าไฟเค้าก็จ่าย...”

ยายแดง (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

อีกทั้ง ยังมีการสนับสนุนทางสังคมในด้านอื่นอีกนั่นคือการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีพของผู้สูงอายุซึ่งจะเห็นเป็นภาพที่ชินตาในสังคมไทย เช่น การพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ตามนัด การพาไปทำบุญ การพาไปเยี่ยมญาติหรือพบปะเพื่อนฝูง จะทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากรอบครัว ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“เวลาหมอนัด เวลาไม่บายไทร ลูกจะสลับกันพาไปวันไหนคนไหนว่างคนนั้นกะพาไป ไม่ต้องนั่งรอ...”

ยายประนอม (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ไปไหน ๆ ลูกจะพาไปทุกที่เค้าไม่ให้ยายขับรถ เค้าว่ามันอันตรายกลัวอีล้มลง...”

ยายนีก (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

นอกจากนั้นแล้ว การไม่ได้รับการสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ จากบุตรหลานจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุบางคนเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและมองว่า ตนเองไม่มีคุณค่า ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ถ้าเราอยากกินไทรก็บอกเค้า ให้เบี้ยเค้าเค้าได้ไปซื้อมาให้กิน ถ้าไม่บอกก็ไม่ได้กิน ลูกมันไม่รู้สา ลำบากลูกเหอไม่รู้ต่อได้อิตาย ไม่พ้กลำบาก อยู่ไปลูกก็ไม่สนใจ...”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

เห็นได้ว่า การสนับสนุนทางการเงิน สิ่งของ และการอำนวยความสะดวกของบุตรที่มีต่อผู้สูงอายุ สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้ และหากพิจารณาในเนื้อหาจริง ๆ แล้วผู้สูงอายุไม่ได้ต้องการตัวเงินหรือสิ่งของหากแต่ต้องการคุณค่าที่แฝงมากับตัวเงินและสิ่งของที่ได้รับ สำหรับผู้สูงอายุแล้ว นี่คือ “คุณค่า” ในตัวของผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าคุณหลานมอบให้และกลายเป็นแรงสำคัญที่ส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเองและการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวถือเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากหากมีความสัมพันธ์ที่ดีก็เป็นแรงกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยากมีชีวิตอยู่กับบุตรหลานต่อไปนาน ๆ ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ดังนี้

“...ลูกนี่ดีหมด เค้าวางใจใจสนใจ ลูกคนที่อยู่ที่อื่นเค้าจะมาเยี่ยมบ่อย ๆ...”

ยายจีบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...กับหลานไหนยายจะหลงดี ๆ กับเค้า จะไม่หยาบ ไม่ดำไม่ว่า เวลาไหนเค้าจะชอบมาหาเรา เราขอช่วยใครเค้าก็ทำให้...”

ยายเจียบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ยายย้ายจากพัทลุงมาอยู่ที่นี่มาอยู่กับลูกสาว มาช่วยเลี้ยงหลาน ยายมีความสุขมาก ลูกก็ดี ลูกเขยก็ดี หลานก็น่ารัก กลางคืนยายนอนกับหลานถ้าคืนไหนนอนไม่หลับหลานก็จะเปิดธรรมะจากโทรศัพท์ให้ฟัง เวลาหลานหลบจากโรงเรียนเช้า ลูกหลบมาดึก ๆ ยายก็ขี้ใจ...”

ยายตา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

นอกจากนั้นแล้ว การมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ไม่ดีแล้วแต่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเศร้าใจ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายอยู่กับลูกชายคนเล็ก ลูกชายคนโตบ้านอยู่แค่ ๆ กันนี่เค้าไม่เคยสนใจ ไม่เคยมาหามาเยี่ยมยายเลยกับหลานไหนเค้าจะไม่ให้มาหายายเลย ยายไปหาหลานเค้าก็ไม่ให้หลานหลงด้วย...”

ยายเจียบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน

ซึ่งการที่บุตรหลานเอาใจใส่ผู้สูงอายุและการมีสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ดีก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน จากเดิมเป็นบุคคลสำคัญในครอบครัว แต่เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุกลับถูกลดบทบาทหน้าที่ลงนั้น การเป็นบุคคลสำคัญสำหรับครอบครัวเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยังโหยหาและมีความต้องการอยู่ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและเห็นว่า ตนเองยังมีคุณค่าและยังคงมีความสำคัญสำหรับบุตรหลานหรือคนในครอบครัวดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ลูกหลาน เค้าดูแลยายดีมาก ไปไหนเค้าก็ถึงแม่ตลอด เดี่ยวซื้อโน้นซื้อนี่มาฝากอยู่เรื่อย ๆ เค้าแวะมาหาอยู่บ่อย ๆ มาเยี่ยม เค้าว่าเค้าขี้ใจมาแล้วแม่พร้อมมั่ง มีใครกินแล้วม่าย...”

ยายตุ๊ก (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ยายมีลูกหลายคน เค้าอยู่กับหลายที่ บางทีคนโน้นชวนให้ไปอยู่กับเค้า คนนี้ก็จะชวนให้ไปอยู่กับเค้า ลูกอยากให้เราไปอยู่ด้วยไปอยู่แค่เค้าเค้าจะได้ดูแลได้”

ยายก๊อบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“เวลาว่างเค้าจะลงงานมาหา มาที่นี้หลายวัน พาหลานมาเยี่ยมแม่แม่ เรากะบายใจ
เวลาลูกหลานมาเยี่ยม”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

แม้ว่าจะเข้าสู่วัยสูงอายุที่ได้เป็นบุคคลสำคัญที่ทุกคนใส่ใจและคิดถึงก็ยังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยังคง
คาดหวังว่าจะได้รับจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

2. การมีอำนาจ ทั้งการมีอำนาจในการตัดสินใจ และ การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ถือเป็นสิ่ง
ที่ผู้สูงอายุหลาย คนยังคงต้องการและโหยหาเมื่อถูกลดบทบาทหน้าที่และความสำคัญลงอันเป็นผลมาจากการ
เปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ซึ่งการมีอำนาจโดยเฉพาะอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว
หากบุตรหลานมาขอคำแนะนำหรือปรึกษาจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังคงมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อ
ครอบครัวอยู่ ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“เวลาลูกคนไหนมีปัญหาเค้าก็จะมาหา มาเล่าให้ฟัง เรายังฟังและก็ช่วยคิดหาทางออก
ให้เค้า มันบายใจที่ได้ช่วยเค้าหาทางออก ถ้าไม่ช่วยลูกก็ขี้ใจมันหล่าว เห็นดูมัน ไม่อยาก
ให้มันลำบาก”

ยายจิบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“ทั้งบ้านเกือบทุกเรื่องยายจะเป็นคนตัดสินใจเองเพ ซื่อของเข้าร้านยายกะเลือกเอง
ลูกอ๊อลงทุนทำไรกะต้องมาคุยมาปรึกษากันก่อนว่าทำนี่ดีมั้ย ทำนั่นดีมั้ย เรากะเป็นคน
ตัดสินใจและกะช่วยลงทุนมั้ง เวลาลูกมาถามมาปรึกษามันกะทำให้เรารู้สึกดีคือทำไรเค้า
ยังนึกถึงเราอยู่”

ยายอัน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

การยังคงมีบทบาทที่สำคัญและการมีอำนาจในการคิดตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองนั้นล้วนแล้ว
แต่ยังคงสร้างให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ตัวของผู้สูงอายุ นอกจากนั้น การเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ
นับเป็นอีกหนึ่งบทบาทที่อาจจะถูกลดความสำคัญลงในกลุ่มของผู้สูงอายุบางคนแต่สำหรับผู้สูงอายุบางคนนั้น
ก็ยังคงทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ให้กับบุตรหลานต่อไปในเรื่องที่ตนเองมีความรู้และมีประสบการณ์
ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ส่วนใหญ่ยายกะทำหน้าที่ให้คำปรึกษากับลูกทุกเรื่องถ้าเป็นเรื่องที่เรารู้นะ ถ้าเรา
ไม่รู้เรากะไม่รู้จะบอกหรือกะให้เค้าไปตัดสินใจเอาเอง”

ยายเจียน (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“มีมั้งเป็นบางเรื่องที่เค้ามาถามยาย บางเรื่องเค้ากะถามตาอะมากหว่า เรื่องไหนถ้า
ยายรู้หรือตอบได้ยายกะบอกเค้าไป แล้วเค้าค่อยไปคิดตัดสินใจเอาเองอีกทีนี่”

ยายแจว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

ในอดีต บทบาทการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นล้วนแล้วแต่มาจากประสบการณ์
และการใช้ชีวิตมาก่อนซึ่งบุตรหลานก็จะให้ความเคารพและปฏิบัติตามคำแนะนำซึ่งก็จะทำให้ผู้สูงอายุในอดีต
มีบทบาททางด้านนี้มากแตกต่างกับในปัจจุบันที่เกิดความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมากซึ่งทำให้ผู้
สูงอายุบางส่วนถูกลดบทบาททางด้านการเป็นที่ปรึกษาลง

3 การมีคุณความดี ได้แก่ การทำบุญ และการช่วยเหลือสังคม เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงยึดถือ และปฏิบัติกันเป็นอย่างดีเพราะเชื่อเรื่องบุญและกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อก่อให้เกิดความสบายอก สบายใจเมื่อได้ปฏิบัติ ซึ่งประกอบไปด้วย การทำบุญและการช่วยเหลือสังคม การทำบุญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะนิยมไปทำบุญทั้งทำบุญตักบาตรในวันธรรมดา วันพระ หรือวันธรรมสวนะ และวันสำคัญต่าง ๆ ของทางวัด ที่มีการจัดกิจกรรมขึ้น การทำบุญถือเป็นการสะสมคุณดีของผู้สูงอายุเชื่อว่าหากทำความดีหรือทำบุญเช่นไรย่อม จะได้รับผลบุญเช่นนั้นตอบแทน นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุมาทำบุญถือเป็นการได้มีโอกาสพบเพื่อนฝูงและได้ ส่งต่อผลบุญและผลกุศลให้กับญาติที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายชอบทำบุญนิ ได้ทำบุญให้กับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายทำแล้วรู้สึกบายใจดี เราได้ ปลอ่ยวาง ได้เจอเพื่อนเวลามาวัด วันพระไทรยายมาโย๊ะแหละ...”

ยายเห็น (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“...คิดว่าเราทำบุญสะสมบุญไว้มาก ๆ เวลาตายไปจะได้มีบุญมาช่วยให้เราได้ขึ้น สวรรค์ เวลาทีมงานวัดยายกะชอบมาช่วยเค้า เรายู่ว่าง ๆ ม่ายไทรทำอะไรมาช่วยงานวัด ยาย คิดว่ามันได้บุญ เราตั้งใจมาทำ...”

ยายสา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“ยายมาวัดทุกวันพระเลยลูก มาฟังพระสวดมาสวดมนต์ ทำบุญให้พ่อแม่ตายายแล้ว มันบายใจ กลางคืนกะนอนหลับบาย”

ยายก๊อบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“เวลามาวัดรู้สึกหัวใจสงบ ได้มาพบเพื่อนคนโน้นคนนี้กันมันบายใจ บางคนกะได้ มาพบกันที่วัดนี้แหละ...”

ยายสงบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

นอกจากนั้น สำหรับผู้สูงอายุบางคนยังมีความเห็นว่าการได้ช่วยเหลือคนอื่นถือว่าการทำบุญ หนึ่งด้วยเช่นกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายชอบไปวัดหัวเข้า ๆ คนไม่มาก หัวเข้าไม่ยุ่งไทร ทำบุญสะสมบุญไว้มาก ๆ มันดี ยายเชื่อว่าที่ยายมีทุกวันนี้ได้กะเพราะบุญที่ยายสะสมทำมา ยายไม่ได้ทำบุญกับพระอย่าง เดียวนะยายทำบุญกับคนกัน เหมือนคนเข้าบ้านเค้าบอกไม่มีเบี่ยจ่ายค่าเช่าที่ขอผลัดไปก่อน ยายกะไม่ว่าแถมยายยังซื้อข้าวสาร น้ำตาล น้ำปลาไปแขวนให้เค้า หล่าว”

ยายประนอม (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงผูกพันกับวัดและการทำบุญอยู่โดยเชื่อว่าการทำบุญเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบ และได้รับผลบุญกุศลด้วยซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความมีคุณค่าของตนเองที่ยังคงมีความสามารถได้ทำสิ่งดี ๆ ทั้งนี้ การมาทำบุญที่วัดยังทำให้เกิดการพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันอีกด้วย นอกจากนั้นการช่วยเหลือสังคม ถือเป็นกิจกรรมที่มักเห็นผู้สูงอายุในชุมชนมักมีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอแสดงให้เห็นถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เช่น การช่วยงานแต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้น นอกจากนั้น การช่วยเหลือ สังคมจะทำให้มีโอกาสได้พบเพื่อนในวัยเดียวกันด้วยเช่นกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายไปช่วยเค้าทำงานเวลามีงาน อยู่บ้านกะไม่รู้ทำไทร หลานกะไปโรงเรียนหมด แล้ว มาช่วยงานเราได้พบคนแหละได้มานั่งหลงกันมั่ง...”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

ด้านต่าง ๆ มากมายย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาทำให้เหงา เศร้า น้อยใจ เครียดง่าย และคิดมากในหลาย ๆ เรื่องซึ่งผู้สูงอายุก็จะหาทางออกด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ดังคำพูดของผู้สูงอายุ ดังนี้

“ยายไม่ค่อยคิดไรมาก ปล่อยวาง เราจะได้ไม่เครียด”

ยายนวล (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

“...ก่อนนอนยายจะขอสวดมนต์ทุกคืน นอนหลับสบายแถมสบายใจดี ถ้าคืนไหนไม่ได้สวดมนต์นอนไม่ค่อยหลับ”

ยายสงบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน C

“พยายามควบคุมอารมณ์และไม่เก็บมาคิดเวลาใครว่าเรา เคঁว่าว่าใครช่างเคঁแหละ”

ยายเจี๊ยบ (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน D

การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น สามารถที่จะทำได้หลากหลายวิธีซึ่งวิธีหนึ่งก็คือการยึดหลักทางศาสนามาใช้ ด้วยการปลงและปล่อยวางไม่ยึดติดก็จะทำให้ไม่คิดมาก นอกจากนั้น การประกอบอาชีพ การที่ผู้สูงอายุยังคงประกอบอาชีพเองเพื่อลดการพึ่งพาบุตรหลานนั้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองที่ยังคงมีแรงกำลังในการเลี้ยงชีพส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น ดังคำพูดของผู้สูงอายุดังนี้

“...ของขายนานแล้ว นี่ก็ยังขายอีกหลาย ยายไม่ชอบอยู่นิ่ง ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ไม่อยากขอเบี่ยลูกจ่าย เรายังมีแรงเรากะหากินเองแหละถ้าหาไม่รอดแล้วค่อยว่ากันทีหลัง...”

ยายอืด (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน E

“ยายอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ นี้อึดมันไม่บายตัว ต้องหาไรทำ นี้อึดขอยางเล่น ๆ อยู่หลาย แต่ลูกมันไม่ค่อยอยากให้ทำมันอยากให้อยู่นิ่ง ๆ อยู่ให้บาย มันว่าเบี่ยมันค่อยให้เอง แม้มไม่ต้องทำไรนี่...”

ยายจิว (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“ยายยังตัดยางอยู่ ถ้าวันไหนเหนื่อยก็ค่อยหยุด ลูกไม่ให้ตัดแล้วแต่ยายอยากทำ เสียตายเบี่ยไรไม่ไรได้ว่าซื้อกับข้าว หวางยังมีแรงอยู่...”

ยายนุ้ย (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน A

“ยายไม่มีลูก ผัวกะตายเสียแล้ว มาอยู่บ้านญาติ ถ้าไม่ไปรับจ้างเค้าล้างชามกะไม่รู้กินไร ไม่อยากไปพึ่งญาติพี่น้องมาก เรายังมีแรงทำได้อยู่เรากะทำไปก่อน...”

ยายธา (นามสมมติ) สัมภาษณ์, ชุมชน B

การยังคงมีแรงหรือมีความสามารถในการประกอบอาชีพมีรายได้ที่หามาด้วยตนเองล้วนแล้วแต่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสุขใจที่ได้ทำและไม่อยากอยู่นิ่งเฉยหากตนเองยังมีแรงกายอยู่

สรุปและอภิปรายผล

ผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลานั้น เป็นผลมาจากการรับรู้และประเมินของผู้สูงอายุโดยมีทั้งปัจจัยภายในตนเอง คือ การรับรู้และประเมินตนเองของผู้สูงอายุ และเกิดจากสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะครอบครัวซึ่งถือว่า มีผลและมีบทบาทต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และประเมินพฤติกรรม การแสดงออกต่อตนเองจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญ คือ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุตร ทั้งทางด้านการเงิน

ด้านวัตถุสิ่งของ และด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่รวมถึงการเป็นบุคคลสำคัญภายในครอบครัว อาจจะทำให้ในสังคมกึ่งเมืองนั้นผู้สูงอายุยังคงอาศัยอยู่ร่วมกันกับบุตรหลานหรือบ้านเรือนอยู่ห่างกันไม่ไกลมากนัก โดยบุตรคนใดคนหนึ่งยังคงต้องทำหน้าที่ในการดูแลบิดา-มารดาของตนเองในยามชราซึ่งบุตรจะสนับสนุนทางการเงิน วัตถุสิ่งของ ข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้าน และอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการดำรงชีพ เช่น การพาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาล บ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือวัด เป็นต้น สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ [3] การสนับสนุนทางสังคมยังเป็นส่วนหนึ่งของการมีความสำคัญ บุตรที่อยู่ในครัวเรือนจะทำหน้าที่เลี้ยงดูบิดา มารดา และญาติผู้ใหญ่ คือเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในครัวเรือน ทั้งค่าเสื้อผ้า อาหาร ของใช้ ค่ารักษาพยาบาล ค่าสาธารณูปโภคต่าง ๆ ส่วนบุตรที่อยู่ที่อื่นก็จะทำหน้าที่ในการส่งเงินมาให้เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณ ซึ่งหากผู้สูงอายุคนใดได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ต่อเนื่องจากบุตรหลานก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จึงทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนที่ได้รับการตอบสนองที่ดีจากบุตรจะเกิดความรู้สึกว่า ตนเองยังคงมีคุณค่าและเป็นบุคคลสำคัญสำหรับครอบครัวอยู่ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นทางใจนอกจากนั้นแล้วการมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีนั้นล้วนมีส่วนสำคัญต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมากหากมีความสัมพันธ์ที่ดีก็จะสร้างให้เกิดแรงกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยากมีชีวิตที่ยืนยาว สอดคล้องกับชุดิเดช เจียนตอน [7] ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีจะมีความพอใจในคุณภาพชีวิตมาก เนื่องจากสามารถพึ่งพิงและระบายความในใจกับบุคคลในครอบครัวโดยไม่ต้องหวาดระแวงบุคคลอื่น ซึ่งถือว่าสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด หากความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวกับผู้สูงอายุเป็นไปในทิศทางที่ดี เช่น การให้เกียรติ การเห็นคุณค่า การแสดงความรักความเคารพนับถือ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และงานวิจัยของ มาธูรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง [8] ที่พบว่า สัมพันธภาพกับญาติ สำหรับผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียน นอกจากนี้การเป็นบุคคลที่มีความสำคัญซึ่งเมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นบทบาทหน้าที่ถูกลดลงประกอบกับสภาพร่างกายที่อ่อนแอไม่แข็งแรงเช่นเดิม จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีความสำคัญลดลงและการเป็นบุคคลสำคัญนี้ยังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยังคงโหยหาและคาดหวังว่าจะได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลภายในครอบครัวอยู่เช่นเดิม สอดคล้องกับ Coopersmith [5] ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ ถือว่าเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ รู้สึกว่า ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมถึงมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ สุกัญญา วชิรเพชรปราณี [9] ที่พบว่า การดูแลด้านร่างกายทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าครอบครัวยังเอาใจใส่ดูแลตนเองจึงมีส่วนสนับสนุนการดูแลด้านจิตใจของผู้สูงอายุด้วย ในการดูแลด้านจิตใจนั้นเป็นการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ โดยการแสดงความเอาใจใส่ ห่วงใย ยกย่อง ชื่นชม และแสดงความเคารพนับถือต่อผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ครอบครัวยังคงมีอิทธิพลหลักต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมากที่สุดในหลาย ๆ เรื่องหากผู้สูงอายุได้รับความรัก ความห่วงใย การเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลในครอบครัวก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า

อย่างไรก็ตามนอกจากนั้น แล้วการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุยังมีบทบาทผ่านทางด้านการมีอำนาจในการตัดสินใจ และเป็นທີ່ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ได้ อาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเดิมในอดีตมีบทบาทค่อนข้างมากทั้งการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เนื่องจากได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาก่อนซึ่งมีอำนาจทางด้าน

การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ภายในครัวเรือนหากผู้สูงอายุยังคงได้รับจากครอบครัวก็จะทำให้เกิดความอึดอ้อมสบายใจและรู้สึกว่าคุณค่าและมีความหมายอยู่ ซึ่ง Coopersmith [5] ได้กล่าวว่า การมีอำนาจถือเป็นการที่บุคคลมีอิทธิพลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง และสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามที่ต้องการ นอกจากนั้น แล้วการที่ผู้สูงอายุพึงพอใจกับการทำบุญ และการช่วยเหลือสังคม จะนำมาซึ่งความสบายใจ ประกอบกับ มีความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญว่าเป็นการได้อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับบุพการีและยังสะสมบุญหรือทำความดีก็จะทำให้เมื่อเสียชีวิตจะได้อัปสูภรรค์ ดังนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงรู้สึกมีความสุข อึดอ้อมใจและรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้นเมื่อได้ทำความดีซึ่งชอบที่จะทำบุญและทำสิ่งดี ๆ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาจรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง [8] ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีมุมมองว่า ศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจและจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่หล่อหลอมจิตวิญญาณและความคาดหวังในชีวิต การทำความดี ทำบุญหรือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ทุกข์ ประสบกับความสุขความเจริญสมหวังในสิ่งที่ต้องการภพภูมิหน้าก็จะสบาย และปริญา โดมานะและ ธีรวิวัฒน์ ศรีสุชาติ [10] ที่พบว่า การทำประโยชน์ให้แก่ ตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นการมีสุขภาพ กาย และสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงยังมีแรงกำลังและความสามารถในการประกอบอาชีพในการหารายได้ด้วยตนเองลดการพึ่งพาผู้อื่น ยังเป็นอีกหนึ่งอย่างที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุล้วนปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีแข็งแรงสมวัยสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นก็จะส่งผลให้เกิดความสุขใจและภูมิใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยของมาจรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง [8] พบว่า ผู้สูงอายุในมุมมองตนเองในปัจจุบันว่ามีความแข็งแรงของร่างกายและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง และ มาจรี อุไรรัตน์ และเกษรชัย หละหิม [11] ที่พบว่าผู้สูงอายุรับรู้และมองตนเองในปัจจุบันถึงการมีอายุเพิ่มขึ้น การมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนั้น สุขภาพกายที่ดียังส่งผลทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีตามมาอีกด้วยอีกทั้งสุขภาพจิตที่ดียังเกิดได้จากการควบคุมอารมณ์และยึดหลักธรรมทางศาสนาปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิตย์ [12] ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ยึดมั่นในมิติคุณธรรมจริยธรรมและหลักการปฏิบัติทางศาสนาอย่างเคร่งครัดนั้น จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีโดยจะรู้จักปล่อยวางด้วยการใช้หลักการของศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ สามารถที่จะยกโทษให้ผู้อื่นได้ ไม่มีอคติ และยอมรับความผิดที่ตน รวมถึงการยังคงมีความสามารถในการประกอบอาชีพได้ด้วยตนเอง สร้างรายได้ด้วยตนเองและลดภาระหรือการพึ่งพาบุตรหลานทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภูมิใจที่ยังมีแรงกำลังในการเลี้ยงชีพด้วยตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอีกทั้งในสังคมก็เมืองที่ผู้สูงอายุยังคงผูกพันกับธรรมชาติจึงทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ และไม่ยอมกอบอยู่เฉยเฉยเมื่อยังมีแรงกำลังในขณะที่ผู้สูงอายุบางส่วนมีการปรับเปลี่ยนอาชีพตามสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมีความแข็งแรงของร่างกายน้อยลงจึงยึดอาชีพค้าขายเป็นหลักเนื่องจากในชุมชนมีตลาดน้ำคลองแหเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตติเดช เจียนดอน [7] ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพหรือทำงานได้ ยังแสดงถึงการมีความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงได้ออกแรง ออกกำลังกายทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีรายได้ เกิดการยอมรับและยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ [13] ที่พบว่า ผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมกับ

สังคม ต้องการมีงานทำ และมีรายได้พึ่งตนเองได้ในเชิงเศรษฐกิจ เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและจะได้ไม่เกิดภาวะคับข้องใจต่าง ๆ ดังนั้น การที่จะส่งเสริมหรือพัฒนาให้ผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองมีการเห็นคุณค่าในตนเองควรส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมโดยยึดทั้ง 4 องค์ประกอบหลักนี้เป็นสำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและสามารถอยู่ร่วมกันกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีคุณค่าหรือเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อรับรู้ถึงความสามารถของตนเองหากตนเองมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงการยังคงได้ประกอบอาชีพอยู่ และมองว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองเมื่อบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวเห็นว่าตัวของผู้สูงอายุยังคงเป็นบุคคลที่สำคัญ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการเงิน ด้านวัตถุสิ่งของ และด้านการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การเป็นผู้มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัวและการเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีด้วย นอกจากนี้ การทำความดีหรือส่งมอบความดีอย่างต่อเนื่องด้วยการทำบุญ และการได้ช่วยเหลือสังคมก็ยังเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุภูมิใจและรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาทำให้ทราบว่า การทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตที่ดีตามวัย การให้ความสำคัญ การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การให้ผู้สูงอายุได้ทำความดีในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงส่งเสริมให้ครอบครัวมีการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสม เนื่องจากครอบครัวมีบทบาทและอิทธิพลมากต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองซึ่งหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปประกอบการพิจารณาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีความครอบคลุมในเชิงเนื้อหา รวมไปถึงสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาครั้งนี้ได้ทราบถึงแนวคิดและองค์ประกอบที่สำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมือง ดังนั้นการศึกษาในครั้งต่อไปควรมุ่งผลการวิจัยนี้ไปสู่กระบวนการพัฒนาโปรแกรมหรือโครงการการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึง มีการทดลองใช้โปรแกรมและศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุวัยต้นในชุมชนกึ่งเมืองต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- [1] Muijeen, K. (2015). Creating happiness with positive psychology. *Journal of Science and Technology*, 24(4), 673-681. (In Thai)
- [2] Office of the National Economic and Social Development Board. (2007). *Population projections for Thailand 2000-2030*. Office of the National Economic and Social Development Board. (In Thai)
- [3] National Statistical Office. (2007). *Thai society situation summary 2007*. National Statistical Office Ministry of Information and Communication Technology. (In Thai)

- [4] Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd Ed.). Harper & Row.
- [5] Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. (2nd Ed.). Consulting Psychologists.
- [6] Ard-am, O. (2010). Getting aged, getting devalued?: A Synthesis about the value of the elderly, in S. Taweessit & S. Boonyamanon, (2010). Value of the elderly from the eyes of Thai society. Population and Social Publishing. (In Thai)
- [7] Jianaon, C. (2011). Quality of life of rural elderly in Wangnamkheaw District, Nakhonratchasima Province. *Journal of Public Health*, 41(3), 229-239. (In Thai)
- [8] Urairat, M., & Sabaiying, M. (2017). Self-esteem in the elderly: A case study of an elderly aids foundation in Songkhla Province. *Rusamilae Journal*, 38(1), 29-44. (In Thai)
- [9] Wachirapetchanee, S. (2010). Role of the elderly who live happily with their families in sub-urban communities in Nakhon Ratchasima. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima*, 16(1), 50-59. (In Thai)
- [10] Tohmana, P., & Srisuchart, R. (2005). Self-esteem of the elderly and support factors. *Journal of Mental Health of Thailand*, 13(1), 28-37. (In Thai)
- [11] Urairat, M., & Laeheem, K. (2018). The relationship between interpersonal relationship and current self-concept with self-esteem of the elderly at Jong-Hua Foundation, Songkhla Province. *Parichart Journal*, 31(2), 215-230. (In Thai)
- [12] Kittisuksathit, S. (2010). Quality of life and the standard level of mental health among Thai elderly, in S. Taweessit & S. Boonyamanon, (2010). Value of the elderly from the eyes of Thai society. Population and Social Publishing. (In Thai)
- [13] Thepsawat, N. (1998). *Analyze problems for important in Thai society*. Thammasat University Press. (In Thai)