

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง รพ.แพร่ (รองช้อ)

ดวงพร ภาคาหาญ พย.บ.*

บทคัดย่อ

บทนำ: สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข และสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความสมดุลระหว่างตนกับสังคมได้

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

วิธีการศึกษา: การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร่ (รองช้อ) ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร และสังคม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และส่วนที่ 3 เป็นแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ ปี พ.ศ. 2560 และวิเคราะห์ข้อมูลจากด้วย (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

ผลการศึกษา: จากการศึกษาผู้สูงอายุจำนวน 60 ราย พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 75.53$, S.D.= 8.05) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 38.55$, S.D.= 4.45) และการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 36.98$, S.D.= 5.44) ผลการวัดระดับสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) มีค่าเฉลี่ย 46.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.82 รองลงมาระดับสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไปมีค่าเฉลี่ย 56.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.93 และระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปมีค่าเฉลี่ย 41.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.19 และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจากทั้งองค์ประกอบภายในองค์ประกอบภายนอก และการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาพจิต ($r = .447$, $r = .257$ และ $r = .420$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป: การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องและสร้างความยั่งยืนของการดำเนินกิจกรรม ด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้นตามไปด้วย

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง, สุขภาพจิต, ปัจจัยสนับสนุน

*งานบริการสุขภาพชุมชน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลแพร่

The study on relationship between self-esteem and level of mental health of the elderly in the Elderly School under the Urban Community Health Center, Prae hospital (Rong Sor)

Duangporn Pakahan, B.N.S.¹

Abstract

Background: Mental health of the elderly is important. It helps the elderly to spend. Their daily life peacefully and to adapt themselves in order to live with others well and acceptedly in the society and also to have balance between self and society.

Objectives: To study the level of self-esteem, level of mental health and relationship between self-esteem and level of mental health of the elderly in the elderly school.

Study design: Correlational Research 60 elderly people aged above 60 years old in the Elderly School under the Urban Community Health Center, Prae hospital (Rong Sor), Mueng district, Prae province are the samples in this study. The tool used to collect data is questionnaire which consists of 3 sections; 1) Data in relation to population and society, 2) Questionnaire in relation to the elderly's self-esteem and 3) Short test for Thai people's mental health index (15 questions) year 2017. Data analysis are conducted by using frequency, percentage, mean and standard deviation. The relationship among all data is analyzed by using Pearson's correlation coefficient.

Result: The result of the study from 60 elderly people found that overall self-esteem of the elderly is high ($\bar{x} = 75.53$, S.D.= 8.05). The result found that the samples' level of internal self-esteem is high ($\bar{x} = 38.55$, S.D.= 4.45). And the external self-esteem is high ($\bar{x} = 36.98$, S.D.= 5.44). The result of the mental health level found that most samples' level of mental health is the same as ordinary people (Fair) ($\bar{x} = 46.64$, S.D.= 1.82). The second group has higher level of mental health than ordinary people ($\bar{x} = 56.43$, S.D.= 2.93). And the last group has lower level of mental health than ordinary people ($\bar{x} = 41.15$, S.D.= 2.19) And the analysis result of the relationship between self-esteem and level of level of mental health of the elderly in the Elderly School) found that all internal, external and overall self-esteem have significant positive relationship with level of mental health ($r = .447$, $r = .257$ and $r = .420$ respectively). The statistic is 0.05.

Conclusion: The activity conducting in Elderly school should be continued. To make it sustainable, it requires the help of community participation in order to make the elderly reach higher self-esteem and better mental health.

Keyword: Self-Esteem, Mental Health, Supporting Factors

*งานบริการสุขภาพชุมชน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลแพร่

บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุในโลกเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โลกมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2555 ประมาณร้อยละ 8 ของประชากรโลกทั้งหมด สำหรับประเทศอาเซียนมีประชากรรวมกันทั้งหมดประมาณ 606 ล้านคน โดยประเทศที่มีสัดส่วนของประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปสูงเกินร้อยละ 7 คือประเทศไทยร้อยละ 9.9 และสิงคโปร์ร้อยละ 10.5⁽¹⁾

สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ.2559 มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึง 9.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด 65.9 ล้านคน⁽²⁾ และจากการประมาณประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยคาดว่าในปี พ.ศ.2583 จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32 หรือประมาณ 2 เท่าตัว⁽³⁾ สาเหตุหลักที่ทำให้ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเกิดจากการที่มีอัตราการเกิดที่ลดลง โดยในช่วงปี พ.ศ. 2506 – 2526 มีเด็กเกิดในประเทศไทยเกินกว่า 1 ล้านคน และลดลงมาเรื่อยๆจนในปี พ.ศ. 2558 มีเด็กเกิดเพียง 7 แสนคน⁽⁴⁾ รวมทั้งการที่ประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นทำให้สัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นด้วยและคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 จะมีอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของชาย 75.3 ปี และหญิง 81.9 ปีผลจากการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุอย่างต่อเนื่องทำให้คาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยจะมีจำนวนประชากรวัยสูงอายุมากกว่าวัยเด็กเป็นครั้งแรก⁽³⁾

ในจังหวัดแพร่ ปี พ.ศ. 2549 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 61,620 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 ส่วนในปี พ.ศ. 2559 จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็น 89,102 คน คิดเป็นร้อยละ 19.94 ของประชากรทั้งหมด⁽⁵⁾ ซึ่งประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ดังนั้นเมื่อมีปัญหาทางสุขภาพกายก็มักทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา เพราะบุคคลเป็นหน่วยรวมของร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเจ็บป่วยทางจิตจึงเป็นผลมาจาก

พยาธิสภาพทางร่างกาย⁽⁶⁾ เมื่อรวมกับปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม⁽⁷⁾ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมีปัญหาด้านสุขภาพจิตมากกว่าวัยอื่นๆ และผู้สูงอายุเป็นวัยขั้นการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งหากผู้สูงอายุไม่สามารถผ่านถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้ จะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดความสุข มองไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเองรู้สึกผิด และไร้ค่า จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้⁽⁸⁾ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานทางสุขภาพจิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี⁽⁹⁾ การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของแต่ละบุคคลเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ในบางแห่งจึงมีการใช้คำทั้งสองร่วมกัน⁽¹⁰⁾

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้อย่างหลากหลาย เช่น การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยอาจใช้กิจกรรมคลายเครียดต่างๆ เพื่อให้เกิดความสดใสสงบและเกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ หรือการจัดกิจกรรม เพื่อให้มีโอกาสในการแก้ปัญหา⁽¹¹⁾

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่อง que ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยเพิ่มพูนความรู้ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่ากับชุมชน การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรกอาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงมีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลาย หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่หรือความต้องการของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นหนึ่งในแนวคิด การดูแลต่อเนื่องระยะยาวของผู้สูงอายุ มีรูปแบบเป็นการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อการดูแลที่เหมาะสม และพัฒนาผู้สูงอายุให้มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง และสนับสนุนกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้สูงอายุ⁽¹²⁾

ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร์ (ร่องซ้อ) ได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการเรียนรู้ และสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากในปีงบประมาณ 2559 ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมืองได้ศึกษาความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน และความต้องการของผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแพร์ ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมีความต้องการให้จัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพ จึงได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเพื่อสร้างกิจกรรมการดูแลสุขภาพเป็นที่ให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยความร่วมมือระหว่างเทศบาลเมืองแพร์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร์ (ร่องซ้อ) ชุมชนในตำบลในเวียงมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยจะเห็นได้ว่า

กิจกรรมการเรียนการสอนของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียน ที่ช่วยให้เกิดความสุข สนุกสนาน มีความคิดสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับ และเห็นคุณค่าของตนเอง⁽¹³⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตตามมา⁽¹⁴⁾ ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม อีกทั้งผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องพัฒนาความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจเนื่องจากวัยผู้สูงอายุต้องพบเจอกับความสูญเสียหลายอย่าง เช่น สัมพันธภาพในสังคม บุคคลใกล้ชิด และการคาดคานึงถึงความตายที่ใกล้เข้ามา แต่หากผู้สูงอายุไม่สามารถผ่านถึงขั้นพัฒนาการความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้ จะมองไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเอง รู้สึกผิด และไร้ค่า จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้⁽⁸⁾ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานทางสุขภาพจิต และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั่วไป ซึ่งจะศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อีกทั้งยังพบว่าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร์ (ร่องซ้อ) ยังไม่ได้มีการศึกษาถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยจะเป็นแนวทางนำไปสู่การจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการรับรู้คุณค่าในตนเอง นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้น ซึ่งหากมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีบุคคลนั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน

ได้อย่างเป็นปกติสุข และสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือเป็นผู้ที่มีความสมดุลระหว่างตนกับสังคมได้⁽¹⁵⁾

วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา

ประชากรที่ศึกษาคือผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร์ (ร่องซ้อ) อำเภอเมือง จังหวัดแพร์ มีจำนวนทั้งหมด 120 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample random sampling) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. สามารถใช้ภาษาไทยในการสื่อสาร และอ่านเขียนได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน
4. เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างน้อยร้อยละ 80 ในปีงบประมาณ 2560
5. ยินยอมและสมัครใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และส่วนที่ 3 เป็นแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ ปี พ.ศ. 2560 และวิเคราะห์ข้อมูลจากด้วย (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วย

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

ผลการศึกษา

การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง โรงพยาบาลแพร์ (ร่องซ้อ) จากกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 38.55$, S.D.= 4.45) วิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านลักษณะทางกายภาพกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับมาก ($\bar{x} = 12.82$, S.D.= 2.16) ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับมาก ($\bar{x} = 12.75$, S.D.= 1.81) และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับมาก ($\bar{x} = 12.98$, S.D.= 1.63) โดยการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 36.98$, S.D.= 5.44) วิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านสถานภาพทางสังคม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ($\bar{x} = 11.43$, S.D.= 1.58) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับมาก ($\bar{x} = 12.67$, S.D.= 2.32) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับมาก ($\bar{x} = 12.88$, S.D.= 2.32) และการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 75.53$, S.D.= 8.05) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n= 60)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน ภาพรวม	45 (75.00)	15 (25.00)		38.55	4.45	มาก
- ด้านลักษณะทางกายภาพ	42 (70.00)	17 (28.30)	1 (1.70)	12.82	2.16	มาก
- ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย	43 (71.70)	17 (28.30)		12.75	1.81	มาก
- ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	51 (85.00)	8 (13.30)	1 (1.70)	12.98	1.63	มาก
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก ภาพรวม	40 (66.70)	18 (30.00)	2 (3.30)	36.98	5.44	มาก
- ด้านสถานภาพทางสังคม	27 (45.00)	31 (51.70)	2 (3.30)	11.43	1.58	ปานกลาง
- ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	42 (70.00)	15 (25.00)	3 (5.00)	12.67	2.32	มาก
- ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	43 (71.70)	16 (26.70)	1 (1.70)	12.88	2.32	มาก
การเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม	49 (81.70)	11 (18.30)		75.53	8.05	มาก

การศึกษาระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) มีค่าเฉลี่ย 46.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.82 รองลงมา

ระดับสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไปมีค่าเฉลี่ย 56.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.93 และระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปมีค่าเฉลี่ย 41.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.19 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n= 60)

ระดับสุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	S.D.
สุขภาพมากกว่าคนทั่วไป (Good)	14	23.30	56.43	2.93
สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)	33	55.00	46.64	1.82
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)	13	21.70	41.15	2.19
รวม	60	100	47.73	5.73

พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจากทั้งองค์ประกอบ
ภายในภาพรวม องค์ประกอบ

ภายนอก และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับระดับสุขภาพจิต ($r = .447$, $r = .257$ และ
 $r = .420$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 (ตารางที่ 3)

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง
กับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (n= 60)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับสุขภาพจิต	
	r	p-value
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม	.447	.000*
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม	.257	.048*
การเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม	.420	.041*

*p <.05

วิจารณ์

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่า
ในตนเองกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียน
ผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง
โรงพยาบาลแพร่ (ร่องซ้อ) อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จาก
การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผลตามสมมติฐาน
งานวิจัยดังนี้

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย
การเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} =$
75.53, S.D.= 8.06) เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผล
การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบว่าเป็นผู้ที่ได้เข้า
ร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมาแล้ว 2 ปี ทำให้
ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ผ่านกิจกรรม
การเรียนรู้ ที่ช่วยทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน มีความคิด

สร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับ และเห็นคุณค่าของตนเอง
(13) ผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิด ทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ
ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงการประเมิน
คุณค่าของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบซึ่งเป็นการ
แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่มีต่อความสามารถ
ความสำเร็จและการมีคุณค่าของตนเอง
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งปัจจัย
ภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล ซึ่งทั้ง 2
องค์ประกอบนี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (16)
การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองคือ การรับรู้คุณค่า
ของตนเองจากภายในเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองโดย
ประเมินจากความสามารถ และการกระทำต่างๆ แล้ว
ผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวังส่วนการ
รับรู้คุณค่าของตนเองจากภายนอกเป็นการรับรู้คุณค่า
ของตนเองโดยประเมินเจตคติและการยอมรับของบุคคล
อื่นที่มีต่อตนเอง (17) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถ

เปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาททางสังคม ส่งเสริมให้มี
อ้อมโนทัศน์ที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต⁽¹⁸⁾

ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาการเห็น
คุณค่าตนเองที่มีผลต่อสภาวะทันตสุขภาพของผู้สูงอายุ
พบว่าผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าตนเองอยู่ในระดับสูง
⁽¹⁹⁾ อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ
ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าความ
ภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัด
อุบลราชธานี อยู่ในระดับสูง⁽²⁰⁾ และยังคงสอดคล้องกับผล
การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า
ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูง
เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มี
อายุระหว่าง 60 – 69 ปี เป็นวัยที่มากด้วยประสบการณ์
มีความรู้ และความสามารถ ยังคงมีกิจกรรมหรือมี
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการได้รับการยอมรับหรือการ
ช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวและสังคม⁽²¹⁾ เป็นไปใน
ทิศทางเดียวกันกับการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง
แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และสภาวะทางจิตในผู้ใหญ่ตอน
ปลาย พบว่าผู้ใหญ่ตอนปลาย ที่เป็นอาสาสมัคร มีการ
เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป⁽²²⁾
แล้วยังพบว่า ใช้อิทธิพลกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาการ
เห็นคุณค่าในตนเองนั้น สามารถทำให้เกิดการพัฒนา
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้⁽²³⁾ และนอกจากนี้การ
ทำกิจกรรมเป็นการนำปัจจัยภายนอกคือสัมพันธภาพที่ดี
ภายในครอบครัว เพื่อนและสังคมมาใช้ ในการส่งเสริม
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง⁽²⁴⁾

2. ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย
ระดับสุขภาพจิตตามเกณฑ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคน
ไทยอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปมากที่สุด

การศึกษาครั้งนี้ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพจิตเท่ากับ 47.73
องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาพจิตอย่างมี

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.73 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมี
ระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (ช่วงคะแนน 44-50
คะแนน) ตามเกณฑ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทย
ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ผลการวิจัยเป็นไปในแนวทาง
เดียวกันกับการศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัด
นครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ระดับสุขภาพจิตเท่ากับ
คนทั่วไป⁽²⁵⁾ ตรงกับผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อระดับ
สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปใน
แนวทางเดียวกันคือ กลุ่มตัวอย่างมีระดับสุขภาพจิต
เท่ากับคนทั่วไป คะแนนค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพจิตเท่ากับ
43.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.96⁽²⁶⁾ ซึ่ง
สอดคล้องกับแนวคิดของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ส่งเสริมการ
เรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ และ
กิจกรรมเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญ
ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ โดยการถ่ายทอด
ภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสาน
ภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน⁽¹²⁾ สนับสนุนกับทฤษฎี
การมีกิจกรรมร่วมกันที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีการร่วม
กิจกรรมจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจและ
สังคม สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ และเป็นผู้ที่มี
ความพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองดี
นอกจากนี้การมีกิจกรรมและมีการเคลื่อนไหวอยู่
ตลอดเวลาจะทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์
ต่อสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี
ความสุข⁽²⁷⁾

3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์
ทางบวกกับระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการเห็น
คุณค่าในตนเองในภาพรวม ซึ่งประกอบด้วย

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลการวิจัย พบว่าการ
เห็นคุณค่าในตนเองภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

ระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของ Coopersmith และ Palladino ที่สรุปได้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่ามีความหมายมีคุณค่า มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในด้านบวก การมองเห็นคุณค่าในตนเองตนเองย่อมลดต่ำลง ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจรุนแรง ถึงขั้นที่ทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้⁽²⁸⁾ และ⁽²⁹⁾ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกจะช่วยให้สุขภาพจิตใจดี ด้วยความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความสำคัญต่อครอบครัว และสังคมปฏิบัติตัวได้สอดคล้องกับค่านิยมและวัฒนธรรมของสังคม⁽³⁰⁾ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากเท่าใด จะส่งผลต่อสุขภาพจิตทางจิต ให้เพิ่มสูงขึ้นมากขึ้น และถ้าผู้สูงอายุ มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย สุขภาพจิตก็จะลดต่ำลงเช่นกัน⁽³¹⁾

สรุป

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก และสุขภาพจิตตามเกณฑ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปมากที่สุด เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการเห็นการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งจากองค์ประกอบภายในและภายนอกของผู้สูงอายุ ดังนั้น การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุควรดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องและสร้างความยั่งยืนของการดำเนินกิจกรรมด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้นตามไปด้วย

ทางบวกจะทำให้สุขภาพจิตใจดีด้วย และในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดประเมินตนเองแล้วพบว่า ตัวตนที่แท้จริงไม่สอดคล้องหรือขัดแย้งกับสิ่งที่ตนคาดหวัง บุคคลนั้นจะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า จนประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง ส่งผลให้การเห็นคุณค่าใน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณอนุ่ง ดำเกิงธรรม ประธานโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแพร่ และผู้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และจัดทำรายงานวิจัยฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สุชาติ ทวีสิทธิ์, มาลี สันภูวรรณ์, ศุทธิดา ชวนวัน, บรรณาธิการ. ประชากรและสังคม 2556: ประชากรและสังคมในอาเซียน : ความท้าทายและโอกาส. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2556.
2. กรมการปกครอง. จำนวนประชากร [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2560]. เข้าถึงจาก <http://www.stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showProvinceData.php>.
3. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 = Population projections for Thailand 2010-2040. กรุงเทพฯ: สำนัก; 2556.
4. กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. ประชากรผู้สูงอายุประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2560]. เข้าถึงจาก https://www.dopa.go.th/main/web_index

23. นภัสนันท์ สินสุ. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
24. รวี ใจหาญ, สุธรรม นันทมงคลชัย, พิมพสุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์, โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์. ผล
25. สุภาวดี ไชยเดชาธร, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, กชกร แก้วพรหม, รัชนี ชุนเกาะ. รายงานผลการวิจัยสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา; 2554.
26. เกสร มัยจีน. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2558;23:306-318.
27. บุญศรี นุเกตุ, ปาลีรัตน์ พรทวีภักดิ์, และคณะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ยุทธรินทร์; 2550.
28. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press; 1981.
- ของโปรแกรมส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2553;40: 77-78.
29. Palladino CD. Developing self-esteem: A guide for positive success. California: Crisp; 1994.
30. ธาณี รวยบุญส่ง. รายงานผลการวิจัย การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2552.
31. บุญสิตา ทองกิตติกุล, ธนะมินทร์ ไฉฉายศิริโชติ, ริณรัตน์ อนุพันธ์พิศิษฐ์. รายงานผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การทำหน้าที่ของครอบครัว และสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.