

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา และการอภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “การวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร” ผู้ศึกษาทำการศึกษาโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่มีลักษณะเป็นปลายปิด (Close-Ended) โดยได้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามสำหรับวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็นตอน ประกอบด้วย 4 ตอน ครอบคลุมประเด็นหลัก 4 ประเด็นคือ

ตอนที่ 1 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านร่างกาย หมายถึง การพึ่งตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ อาทิเช่น ความสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ได้พึ่งพาคนอื่นมากเกินไปจนเกินควรในกิจกรรมที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง

ตอนที่ 2 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านจิตใจ หมายถึง การมีความตระหนักในตนเองมีจิตใจหนักแน่นเมื่อมีเหตุปัจจัยภายนอกมากกระทบ อาทิเช่น การถูกกระทบกระทั่งด้านอารมณ์จากคนรอบข้าง เป็นต้นว่า ลูกหลานไม่ให้ความเคารพ บุตร ธิดาที่อาศัยอยู่ด้วยไม่ได้ให้ความเอาใจใส่

ตอนที่ 3 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านสังคม หมายถึง การมีกิจกรรมประกอบการร่วมงานด้านสังคมของผู้สูงอายุ อาทิเช่น การมีบทบาทด้านสังคมในสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ มีบทบาทหรือเวทีให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น รวมทั้งการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ด้านสังคมในชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่

ตอนที่ 4 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านการเงิน หมายถึง การมีการวางแผนด้านการเงินของผู้สูงอายุในการดูแลตน หรือมีปัจจัยด้านการเงินที่มีการวางแผน หรือมีความพอเพียงที่จะใช้จ่ายเพื่อดูแลตนเองได้เมื่อถึงคราวที่ตนเองเจ็บป่วย ปราศจากผู้ดูแล หรือเมื่อมีความจำเป็นอื่น ๆ

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร

ส่วนที่ 4 การอภิปรายผลการศึกษา

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับการศึกษาวិเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร” นี้ ผู้ศึกษาได้แบ่งกลุ่มข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อศึกษาวิเคราะห์อภิปรายผล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปซึ่งเป็นข้อมูลในเชิงปัจเจกของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ส่วนข้อมูลทั่วไปอีกกลุ่มหนึ่ง ได้แก่ ข้อมูลในแง่ของบริบทแวดล้อมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อมูลด้านการอาศัยอยู่ร่วมกับบุตร ธิดา หรือบุคคลอื่น ข้อมูลการมีบุตร ธิดา หรือบุคคลอื่นสำหรับการพึ่งพิง ข้อมูลด้านที่มาของรายได้ในแต่ละเดือน ข้อมูลการเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคม ข้อมูลการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ และข้อมูลด้านการรับรู้ข่าวสารข้อมูลความเป็นไปของสังคม ซึ่งข้อมูลในกลุ่มหลังถือเป็นข้อมูลที่มีนัยยะชี้ให้เห็นถึงภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ

### เพศ อายุ และสถานภาพสมรส

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปด้าน เพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.3 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 31.7 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 61-65 ปี ร้อยละ 43.7 รองลงมาคืออายุระหว่าง 66-70 ปี ร้อยละ 32.1 อายุระหว่าง 71-75 ปี ร้อยละ 17.4 อายุต่ำกว่า 60 ปี ร้อยละ 4.9 อายุ 81 ปีขึ้นไป และร้อยละ 1.3 มีอายุระหว่าง 76-80 ปี

ด้านสถานภาพการสมรส กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.0 มีสถานภาพสมรส รองลงมาคือร้อยละ 18.8 มีสถานภาพหม้าย ร้อยละ 18.3 มีสถานภาพโสด และร้อยละ 12.9 มีสถานภาพหย่า/แยกทาง (ตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1  
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม  
เพศ อายุ และสถานภาพ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=224)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	153	68.3
ชาย	71	31.7
อายุ		
ต่ำกว่า 60 ปี	11	4.9
อายุ 61-65 ปี	97	43.3
อายุ 66-70 ปี	72	32.1
อายุ 71-75 ปี	39	17.4
อายุ 76-80 ปี	2	0.9
อายุ 81 ขึ้นไป	3	1.3
สถานภาพสมรส		
สมรส (อยู่ด้วยกัน)	112	50.0
หม้าย (สามีหรือภรรยาเสียชีวิต)	42	18.8
โสด	41	18.3
หย่า/แยกทาง	29	12.9

#### ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และที่มาของรายได้

ข้อมูลทั่วไปด้านการศึกษา กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 28.1 ไม่ได้เรียนหนังสือ รองลงมา ร้อยละ 25.0 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 24.1 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และ ร้อยละ 22.8 จบการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ด้านอาชีพ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35.7 ไม่ได้ทำอาชีพอะไร รองลงมา ร้อยละ 31.1 ทำธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ ร้อยละ 18.3 อาชีพลูกจ้าง และร้อยละ 14.7 เป็นข้าราชการบำนาญ

ด้านรายได้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 26.3 มีรายได้มากกว่า 7,001 บาทต่อเดือนขึ้นไป รองลงมา ร้อยละ 24.6 มีรายได้ระหว่าง 3,001-5,000 บาท ร้อยละ 24.1 มีรายได้ระหว่าง 5,001-

7,000 บาท ร้อยละ 23.7 มีรายได้ระหว่าง 1,001-3,000 บาท และร้อยละ 1.3 มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 1,000 บาท

ด้านที่มาของรายได้ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 48.2 มีรายได้จากเงินเดือน หรือเงินค่าจ้าง รองลงมา ร้อยละ 28.1 มีรายได้จากคู่สมรส บุตร หลาน ร้อยละ 14.3 มีรายได้จากเงินบำนาญ ร้อยละ 5.8 มีรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร และร้อยละ 3.6 ไม่มีที่มาของรายได้ที่แน่นอน (ตารางที่ 4.2)

#### ตารางที่ 4.2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และที่มาของรายได้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=224)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	63	28.1
ประถมศึกษา	54	24.1
มัธยมศึกษา	56	25.0
อุดมศึกษา	51	22.8
อาชีพ		
ไม่ได้ทำอาชีพ	80	35.7
ธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ	70	31.3
ข้าราชการบำนาญ	41	18.3
ลูกจ้าง	33	14.7
รายได้		
น้อยกว่า 1,000 บาท	3	1.3
1,001-3,000 บาท	53	23.7
3,001-5,000 บาท	55	24.6
5,001-7,000 บาท	54	24.1
มากกว่า 7,001 บาท	59	26.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=224)	ร้อยละ
ที่มาของรายได้		
เงินเดือน ค่าจ้าง	108	48.2
คู่สมรส บุตร หลาน	63	28.1
เงินบำนาญ	32	14.3
ดอกเบียเงินฝาก	13	5.8
ไม่มีรายได้	8	3.5

### สภาพการอาศัยอยู่ร่วม จำนวนบุตร ธิดา

การศึกษาการอยู่ร่วมกับสมาชิกครอบครัว หรือคนอื่น ของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.5 อาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน รองลงมาร้อยละ 21.4 อยู่คนเดียว และร้อยละ 12.1 อาศัยอยู่ร่วมกับคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ

ด้านการมีบุตร ธิดา พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 31.7 ไม่มีบุตร ธิดา รองลงมาร้อยละ 29.9 มีจำนวนบุตร ธิดา มากกว่า 3 คน และร้อยละ 28.6 มีบุตร ธิดา 2 คน (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม  
สภาพการอยู่อาศัย และจำนวนบุตร ธิดา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=224)	ร้อยละ
อาศัยอยู่ร่วมกับ		
ครอบครัว บุตร หลาน	149	66.5
อยู่คนเดียว	48	21.4
คนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ	27	12.1
จำนวนบุตร		
จำนวน 1 คน	22	9.8
จำนวน 2 คน	64	28.6

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=224)	ร้อยละ
จำนวนบุตร		
จำนวน 3 คน หรือมากกว่า	67	29.9
ไม่มีบุตร	71	31.7

### การเป็นสมาชิกของสังคม

การศึกษาการเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.8 ของคำตอบส่วนใหญ่เป็นสมาชิกของชมรมสุขภาพ รองลงมาร้อยละ 27.8 เป็นไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมใด ๆ ร้อยละ 18.3 เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และร้อยละ 15.0 เป็นกรรมการชุมชน (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4

จำนวนและร้อยละของคำตอบการเป็นสมาชิกองค์กรทางสังคม

การเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคม	จำนวน (N=273)	ร้อยละ
ชมรมสุขภาพ	106	38.8
ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมใด ๆ	76	27.8
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	50	18.4
กรรมการชุมชน	41	15.0

ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

### การเข้าร่วมกิจกรรม

การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.9 ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่าเดือนละ 5 ครั้งขึ้นไป ส่วนร้อยละ 48.7 เข้าร่วมกิจกรรมระหว่าง 1-5 ครั้ง (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5

จำนวนและร้อยละของคำตอบการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

การเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน (N=244)	ร้อยละ
เดือนละ 1-5 ครั้ง	109	49.1
เดือนละ 6 ครั้งขึ้นไป	114	50.9

### ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

การศึกษาช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 39.4 ได้รับข้อมูลข่าวสารทางโทรทัศน์ รองลงมาร้อยละ 29.6 ได้รับข่าวสารทางหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 20.6 ได้รับข่าวสารทางวิทยุ และร้อยละ 10.3 ได้รับข้อมูลข่าวสารทางอื่น เช่น สภาชุมชน เป็นต้น (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6

จำนวนและร้อยละของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ประเภทข่าวสาร	จำนวน (N=388)	ร้อยละ
โทรทัศน์	153	39.4
หนังสือพิมพ์	115	29.6
วิทยุ	80	20.6
อื่น ๆ เช่น สภาชุมชน	40	12.4

ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

## ส่วนที่ 2 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ

ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ หมายถึง พฤติกรรม การแสดงออกผ่าน การกระทำของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดจากความภาคภูมิใจในตนเอง อันเกิดขึ้นจากภายในจิตใจปรากฏออกมาข้างนอกผ่านพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยความสามารถของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จโดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือหม่อมคณะ

### 2.1 ความเชื่อมั่นต่อภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

ความเชื่อมั่นต่อภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายของผู้สูงอายุ หมายถึง ความเชื่อมั่นในพฤติกรรมกระทำของตัวเองที่แสดงออกอย่างมีนัยว่าสามารถกระทำด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น แม้ว่าภาวะการดังกล่าวบางกรณีอาจดูเหมือนว่าเหลือวิสัยที่ผู้สูงอายุจะกระทำได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง รวมความถึงความมั่นใจว่าตนเองสามารถจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ได้ ด้วยตนเองแม้ว่ากิจกรรมที่ตนเองกระทำนั้นยังไม่ได้เกิดมีขึ้น ซึ่งความมั่นใจหรือเชื่อมั่นดังกล่าวนี้ ในกรณีศึกษาที่ผู้ศึกษารวมความเชื่อถึงนัยความรู้สึกที่มีความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งถือได้ว่าเป็นความเชื่อมั่น ความมั่นใจในศักยภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

การศึกษาความเชื่อมั่นการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เป็นสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาปรากฏดังนี้

ประเด็นความเชื่อที่ว่า “ฉันจะพยายามดูแลตนเองไม่ต้องให้ใครมาคอยห่วง คอยกังวล สงสารฉัน” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.1 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 33.0 เชื่อมั่นมาก ร้อยละ 8.5 เชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นเท่ากับ 4.46 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องให้ใครมาคอยกังวล สงสาร อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ฉันมักจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปไหน มาไหนด้วยตนเอง” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.2 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมาร้อยละ 35.3 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด และร้อยละ 18.3 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ

4.12 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นศักยภาพที่จะสามารถช่วยเหลือตนเอง ไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ฉันระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอขณะเดินขึ้นลงบันได หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.9 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 32.1 มีความเชื่อมั่นมาก ร้อยละ 29.0 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 3.94 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเองที่สามารถควบคุมตัวเองดูแลตนเองได้ในขณะขึ้นลงบันได หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ฉันสามารถดูแลพึ่งพาตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 42.0 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมาร้อยละ 29.0 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 23.7 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 3.93 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่สามารถดูแลพึ่งพาตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “เมื่อฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย ฉันสามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นได้” นั้น กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 30.4 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมาร้อยละ 29.0 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 27.7 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 3.90 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเองที่สามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นได้เมื่อตนเองเจ็บป่วยไม่สบาย อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “หากลูกหลานไม่ให้อันอยู่ด้วยกับเขาด้วยเหตุผลใดก็ตาม ฉันก็อยู่ลำพังตัว ตนเดียวได้” นั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 33.5 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 29.9 มีความเชื่อมั่นมาก ร้อยละ 28.6 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 3.86 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถอยู่โดยลำพังได้แม้ไม่มีใครมาดูแลเอาใจใส่ อยู่ในระดับที่มาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “เมื่อฉันนอนไม่หลับฉันจะแก้ไข โดยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 37.1 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมาร้อยละ 29.5 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 24.1 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 3.84 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อนอนไม่หลับโดยสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ตนเองสามารถนอนหลับได้ อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ฉันมักจะสังเกตความผิดปกติของร่างกายและปรึกษาผู้รู้หรือหมออยู่เสมอ ๆ” นั้น ส่วนใหญ่ ร้อยละ 32.6 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด รองลงมาร้อยละ 32.1

มีความเชื่อมั่นมาก ร้อยละ 24.1 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 3.83 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าโดยปกติแล้วมีการสังเกตความผิดปกติของร่างกายและปรึกษาผู้รู้หรือหมออยู่เสมอ ๆ อยู่ในระดับมาก

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนในวัยเดียวกันกระทำ เช่น การวิ่งออกกำลังกายตอนเช้า” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 39.7 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมาร้อยละ 25.0 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 20.5 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 3.66 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนในวัยเดียวกันกระทำได้อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นความเชื่อมั่นที่ว่า “ปัจจุบัน ฉันมีความเชื่อมั่นว่าสุขภาพร่างกายของฉันมีความสมบูรณ์แข็งแรง” นั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 29.9 มีความเชื่อมั่นมาก รองลงมา ร้อยละ 25.0 มีความเชื่อมั่นมากที่สุด ร้อยละ 23.2 มีความเชื่อมั่นปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองเท่ากับ 3.56 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง อยู่ในระดับมาก

จากการศึกษาภาพรวมความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองต่อการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.90 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในศักยภาพการพึ่งพาตนเองด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก (ตารางที่ 4.7)

## ตารางที่ 4.7

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามระดับความเชื่อมั่นในภาวะการณืพึ่งพาตนเอง  
ของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย

ความเชื่อมั่นต่อภาวะการณืพึ่งพา ตนเอง ด้านร่างกาย	ระดับความเชื่อมั่น					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันจะพยายามดูแลตนเองไม่ต้อง ให้ใครมาคอยห่วง คอยกังวล สงสารฉัน	57.1 (128)	33.0 (74)	8.5 (19)	0.9 (2)	0.4 (1)	4.46	0.726	มาก
ฉันมักจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปไหน มาไหนด้วยตนเอง	35.3 (79)	44.2 (99)	18.3 (41)	1.3 (3)	0.9 (2)	4.12	0.812	มาก
ฉันระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอ ขณะเดินขึ้นลงบันได หรือทำ กิจกรรมอื่น ๆ	33.9 (76)	32.1 (72)	29.0 (56)	4.0 (9)	0.9 (2)	3.94	0.933	มาก
ฉันสามารถดูแลพึ่งพาตนเองใน การปฏิบัติกิจกรรมหรือกิจวัตร ประจำวันได้	29.0 (65)	42.0 (94)	23.7 (53)	3.6 (8)	1.8 (4)	3.93	0.910	มาก
เมื่อฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย ฉันสามารถดูแลตนเองใน เบื้องต้นได้	29.0 (65)	30.4 (86)	27.7 (62)	3.8 (8)	1.3 (3)	3.90	0.908	มาก
หากลูกหลานไม่ให้ฉันอยู่ด้วยกับ เขาด้วยเหตุผลใดก็ตาม ฉันก็อยู่ ลำพังตัว ตนเดียวได้	33.5 (75)	29.9 (67)	28.6 (64)	5.4 (12)	2.7 (6)	3.86	1.030	มาก
เมื่อฉันนอนไม่หลับฉันจะแก้ไข โดยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือ ทำกิจกรรมอื่น ๆ	29.5 (66)	37.1 (83)	24.1 (54)	6.7 (15)	2.7 (6)	3.84	1.012	มาก
ฉันมักจะสังเกตความผิดปกติ ของร่างกายและปรึกษาผู้รู้หรือ หมออยู่เสมอ ๆ	32.6 (73)	32.1 (72)	24.1 (54)	8.0 (18)	3.1 (7)	3.83	1.071	มาก

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ความเชื่อมั่นต่อภาวะการพึ่งพาตนเอง ด้านร่างกาย	ระดับความเชื่อมั่น					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนในวัยเดียวกันกระทำ เช่น การวิ่งออกกำลังกายตอนเช้า	25.0 (56)	39.7 (89)	20.5 (46)	5.8 (13)	8.9 (20)	3.66	1.176	ปานกลาง
ปัจจุบัน ฉันมีความเชื่อมั่นว่าสุขภาพร่างกายของฉันมีความสมบูรณ์แข็งแรง	25.0 (56)	29.9 (67)	23.2 (52)	15.6 (35)	6.3 (14)	3.56	1.202	ปานกลาง
รวม						3.90	0.636	มาก

## 2.2 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

การตระหนักถึงภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับความถี่ในการคิด ระลึกรถึงเรื่องใด เรื่องหนึ่งบ่อย ๆ ในลักษณะย้ำคิด ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะของการคิดถึงเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมา หรือการย้ำคิดถึงเรื่องของการไม่ได้รับการเอาใจจากบุคคลรอบข้าง การย้ำคิดดังกล่าวย่อมนำไปสู่ความน้อยใจ รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้ หรือรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า เพราะไม่มีคนให้ความสำคัญ ในที่สุดภาวะการย้ำคิดดังกล่าวย่อมนำไปทำให้เกิดทัศนคติด้านลบต่อจิตใจ ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งการย้ำคิดดังกล่าวนี้ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงภาวะความอ่อนแอด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งมีนัยสื่อถึงภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านใจ โดยปรากฏผลการศึกษา ดังนี้

ประเด็นที่ว่า “ฉันไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่คิดว่าฉันเป็นคนหนึ่งที่ผ่านโลกมามากพอ มีความเฉลียวฉลาดจากการได้ประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 28.1 มีความตระหนักมาก รองลงมาร้อยละ 25.9 มีความตระหนักมากที่สุด ร้อยละ 23.7 มีความตระหนักปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความถี่ในการตระหนักถึงการภาวะการพึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.51 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักถึง

ภาวการณ์พึ่งพาตนเองโดยการไม่อาศัยอาวรณ์หวาดวิตกกับอายุที่ล่วงไปของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันระลึกอยู่เสมอว่าลูกหลานคนไหน จะมีจิตใจดูแลเลี้ยงดูฉันได้หรือไม่ก็แล้วแต่เขา เขาจะมีความกตัญญูกตเวทิต์ได้เพียงใดก็แล้วแต่เขา ฉันจะไม่น้อยใจ” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 26.8 มีความตระหนักมาก รองลงมาร้อยละ 24.1 มีความตระหนักปานกลาง ร้อยละ 19.6 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวการณ์พึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.35 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักระลึกอยู่เสมอว่าเมื่อตนเองถึงภาวะสูงวัยแล้วลูกหลานคนไหนจะดูแลหรือไม่ดูแลก็ได้ อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันมักจะภูมิใจในตนเองว่า ฉันยังคงเป็นคนที่มีความค่ามีประโยชน์ต่อสังคมแม้ร่างกายอาจจะเป็นไปได้ที่ไม่สามารถจะกระทำสิ่งใด ๆ เหมือนกับครั้งยังหนุ่มสาว” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.0 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 26.8 มีความตระหนักมาก ร้อยละ 19.6 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความถี่ในการตระหนักถึงภาวการณ์พึ่งพาตนเอง เท่ากับ 3.34 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงความภูมิใจในตนเอง คุณค่าของตนเองที่ตัวเองยังเป็นผู้สูงอายุที่มีประโยชน์ต่อสังคมแม้ร่างกายจะไม่สามารถกระทำกิจกรรมใดได้เหมือนเมื่อตนเป็นหนุ่มสาว อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันไม่คิดมากเกินไป ในเมื่อลูกหลานเขาก็มีเหตุผลที่จะต้องใช้ชีวิตของเขาในด้านต่าง ๆ จะให้เขามาเอาใจใส่ฉันตลอดเวลาได้อย่างไร” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.7 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 27.2 มีความตระหนักมาก ร้อยละ 18.3 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความถี่ในการตระหนักถึงภาวการณ์พึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.28 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงภาวการณ์คิดของตนเอง มีความตระหนักถึงเหตุผลที่ลูกหลานไม่ได้เอาใจใส่ อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเอง ระวังระวังภาวะอารมณ์หงุดหงิด อุนเฉียว น้อยใจอยู่เสมอ” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 29.5 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 23.2 มีความตระหนักมาก ร้อยละ 20.5 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวการณ์พึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.25 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักระวังระมัดระวังความรู้สึกของตนเอง อารมณ์หงุดหงิด น้อยใจของตัวเองอยู่เสมอ อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันคิดอยู่เสมอว่าสิ่งใดที่ปรารถนาอาจจะไม่สมปรารถนาเสมอไป ฉันจะไม่เอาเรื่องที่ไม่พึงพอใจมาพูดบ่นไม่หยุดปากจนลูกหลานหรือคนอื่นรำคาญ ขาดความยำเกรง” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.2 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 25.4 มีความตระหนัก

มาก ร้อยละ 19.2 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณืพึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.23 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักคิดอยู่เสมอว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา มีความตระหนักปล่อยวางที่จะไม่พุดมากหรือบนจนให้ลูกหลานคนรอบข้างรำคาญ ขาดความยำเกรง อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันระลึกอยู่เสมอว่าเมื่อฉันพุดผิด ทำผิด จะคิดแก้ไข และเด็กรุ่นใหม่อาจจะมีความรู้ ความฉลาดในเรื่องบางเรื่องมากกว่าคนรุ่นฉันก็ได้” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 37.1 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 23.7 มีความตระหนักมาก ร้อยละ 15.2 มีความตระหนักมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณืพึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.15 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักระลึกถึงตัวเองอยู่เสมอว่าเมื่อตนเองถึงวัยสูงอายุแล้วอาจทำอะไรผิดพลาดได้ง่าย และยอมรับถึงภาวะความรอบรู้ที่ตัวเองมีอยู่อาจสู้เด็กรุ่นใหม่ไม่ได้ อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “เมื่อฉันมีปัญหาฉันรู้ว่าฉันต้องการความช่วยเหลือ ฉันจะเป็นฝ่ายขอร้องเองโดยไม่อวดดีถือดีว่ารู้เสียหมดทุกอย่าง” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 28.6 มีความตระหนักปานกลาง รองลงมาร้อยละ 24.6 มีความตระหนักน้อย ส่วนมีความตระหนักมากและมีความตระหนักมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 18.3 และ ร้อยละ 17.0 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณืพึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.04 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงปัญหาของตนเองและรับรู้ถึงความต้องการของตัวเองที่ต้องการความช่วยเหลือ อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาอยู่เสมอ ๆ เมื่อฉันนึกถึงอดีต” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 25.4 มีความตระหนักน้อย รองลงมาร้อยละ 21.4 มีความตระหนักมากและปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณืพึ่งพาตนเองเท่ากับ 3.02 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ว่า “ปัจจุบัน ฉันไม่รู้สึกลำบากอะไร เมื่อต้องอยู่คนเดียว” นั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 24.6 มีความตระหนักมาก รองลงมาร้อยละ 24.1 มีความตระหนักน้อยที่สุด ร้อยละ 22.3 มีความตระหนักปานกลาง ร้อยละ 14.7 มีความตระหนักมากที่สุด และร้อยละ 14.3 มีความตระหนักน้อยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถึงความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณืพึ่งพาตนเองเท่ากับ 2.92 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักว่าในปัจจุบันตัวเองไม่รู้สึกลำบากอะไร อยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาภาพรวมของระดับความตระหนักคิดอันส่งผลต่อภาวะการณ์พึ่งพาตนเอง ด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.19 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.8)

#### ตารางที่ 4.8

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามความถี่ในการตระหนักถึงภาวะการณ์พึ่งพาตนเอง  
ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ภาวะการณ์พึ่งพาตนเอง ด้านจิตใจ	ความถี่ในการตระหนัก					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตก อาลัย อาวรณ์ แต่คิดว่าฉันเป็นคนหนึ่ง ที่ผ่านโลกมามากพอ มีความ เฉลียวฉลาดจากการได้ ประสบการณ์ต่าง ๆ มามาก	25.9 (58)	28.1 (63)	23.7 (53)	16.1 (36)	6.3 (14)	3.51	1.213	ปาน กลาง
ฉันระลึกอยู่เสมอว่าลูกหลานคน ไหน จะมีจิตใจดูแลเลี้ยงดูฉันได้ หรือไม่ก็แล้วแต่เขา เขาจะมี ความกตัญญูทเวที่ได้เพียงใดก็ แล้วแต่เขา ฉันจะไม่น้อยใจ	19.6 (44)	26.8 (60)	24.1 (54)	17.4 (39)	12.1 (27)	3.35	1.287	ปาน กลาง
ฉันมักจะภูมิใจในตนเองว่า ฉันยังคงเป็นคนที่มีความค่ามี ประโยชน์ต่อสังคมแม้ร่างกาย อาจจะเป็นไปได้ที่ไม่สามารถจะ กระทำสิ่งใด ๆ เหมือนกับครั้งยัง หนุ่มสาว	19.6 (44)	26.8 (60)	33.0 (74)	9.4 (21)	11.2 (25)	3.34	1.217	ปาน กลาง

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ภาวะการณ์ที่พาดตนเอง ด้านจิตใจ	ความถี่ในการตระหนัก					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันไม่คิดมากเกินไป ในเมื่อ ลูกหลานเขาก็มีเหตุผลที่จะต้อง ใช้ชีวิตของเขาในด้านต่าง ๆ จะ ให้เขามาเอาใส่ใส่ฉันตลอดเวลา ได้อย่างไร	18.3 (41)	27.2 (61)	27.7 (62)	17.4 (39)	9.4 .1	3.28	1.218	ปาน กลาง
ฉันตระหนักและระวังความรู้สึก ของตนเอง ระวังระวังภาวะ อารมณ์หงุดหงิด ขุนเฉียว น้อยใจอยู่เสมอ	20.5 (46)	23.2 (52)	29.5 (66)	14.7 (33)	12.1 (27)	3.25	1.275	ปาน กลาง
ฉันคิดอยู่เสมอว่าสิ่งใดที่ ปรารถนาอาจจะไม่สมปรารถนา เสมอไป ฉันจะไม่นำเรื่องที่ไม่พึง พอใจมาพูดบ่นไม่หยุดปากจน ลูกหลานหรือคนอื่นรำคาญ ขาด ความยำเกรง	19.2 (43)	25.2 (57)	27.2 (61)	15.2 (34)	12.9 (29)	3.23	1.284	ปาน กลาง
ฉันระลึกอยู่เสมอว่าเมื่อฉันพูด ผิด ทำผิด จะคิดแก้ไข และเด็ก รุ่นใหม่อาจจะมีความรู้ ความ ฉลาดในเรื่องบางเรื่องมากกว่า คนรุ่นฉันก็ได้	15.2 (34)	23.7 (53)	37.1 (83)	8.9 (20)	15.2 (34)	3.15	1.235	ปาน กลาง
เมื่อฉันมีปัญหาฉันรู้ว่าฉัน ต้องการความช่วยเหลือ ฉันจะ เป็นฝ่ายขอร้องเองโดยไม่อวดดี ถือดีว่ารู้เสียหมดทุกอย่าง	17.0 (38)	18.3 (41)	28.6 (64)	24.6 (55)	11.6 (26)	3.04	1.256	ปาน กลาง

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ภาวะการพึ่งพาตนเอง ด้านจิตใจ	ความถี่ในการตระหนัก					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จ ในชีวิตที่ผ่านมาอยู่เสมอ ๆ เมื่อ ฉันนึกถึงอดีต	17.4 (39)	21.4 (48)	21.4 (48)	25.4 (57)	14.3 (32)	3.02	1.321	ปาน กลาง
ปัจจุบัน ฉันไม่รู้สึกลำบากอะไร เมื่อต้องอยู่คนเดียว	14.7 (33)	24.6 (55)	22.3 (50)	14.3 (32)	24.1 (54)	2.92	1.394	ปาน กลาง
รวม						3.19	1.025	ปาน กลาง

### 2.3 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านสังคมของผู้สูงอายุ

การวัดภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านสังคม ย่อมทำให้ทราบถึงระดับความถี่ของการปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับสังคมรอบข้าง เนื่องด้วยการปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับสังคมรอบข้างย่อมมีนัยสำคัญต่อการพึ่งพาตนเองเนื่องจากภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งย่อมเกิดจากการพบปะสังสรรค์ปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบข้างส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรเหงา ซึมเศร้าเพราะว่าไม่สามารถสื่อสารกับใครต่อใครได้สุดท้ายนำไปสู่ความว่าเหว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อสังคม หรือรู้สึกสังคมไม่ได้ให้ความสำคัญกับตนเองเท่าที่ควร ซึ่งผลการศึกษาปรากฏดังนี้

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักจะจัดระเบียบสภาพแวดล้อมภายในบ้านเอง เพื่อความเป็นระเบียบ ร้อยละ 33.0 มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 25.9 อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.55 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักเลือกทำงานที่จะเกิดประโยชน์กับผู้อื่น ร้อยละ 36.6 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับที่มาก รองลงมาร้อยละ 20.1 ปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับที่มากที่สุด ร้อยละ 19.2 ปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่ากับ 3.38 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว บุตรหลานหรือคนใกล้ชิดที่บ้านของตนเองอยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 29.9 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับที่มากที่สุด รองลงมาร้อยละ 29.0 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 23.2 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่ากับ 3.37 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักจะพบปะกับเพื่อน ๆ เพื่อจะได้พูดคุยสนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องของโลก ได้คุยบทพจนถึงชีวิตแต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา ร้อย 28.6 ปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับที่มากที่สุด รองลงมาร้อยละ 24.6 ปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 22.3 อยู่ในระดับที่มาก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่ากับ 3.35 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ติดตามข่าวสารต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร รายการวิทยุ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ ร้อยละ 31.7 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 23.2 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 19 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.32 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักมีคนคุ้นเคยหรือคนใกล้ชิดมาขอคำแนะนำ ร้อยละ 29.9 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 25.0 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 17.9 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรวมการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.17 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักสังสรรค์ ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันอยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 25.0 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 23.7 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.07 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักจะปรึกษาปัญหา กับ สามี/ภรรยา บุตรหลาน ญาติ พี่น้อง อยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 31.7 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 25.0 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 19.6 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.06 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ ร้อยละ 28.1 มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมา ร้อยละ 22.3 อยู่ในระดับปานกลางและน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.03 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 29.5 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมา ร้อยละ 22.8 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 21.0 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 3.02 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีวันสำคัญ อาทิ วันเกิด วันปีใหม่ บุตรหลานมักจะมีการจัดกิจกรรมให้ ร้อยละ 28.6 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด รองลงมา ร้อยละ 25.4 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 21.0 อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์เท่ากับ 3.00 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือไปงานประเพณี เช่น งานบวช งานแต่ง หรืองานขึ้นบ้านใหม่ อยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 28.1 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ร้อยละ 20.1 มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 2.92 แสดงว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่คนในครอบครัวมีปัญหามักปรึกษา ร้อยละ 29.9 มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด รองลงมา ร้อยละ 25.4 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.1 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 2.87 แสดงว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่หลาน ๆ มักจะขอให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 39.7 มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด รองลงมา ร้อยละ 21.9 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 17.4 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่ากับ 2.72 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มักจะให้การช่วยเหลือเพื่อน ๆ อยู่เสมอ ๆ ร้อยละ 39.7 มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับที่น้อยที่สุด รองลงมา ร้อยละ 20.5 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.1 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมโดยรวม เท่ากับ 2.48 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาภาพรวมการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอันส่งผลต่อภาวะการมีพึ่งพาตนเอง ด้านสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.9)

#### ตารางที่ 4.9

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามระดับความถี่ในการปฏิสัมพันธ์  
กับสังคมของผู้สูงอายุ

ภาวะการมีพึ่งพาตนเอง ด้านสังคม	ความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันมักจะจัดระเบียบ สภาพแวดล้อมภายในบ้านเอง เพื่อความเป็นระเบียบ	25.9 (58)	33.0 (74)	21.9 (49)	8.9 (20)	10.3 (23)	3.55	1.252	ปาน กลาง
ฉันมักจะเลือกทำงานที่จะเกิด ประโยชน์ถึงผู้อื่น เพื่อที่ฉันจะได้ ภูมิใจว่าตัวยังมีประโยชน์ต่อ สังคม	20.1 (45)	36.6 (82)	19.2 (42)	9.4 (21)	14.7 (33)	3.38	1.310	ปาน กลาง
ฉันมักจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว บุตรหลาน คน ใกล้ชิด ที่บ้านของฉันเสมอ ๆ	29.9 (67)	29.0 (65)	12.1 (27)	5.8 (13)	23.2 (52)	3.37	1.533	ปาน กลาง
ฉันมักจะพบปะกับเพื่อน ๆ เพื่อ จะได้พูดคุยสนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องของโลก ได้คุยทบทวนถึงชีวิตแต่หนหลังที่ เคยมีสุขมีทุกข์มา	22.3 (50)	28.6 (64)	24.6 (55)	10.7 (24)	13.8 (31)	3.35	1.314	ปาน กลาง
ฉันสนใจติดตามข่าวสารต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร รายการวิทยุ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ	19.2 (43)	31.7 (71)	23.2 (52)	13.4 (30)	12.5 (28)	3.32	1.275	ปาน กลาง

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ภาวะการรับรู้ที่พาดตนเอง ด้านสังคม	ความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันมีความสุขใจเสมอ ๆ เมื่อมี คนคุ้นเคยหรือคนใกล้ชิดมาขอ คำแนะนำ	16.5 (37)	29.9 (67)	25.0 (56)	10.7 (24)	17.9 (40)	3.17	1.327	ปาน กลาง
ฉันมักสังสรรค์ ทำกิจกรรมกับ เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันอยู่เสมอ ๆ	18.3 (41)	25.0 (56)	23.7 (53)	11.2 (25)	21.9 (49)	3.07	1.405	ปาน กลาง
เมื่อฉันมีปัญหาฉันมักจะปรึกษ ากับ สามี/ภริยา บุตรหลาน ญาติ พี่น้อง อยู่เสมอ ๆ	14.7 (33)	25.0 (56)	31.7 (71)	8.9 (20)	19.6 (44)	3.06	1.311	ปาน กลาง
ฉันสามารถปรับตัวเพื่อเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ และพร้อมที่จะเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลง ทั้งเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมเสมอ	15.6 (35)	28.1 (63)	22.3 (50)	11.6 (26)	22.3 (50)	3.03	1.387	ปาน กลาง
ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของ สมาคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ	13.8 (31)	29.5 (66)	22.8 (51)	12.9 (29)	21.0 (47)	3.02	1.314	ปาน กลาง
เมื่อมีกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันผู้สูงอายุ วันปีใหม่ ลูกหลานมักจะจัดกิจกรรมให้ฉัน เสมอ ๆ	21.0 (47)	25.4 (57)	14.3 (32)	10.7 (24)	28.6 (64)	3.00	1.534	ปาน กลาง
ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือไปงานประเพณี เช่น งานบวช งานแต่ง หรือ งานขึ้นบ้านใหม่ อยู่เสมอ ๆ	14.7 (33)	20.1 (45)	28.1 (63)	17.0 (38)	20.1 (45)	2.92	1.329	ปาน กลาง
เมื่อคนในครอบครัวมีปัญหา เช่น ลูก หลาน เป็นต้น มีปัญหา มักจะ ปรึกษากับฉัน	14.3 (32)	24.1 (54)	25.4 (57)	6.3 (14)	29.9 (67)	2.87	1.436	ปาน กลาง

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ภาวะการพึ่งพาตนเอง ด้านสังคม	ความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
หลาน ๆ มักจะให้ฉันช่วยเหลือ อยู่เสมอ ๆ เช่น การขอเงินค่า ขนม เป็นต้น	14.7 (33)	21.9 (49)	17.4 (39)	12.5 (28)	33.5 (75)	2.72	1.484	ปาน กลาง
ฉันมักจะให้การช่วยเหลือ เพื่อน ๆ ในเรื่องเงินทองเมื่อ เพื่อน ๆ มีปัญหา	8.9 (20)	20.1 (45)	20.5 (46)	10.7 (24)	39.7 (89)	2.48	1.411	ปาน กลาง
รวม						3.08	0.983	ปาน กลาง

### 2.3 ภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ด้านการเงินของผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุสามารถมีการบริหารจัดการด้านการเงินที่ดี มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่รัดกุมถือได้ว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เพราะว่าด้วยภาวะวัยของผู้สูงอายุต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินที่ดี หรือวางแผนเรื่องด้วยกิจอันเกี่ยวกับการใช้จ่ายด้านการเงิน เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่ารักษาตัวเองที่อาจเก็บใช้ได้ป่วยฉุกเฉิน เป็นต้น ฉะนั้นการเตรียมความพร้อมด้านการเงินของผู้สูงอายุจึงมีนัยสำคัญในแง่ของการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาปรากฏดังต่อไปนี้

สำหรับการวางแผนเตรียมการลดรายจ่ายฟุ่มเฟือยและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สิน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.2 มีการเตรียมการอยู่ในระดับมาก รองลงมาร้อยละ 23.7 มีการเตรียมการอยู่ในระดับที่มากที่สุด ร้อยละ 21.9 มีการเตรียมการในระดับที่น้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการเตรียมการด้านการเงินเท่ากับ 3.19 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการเตรียมการด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการวางแผนทำงบประมาณรายรับ-รายจ่าย ประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.2 มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินน้อยที่สุด รองลงมาร้อยละ 26.3 มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินมากที่สุด ร้อยละ 23.2 มีการเตรียมการด้านการเงินอยู่ในระดับ เมื่อพิจารณาจาก

ค่าเฉลี่ยการเตรียมการด้านการเงินเท่ากับ 3.14 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการเตรียมการด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการวางแผนด้านการเงินทั้งก่อนและหลังเกษียณอายุงาน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 28.1 มีการเตรียมพร้อมด้านการเงินในระดับที่มากที่สุด รองลงมาร้อยละ 25.4 อยู่ในระดับที่น้อยที่สุด ร้อยละ 20.1 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมด้านการเงินเท่ากับ 3.13 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมพร้อมด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรืองานประดิษฐ์ งานฝีมืออื่น ๆ เพื่อหารายได้เพิ่ม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 23.7 มีการหารายได้เพิ่มอยู่ในระดับที่น้อยที่สุด รองลงมาร้อยละ 22.3 มีการหารายได้เพิ่มอยู่ที่ระดับมาก ร้อยละ 21.0 มีการหารายได้เพิ่มอยู่ในระดับที่มากที่สุด เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเท่ากับ 3.01 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการเตรียมการหรือหารายได้เพิ่มจากกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับการสะสมทรัพย์สินอยู่ในรูปของเงินฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ และการประกันอุบัติเหตุ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 26.8 มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับที่น้อยที่สุด รองลงมาร้อยละ 23.7 มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 19.6 มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเท่ากับ 2.92 แสดงว่าผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาภาพรวมการเตรียมความพร้อมด้านการเงิน พบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.07 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.10)

## ตารางที่ 4.10

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

จำแนกตามระดับการเตรียมการด้านการเงิน

ภาวะการณืพึ่งพาตนเอง ด้านการเงิน	ระดับการเตรียมการด้านการเงิน					$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ฉันมีการวางแผนเตรียมการลด รายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยและหารายได้ เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่	23.7 (53)	27.2 (61)	15.2 (34)	12.1 (27)	21.9 (49)	3.19	1.479	ปาน กลาง
ฉันมีการวางแผนการจัดทำ งบประมาณรายรับ-รายจ่าย ประจำเดือน	26.3 (59)	23.2 (52)	15.6 (35)	7.6 (17)	27.2 (61)	3.14	1.563	ปาน กลาง
ฉันมีการวางแผนด้านการเงิน เป็นอย่างดี ทั้งก่อนและหลัง เกษียณอายุงาน	28.1 (63)	20.1 (45)	14.3 (32)	12.1 (27)	25.4 (57)	3.13	1.568	ปาน กลาง
ปัจจุบัน ฉันมีรายได้จากการทำ กิจกรรมต่าง ๆ งานประดิษฐ์ งานฝีมืออื่น ๆ	21.0 (47)	22.3 (50)	17.0 (38)	16.1 (36)	23.7 (53)	3.01	1.476	ปาน กลาง
ฉันมีการสะสมทรัพย์สินในรูปแบบ ของเงินฝากสะสม การซื้อ พันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ และ การประกันอุบัติเหตุ	17.4 (39)	23.7 (53)	19.6 (44)	12.5 (28)	26.8 (60)	2.92	1.461	ปาน กลาง
รวม						3.07	1.240	ปาน กลาง

จากการศึกษาภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยภาพรวมทุกด้าน ได้แก่ ภาวะการณืพึ่งพาตนเองด้านร่างกาย ภาวะการณืพึ่งพาตนเองด้านจิตใจ ภาวะการณืพึ่งพาตนเองด้านสังคม และภาวะการณืพึ่งพาตนเองด้านการเงิน สามารถจำแนกภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุมุมเฉพาะด้านนั้น ๆ ได้ดังต่อไปนี้ ภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกาย มี

ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.90 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกาย ในระดับมาก ด้านภาวะการพึ่งพาตนเองทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจ ในระดับปานกลาง

ส่วนภาวะการพึ่งพาตนเองด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านสังคม ในระดับปานกลาง และภาวะการพึ่งพาตนเองด้านการเงิน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านการเงิน อยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.11)

#### ตารางที่ 4.11

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามระดับภาวะการพึ่งพาตนเอง  
ของผู้สูงอายุ ในแต่ละด้าน

ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านร่างกาย	3.90	0.636	มาก
ด้านจิตใจ	3.19	1.025	ปานกลาง
ด้านสังคม	3.08	0.983	ปานกลาง
ด้านการเงิน	3.07	1.240	ปานกลาง
รวม	3.31	0.642	ปานกลาง

สรุปจากการศึกษาเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมของภาวะการพึ่งพาตนเองด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุแล้ว พบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

### ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร

สำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรในการศึกษาภาวะการณืพึงพาตนเองในครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาโดยการทดสอบหาค่า T-test โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) โดยในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ตัวแปรต่าง ๆ เปรียบเทียบกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมทุกด้าน ดังต่อไปนี้

#### 3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้าน โดยทำการทดสอบด้วยสถิติ T-test และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของข้อมูลพบว่า ภาวะการณืพึ่งพาตนเองระหว่างเพศหญิงกับเพศชายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายมีภาวะการณืพึ่งพาตนเองไม่แตกต่าง (ตารางที่ 4.13)

#### ตารางที่ 4.12

ค่าเฉลี่ยภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้าน

จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.
ชาย	71	3.316	0.631
หญิง	153	3.364	0.644
รวม	244	3.317	0.642

## ตารางที่ 4.13

การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะการณืพึ่งพาตนเอง  
ของผู้สูงอายุรวมทุกด้านจำแนกตามเพศ

ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	1	1.066	1.066	2.602	.108
ภายในกลุ่ม	223	90.936	.410		
รวม	224	92.001			

\*p < 0.05

### 3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างอายุกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการศึกษเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างอายุกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองโดยรวม ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะการณืพึ่งพาตนเองสูงสุด คือ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 61-65 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.643 รองลงมาคือกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 60 ปี และมีอายุระหว่าง 66-70 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.630 และ 3.183 ตามลำดับ เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีภาวะการณืพึ่งพาตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.14  
ค่าเฉลี่ยภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ  
รวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ

อายุ	N	$\bar{X}$	S.D.
ต่ำกว่า 60 ปี	11	3.630	0.617
61-65 ปี	97	3.643	0.624
66-70 ปี	72	3.183	0.611
71-75 ปี	39	3.181	0.664
76-80 ปี	2	2.704	0.229
81 ขึ้นไป	3	2.761	0.409
รวม	224	3.334	0.642

ตารางที่ 4.15  
การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะการณืพึ่งพาตนเองของ  
ผู้สูงอายุรวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ

ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	152	38.079	.251	1.708	0.106
ภายในกลุ่ม	72	10.417	.147		
รวม	224	48.496			

\*p < 0.05

### 3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างสถานภาพ กับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพกับภาวะการณืพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพการหย่าร้าง/แยกทาง มีค่าเฉลี่ยในการพึ่งพาตนเองสูงที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.257 รองลงมาได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.189 และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ กลุ่มที่สมรสและโสด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากันอยู่

ที่ 3.105 เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกันมี ภาวการณ์พึงพาตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  $P=0.007$  ( $p<0.05$ ) ซึ่งเมื่อตรวจสอบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟเพื่อหาคู่ที่แตกต่างกันพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดกับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพการสมรส มีภาวการณ์พึงพาตนเองที่ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.16-4.18)

ตารางที่ 4.16

ค่าเฉลี่ยภาวการณ์พึงพาตนเองของผู้สูงอายรรวมทุกด้าน  
จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	$\bar{X}$	S.D.
สมรส	112	3.105	0.654
หม้าย	42	3.189	0.583
โสด	41	3.105	0.663
หย่า/แยกทาง	29	3.257	0.536
รวม	224	3.317	0.642

ตารางที่ 4.17

การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวการณ์พึงพาตนเอง  
รวมทุกด้าน จำแนกตามสถานภาพ

ความแปรปรวน	DF	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	3	4.869	1.623	4.098	0.007*
ภายในกลุ่ม	220	87.133	.396		
รวม	223	92.001			

\* $p<0.05$

ตารางที่ 4.18  
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภาวการณ์พึงพาตนเอง  
รวมทุกด้าน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	$\bar{X}$	1	2	3	4
สมรส	3.105	-	.269	.353*	.200
หม้าย	3.189		-	.083	.068
โสด	3.105			-	.152
หย่า/แยกทาง	3.257				-
รวม	3.317				

#### 3.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างการศึกษา กับภาวการณ์พึงพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนระหว่างการศึกษากับภาวการณ์พึงพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมพบว่า ค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.88 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีภาวการณ์พึงพาตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  $P=0.000$  ( $p<0.05$ ) (ตารางที่ 4.19-4.20) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ ที่นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและไม่ได้เรียนหนังสือ มีภาวการณ์พึงพาตนเองที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.21)

ตารางที่ 4.19  
ค่าเฉลี่ยภาวะอารมณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้าน  
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	N	$\bar{X}$	S.D.
ไม่ได้เรียน	63	3.884	0.542
ประถมศึกษา	54	3.184	0.497
มัธยมศึกษา	56	3.586	0.590
อุดมศึกษา	51	3.696	0.582
รวม	224	3.317	0.642

ตารางที่ 4.20  
การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะอารมณ์พึ่งพาตนเอง  
รวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

ความแปรปรวน	DF	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	3	24.109	8.036	26.041	0.000*
ภายในกลุ่ม	220	67.892	.309		
รวม	223	92.001			

\*p<0.05

ตารางที่ 4.21  
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภาวะการพึงพาตนเองของผู้สูงอายุ  
รวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	1	2	3	4
ไม่ได้เรียน	3.884	-	.299*	.701	.811*
ประถมศึกษา	3.184		-	.401*	.511*
มัธยมศึกษา	3.586			-	.110
อุดมศึกษา	3.696				-
รวม	3.317				

\* $p < 0.05$

### 3.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างอาชีพกับภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการวิเคราะห์ความค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนระหว่างอาชีพกับภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการบำนาญมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.589 รองลงมาคือทำธุรกิจส่วนตัว/ประกอบอาชีพอิสระ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.319 และลูกจ้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.309 ขณะที่กลุ่มที่ไม่ได้ทำธุรกิจทำอาชีพอะไรมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.207 เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกันมีภาวะการพึ่งพาตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  $P=0.040$  ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 4.22-4.23) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟที่นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการบำนาญกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ทำอาชีพอะไรมีภาวะการพึ่งพาตนเองแตกต่าง (ตารางที่ 4.24)

ตารางที่ 4.22  
ค่าเฉลี่ยภาวะการณืพึงพาตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้าน  
จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N	$\bar{X}$	S.D.
ไม่ได้ทำอาชีพ	80	3.207	0.646
ธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ	70	3.319	0.719
ลูกจ้าง	41	3.309	0.486
ข้าราชการบำนาญ	33	3.589	0.569
รวม	224	3.317	0.642

ตารางที่ 4.23  
การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะการณืพึงพาตนเอง  
รวมทุกด้าน จำแนกตามอาชีพ

ความแปรปรวน	DF	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	3	3.413	1.138	2.826	0.040*
ภายในกลุ่ม	220	88.588	.403		
รวม	223	92.001			

\*p<0.05

ตารางที่ 4.24  
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภาวะการพึงพาตนเองของผู้สูงอายุ  
รวมทุกด้าน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	$\bar{X}$	1	2	3	4
ไม่ได้ทำอาชีพ	3.207	-	.112	.102	.382*
ธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ	3.319		-	.010	.269
ลูกจ้าง	3.309			-	.279
ข้าราชการบำนาญ	3.589				-
รวม	3.317				

\* $p < 0.05$

### 3.6 การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างรายได้กับภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม

ผลการศึกษาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนระหว่างรายได้กับภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม ด้านการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 7,001 บาทขึ้นไป รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ระหว่าง 3,001-5,000 บาท โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.322 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาท มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากับ 3.036 เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้แตกต่างกันมีภาวะการพึ่งพาตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  $P=0.009$  ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 3.24-3.25) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟที่นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 7,001 บาท มีภาวะการพึ่งพาตนเองแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างอีก 3 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ระหว่าง 1,001-7,000 บาท (ตารางที่ 3.26)

ตารางที่ 4.25  
ค่าเฉลี่ยภาวะการรับรู้พัฒนาตนเองของผู้สูงอายุรวมทุกด้าน  
จำแนกตามรายได้

รายได้	N	$\bar{X}$	S.D.
น้อยกว่า 1,000 บาท	3	3.036	0.406
1,001-3,000 บาท	53	3.195	0.627
3,001-5,000 บาท	55	3.322	0.676
5,001-7,000 บาท	54	3.181	0.636
มากกว่า 7,001 บาท	59	3.560	0.580
รวม	224	3.317	0.642

ตารางที่ 4.26  
การวิเคราะห์ความแปรปรวนภาวะการรับรู้พัฒนาตนเอง  
รวมทุกด้าน จำแนกตามรายได้

ความแปรปรวน	DF	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	4	5.526	1.382	3.499	0.009*
ภายในกลุ่ม	219	86.475	.395		
รวม	223	92.001			

\* $p > 0.05$

ตารางที่ 4.27  
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ  
รวมทุกด้าน จำแนกตามรายได้

รายได้	$\bar{X}$	1	2	3	4	5
น้อยกว่า 1,000 บาท	3.036	-	.159	.286	.145	.524*
1,001-3,000 บาท	3.195		-	.127	.013	.365*
3,001-5,000 บาท	3.322			-	.141	.238*
5,001-7,000 บาท	3.181				-	.379*
มากกว่า 7,001 บาท	3.560					-
รวม	3.317					

\*p>0.05

#### การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้คะแนนรวมภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรตาม และวิเคราะห์ด้วยตัวแปรเกณฑ์หรือตัวแปรอิสระข้อมูลเชิงปัจจัยของผู้สูงอายุ 6 ตัว พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัวสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคะแนนภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 4.86 โดยอายุสามารถอธิบายภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด รองลงมาคือ อาชีพ เพศ ระดับการศึกษา และรายได้ ต่อเดือนตามลำดับ (ตารางที่ 4.28)

## ตารางที่ 4.28

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ตัวแปรอิสระทั้งหมด 6 ตัว  
เป็นตัวพยากรณ์ และใช้คะแนนรวมภาวะการพึ่งพาตนเอง  
(Self-reliance) ของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรตาม

ตัวพยากรณ์	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย		t	p
	B	Beta		
- เพศ	.168	.122	1.944	.053
- อายุ	-.025	-.171	-2.669	.009
- สถานภาพสมรส	-.030	-.042	-.246	.806
- ระดับการศึกษา	-.053	-.094	-1.251	.212
- อาชีพ	.075	.148	2.037	.043
- รายได้ต่อเดือน	.048	.086	1.228	.221

## ส่วนที่ 4 การอภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของสหพันธ์ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาข้างต้นผู้ศึกษาได้ศึกษาวิเคราะห์ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ 4 ด้านด้วยกัน กล่าวคือ 1) ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกาย 2) ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตใจ 3) ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านสังคม 4) ภาวะการพึ่งพาตนเองด้านการเงิน ซึ่งภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านนี้ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการศึกษาวิเคราะห์ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ด้วยว่ากระบวนการศึกษาผู้สูงอายุนั้นไม่ว่าจะศึกษาวิเคราะห์ในด้านใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็น ด้านความสุขของผู้สูงอายุ ด้านความมีศักยภาพของผู้สูงอายุ ด้านความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เป็นต้น การศึกษาเฉพาะในแต่ละด้านจะต้องมีองค์ประกอบในด้านอื่นด้วยเสมอ ๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่าภาวะวัยแห่งผู้สูงอายุนั้นย่อมเป็นธรรมชาติที่จะต้องมีความบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ สังคม ด้านใดด้านหนึ่งขณะเดียวกันก็มีความเพียบพร้อมสมบูรณ์อยู่ในตัวด้วยความที่เป็นผู้ที่ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านโลกมามาก ด้วยกระบวนการศึกษาผู้สูงอายุต้องศึกษาจากองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านดังกล่าวนี้นักศึกษาจึงได้ศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้วยองค์ประกอบดังกล่าว ซึ่งสามารถอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้

## 1. ภาพการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกาย

การศึกษาภาพการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ผู้ศึกษาได้ศึกษาภาพการณ์พึ่งพาตนเองโดยรวมเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย สภาพร่างกายให้แข็งแรง มีความสามารถในการที่ปฏิบัติงานทำกิจวัตรประจำได้อย่างสม่ำเสมอ มีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ มีการพักผ่อน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลจากการศึกษาภาพการณ์พึ่งพาตนเองด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของสหพันธ์ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่าอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดูแลเองได้โดยไม่ต้องให้ใครมาค้ำอวดดูแลแม้ตนเองจะก้าวเข้าสู่วัยชราแล้วก็ตาม รวมถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครมีการพึ่งพาตนเองเป็นอย่างดี กล่าวคือสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่นมากนัก มีกิจกรรมกิจวัตรที่ทำอยู่เป็นประจำ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งรวมถึงการมีอนามัยการกินที่ดีทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งการมีสุขภาพแข็งแรงดังกล่าวส่งผลต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะความเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่เลวลง เสื่อมลง เช่น ตามัว หูตึง เคลื่อนไหวลำบาก ผลของการเสื่อมลงของอวัยวะดังกล่าวย่อมส่งผลให้การดูแล การช่วยเหลือตนเองและนำไปสู่ภาพการณ์พึ่งพาตนเองที่น้อยลง อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยภาพการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านร่างกายอยู่ในระดับที่สูง ซึ่งผลการวิเคราะห์ดังกล่าวนี้เป็นไปในแนวทางเดียวกันการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่ได้ทำการศึกษาโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2553) ซึ่งได้ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล พบว่าโดยรวมแล้วส่วนใหญ่มีสุขภาพระดับปานกลาง (ร้อยละ 35.8) อย่างไรก็ตามจากการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2539 ได้มีนักวิจัยศึกษาสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองเปรียบเทียบกัน ซึ่งผลการศึกษาด้านภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในครั้งนั้น พบว่าภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยร้อยละ 34.8 อยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก ร้อยละ 29.9 อยู่ในระดับพอใช้ (ปานกลาง) ส่วนร้อยละ 33.8 อยู่ในระดับปานกลางลงไปถึงเลว (นภาพร ชัยวรรณ และ จอห์น โนเดล, 2539, อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2541, น. 120) เมื่อศึกษาถึงพัฒนาการภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยตามช่วงระยะเวลาที่ผ่านมามีการเปรียบเทียบกับผลการศึกษาวิจัยในครั้งนั้นเห็นได้ว่าแม้ระยะเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปนับทศวรรษแต่ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยยังมีพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้ศึกษาได้หมายรวมภาวะสุขภาพดังกล่าวมีความเกี่ยวเนื่องกับภาพการณ์พึ่งพาตนเองด้านร่างกายในระดับหนึ่งด้วย

เพราะภาวะทางสุขภาพย่อมสะท้อนจากภาวะด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ซึ่งหมายถึง ผู้ที่ดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2542, น. 104)

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ด้านการดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ ของเพ็ญนรินทร์ สาตราจารุ (2549, น. 152) ซึ่งได้ศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุต่อการดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองโดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56) มีความเห็นว่าการจะเป็นผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้และพึ่งตนเองได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความเอาใจใส่ในสุขภาพร่างกายของตนเอง โดยมีการดูแลตนเองทั้งด้านการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ รวมถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการรับประทานอาหารทั้ง 5 หมู่ที่เหมาะสมกับความต้องการด้านร่างกายของตนเอง ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีที่มีการดูแลร่างกายตนเองเป็นอย่างดี ย่อมหมายถึงการมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายที่ดีนั่นเอง

## 2. ภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจ

สำหรับภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจถือเป็นประเด็นเนื่องกับประเด็นภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายอย่างแยกไม่ออก ทั้งนี้เพราะสุขภาพด้านร่างกายจะดีหรือไม่ดีย่อมส่งผลมาจากสุขภาพทางด้านจิตใจด้วย โดยเฉพาะในสังคมไทยที่มีความเชื่อในเรื่องของพระพุทธศาสนา ซึ่งให้ความสำคัญกับจิตใจเป็นหลัก ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวของคนโบราณที่ว่า “จิตเป็นนายกาย เป็นป่าว” ซึ่งนำมาจากพุทธภาษิตที่ว่า “มโนปุพพงคมมา ธมฺมา มโนเสฏฐา มโนมยา” จากสุภาษิตดังกล่าวที่คนไทยนับถือมาช้านาน ย่อมสามารถอนุมานได้ว่ากรณีที่ผู้สูงอายุมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายส่วนหนึ่งเพราะภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นสัมมาทิฐินั่นเอง ซึ่งจากการศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุดังกล่าวต้นผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ศึกษามีภาวะการพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 จากค่าเฉลี่ยภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุดังกล่าวนี้หากพิจารณาวิเคราะห์ถึงภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายด้วย จะเห็นได้ว่าแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านร่างกายที่ดี ก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่อศึกษาวิเคราะห์ภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุเฉพาะด้านจิตใจแล้ว ผลการศึกษาดังกล่าวจะติดตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะภาวะการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุยึดโยงอยู่กับหลายปัจจัย อาทิ ในสังคมไทยส่วนมากผู้สูงอายุจะนิยมไปวัดโดยเฉพาะวันพระซึ่งในจำนวนนี้แม้ว่าจะมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง แต่การได้ไปวัดก็ทำให้จิตใจสงบ สบายใจ มีกำลังในการดำเนินชีวิตเพราะตระหนักอยู่เสมอว่าตัวเองได้ทำความดี ซึ่งนั่นส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการได้เข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัญฐาน ทำให้เกิดการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดสมาธิ และการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนระบายความทุกข์ในเรื่องต่าง ๆ ของตนเองเมื่อเข้าร่วมกลุ่มในหมู่ผู้ไปวัดด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการจัดการความเศร้า ความทุกข์ หรือกังวลใจต่าง ๆ ได้ดี (โกนิญฐ์ ศรีทอง, 2546, น. 140) ขณะที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2548, น. 37) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงวิธีการในการส่งเสริมดูแลจิตใจว่า เมื่อมีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ควรปรึกษาคนใกล้ชิด เพื่อนบ้าน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือเจ้าหน้าที่รัฐ พยายามหางานอดิเรกที่ทำแล้วเพลิดเพลินและมีคุณค่าด้านจิตใจ รวมถึงการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เพื่อพูดคุยปรึกษาหาหรือ และสุดท้ายที่สำคัญคือ การรู้จักยึดหลักศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจเพื่อช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักตระหนักและระวังความสุขของตนเอง ระวังระวังภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความฉุนเฉียว น้อยใจ รู้จักทำใจเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ในภาวะวัยของตนเอง

#### การพึ่งพาตนเองด้านจิตใจกับการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

สำหรับประเด็นการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจนั้นคงปฏิเสธไม่ได้ว่าส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุไทยได้รับอิทธิพลมาจากวิธีการในการพัฒนาจิตใจของพระพุทธศาสนาซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวนี้เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับหลักพุทธธรรม ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543, น. 833) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาจิตใจซึ่งส่งผลต่อการพึ่งพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยประโยชน์ 4 ประการ คือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ประโยชน์ที่ได้รับโดยตรงจากข้อนี้คือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริงเรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสนะซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด ประโยชน์รองลงมา คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ ยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสจะถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ เรียกว่า วิกัมภณวิมุตติ ซึ่งจากเนื้อความดังกล่าวนี้สามารถอธิบายได้หากคนเราสามารถพัฒนาจิตได้ของตนเองให้สมบูรณ์ได้แล้ว กิเลส คือความทุกข์ ความเศร้าซึม ความเหงา อันเป็นความรู้สึกที่เกิดจากจิตใจภายในของคนเราย่อมสงบ โดยเฉพาะผู้สูงอายุหากฝึกจิตให้ดีแล้วย่อมนำความสงบความสบายใจมาให้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาจิตใจตนเองให้พึ่งพาได้

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในด้านจิตใจ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า อภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน

ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์ คือ นูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบาน สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง การเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมจะง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ ผ่อนหนักเป็นเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ การที่คนเรามีความมั่นคงในอารมณ์จะทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคจิตได้

4. ประโยชน์ของการพัฒนาจิตใจเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก อาทิเช่น

- การพัฒนาจิตด้วยสมาธิช่วยให้จิตใจผ่องคลายหายเครียด เกิดความสงบหายกระวนกระวาย หยุดความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องฝึกฝนกายให้สบายและมีความสุข ซึ่งบางคนทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจในชีวิตประจำวันเป็นประจำก็เป็นการช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบได้

- การพัฒนาจิตใจด้วยสมาธิเป็นเครื่องเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน การทำกิจกรรมทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมมีผลต่อการเรียน การทำงานให้ได้ผลดี ไม่ผิดพลาด ปกป้องอุบัติเหตุได้ดี เมื่อจิตมีสมาธิย่อมมีสติกำหนดกำกับอยู่ด้วย

- การพัฒนาด้วยสมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะว่าร่ากายกับจิตอาศัยซึ่งกันและกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปลูกขนทั่วไปเมื่อกายไม่สบายจิตก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้งเสียใจไม่มีกำลังก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดลงไปอีก แม้เวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เสียใจอย่างรุนแรงจะส่งผลต่อร่างกายให้ล้มป่วยเจ็บไข้ได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยจิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งจะส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อาจทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายได้ หรือบางครั้งอาจใช้สมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายได้

จากแนวทางการพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธธรรมที่พระธรรมปิฎกได้แสดงไว้ในเบื้องต้นแสดงให้เห็นถึงภาวะของจิตใจของคนเราเมื่อพัฒนาจนถึงที่สุดแล้วย่อมนำมาซึ่งความสงบ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุซึ่งในบางกรณีต้องอยู่คนเดียว หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตก่อน โดยเฉพาะหลักการพัฒนาจิตใจสองข้อสุดท้ายซึ่งเป็นหลักการที่ใคร ๆ ก็สามารถรับรู้ได้ตนเอง จากหลักการดังกล่าวนี้เองผู้ศึกษามองว่าเมื่อผู้สูงอายุมีหลักในการพัฒนาจิตใจที่ดีแล้ว ตัวจิตใจที่พัฒนาแล้วนี้เองย่อม

เป็นที่พึงให้ผู้สูงอายุได้ ซึ่งจากการศึกษาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยภาวะการพึงพาตนเองด้านจิตใจที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับปานกลางก็ย่อมแสดงให้เห็นถึงภาวะการพึงพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี

โดยสรุปแล้วจากการศึกษาภาวะการพึงพาตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้พิจารณาได้ว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีภาวะการพึงพาตนเองด้านจิตใจมากน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย สองประการ ได้แก่ ตัวของผู้สูงอายุเอง และสภาพแวดล้อม สังคมที่ผู้สูงอายุได้อาศัยอยู่ในด้านตัวของผู้สูงอายุก็คือลักษณะการแสดงออก การตระหนักรู้ถึงภาวะทางจิตใจของตนเอง อาทิเช่น รู้จักทำใจไม่คิดมาก มีความภูมิใจในตนเอง ไม่จู้จี้ขี้บ่นจนทำให้คนอื่นรำคาญ ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ภายในบ้าน ไม่ทำตัวเป็นเจ้าที่ เจ้าของเสียทุกเรื่องก็ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น เป็นผู้สูงอายุที่ทุกคนในบ้านรัก ซึ่งหากผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้ใจของตนเองว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำในภาวะวัยแห่งตน ทั้งสามารถปรับตัวเข้าสังคมรอบข้างได้อย่างมีความสุขแล้วย่อมถือว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะการพึงพาตนเองด้านจิตใจ

### 3. ภาวะการพึงพาตนเองด้านสังคม

ภาวะการพึงพาตนเองด้านสังคมของผู้สูงอายุจากการศึกษาพบว่าผู้มีภาวะการพึงพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.08 พบว่า ผู้สูงอายุมักจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว บุตรหลานหรือคนใกล้ชิดที่บ้านของตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมักจะพบปะกับเพื่อน ๆ เพื่อจะได้พูดคุยสนทนากันวิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องของโลกเรื่องของชีวิตแต่หลังจากที่เคยมีสุขมีทุกข์ร่วมกันมาก ด้านการร่วมทำกิจกรรมทางสังคมผู้สูงอายุมักเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคม ชมรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้กิจกรรมด้านสังคมที่ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมบ่อย ๆ โดยมากเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับงานสังคมประเพณี เช่น งานบวชงานแต่งงานหรืองานขึ้นบ้านใหม่

จากผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมหรือเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับสม่ำเสมอแต่ไม่ถึงระดับเป็นประจำ ซึ่งจากการศึกษาในประเด็นการสมัครเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคมพบว่าผู้สูงอายุส่วนมากเป็นสมาชิกของชมรมสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมาคือไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมใด ๆ ร้อยละ 27.8 ส่วนการเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคมที่สำคัญเช่นการเป็นกรรมการชุมชนมีจำนวนน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 15.0 (ตารางที่ 4.4) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนมากจะเป็นสมาชิกของชมรมสุขภาพค่อนข้างมาก

ส่วนองค์กรที่สำคัญ ๆ เช่นการเป็นกรรมการชุมชนกลับอยู่ในระดับที่น้อย ความสำคัญของการเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคมดังกล่าวมาจากผลการศึกษาที่ว่า ถ้าผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่ไม่มีสมาชิกหรือสมาชิกไม่มากหรือไม่มีกิจกรรมทั้งงานอดิเรกและงานเพิ่มรายได้ จะเกิดความหวาดหวั่นถึงคู่สมรสล้มหายตายไป ความรู้สึกยิ่งทวีคูณ ผู้สูงอายุจึงควรมีกิจกรรมในครอบครัวและกิจกรรมนอกบ้าน เพื่อป้องกันขจัดความเหงา (นิศา ชูโต, อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2542, น. 152) ซึ่งปกติการรวมกลุ่มกันดังกล่าวเป็นไปเพื่อดำเนินกิจกรรม ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวพบว่ากิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุทำมากและบ่อยที่สุด ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนามีถึงร้อยละ 64.6 นอกจากนี้จากการศึกษาของ นภาพร ชโยวรรณ และ จอห์น โนเดล พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 53.9 เป็นสมาชิกของกลุ่มฅาปนกิจร้อยละ 53.9 (อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2542, น. 152) อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มฅาปนกิจดังกล่าวไม่ได้มีการทำกิจกรรมทางด้านนันทนาการ ซึ่งนั่นย่อมสื่อให้เห็นถึงภาวะการณ์ที่ผู้สูงอายุต้องการพึ่งพาตนเองระดับสังคม หรือมีความต้องการความมั่นคงที่พอจะมั่นใจได้ว่าเมื่อตนเองไม่ได้อยู่แล้วหรือเสียชีวิตไปแล้วจะได้รับความเอาใจใส่จากสังคมหรือมีผู้ทำการฅาปนกิจให้ตามความเหมาะสม

นอกจากนี้สามารถกล่าวได้ว่าภาวะการณ์พึ่งพาตนเองด้านสังคมมีความสอดคล้องเกี่ยวเนื่องและเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationship) คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social support of network support) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่าคุณคนนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน (สรินกา น้อยสุข, 2545, น. 18-19, อ้างถึงใน วิภาวรรณ ลิขิตเลิศล้ำ, 2551, น. 125)

#### 4. ภาวะการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงิน

สำหรับประเด็นการศึกษาภาวะการณ์พึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านการเงิน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุมีการวางแผนด้านการเงินเป็นอย่างดีทั้งก่อนและหลังเกษียณอายุงาน มีการวางแผนจัดทำงบประมาณรายรับ-รายจ่ายประจำเดือน นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีการสะสมทรัพย์สินอยู่ในรูปของเงินฝากสะสม มีการซื้อพันธบัตร ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ และประกันอุบัติเหตุ รวมทั้งมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ด้วยงานประดิษฐ์ งานฝีมืออื่น ๆ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนด้านการเงิน การทำประกันชีวิต หรือการทำงานประดิษฐ์เพื่อให้มีรายได้ก็ตามถือเป็นปัจจัยหนึ่งในการทำให้ผู้สูงอายุมี

ความสุข การมีการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะการมีทรัพย์สินเงินทอง เพราะผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีความเชื่อว่า การมีทรัพย์สินเงินทองจะสามารถทำให้การดำรงชีพเกิดความสุขสบาย ที่จะสามารถจับจ่ายซื้อสิ่งของจำเป็นที่จะต้องใช้ เช่น ซื้ออาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค และช่วยเหลือลูกหลานบ้างเมื่อยามจำเป็น (ปรีชา อุปโยธคิน และคณะ, 2538, น. 126-129) ดังนั้นการมีรายได้ที่พอเพียงสำหรับการใช้สอยให้เหมาะสมกับวัยจึงถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ หากเปรียบเทียบกับการศึกษาประเด็นสถานะเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ (Socio Economic Consequences of The Ageing of The population) ของนาพร ชัยวรรณ และคณะ (2531, อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2542, น. 126) พบว่า จากกลุ่มประชากรที่ศึกษาทั้งหมดมีเพียงร้อยละ 11 เท่านั้นที่ไม่มีปัญหา ส่วนร้อยละ 39 มีปัญหาเกี่ยวกับการเงิน (รายได้) และผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทมีปัญหาการเงินมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในเมือง ด้านแหล่งที่มาของรายได้จากการศึกษาเดียวกันพบว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ 48 มีรายได้ส่วนใหญ่จากบุตร ร้อยละ 28 มาจากการทำงานของตน และร้อยละ 8 มาจากเงินออม จากผลการศึกษาด้านที่มาของรายได้ดังกล่าว เมื่อปี พ.ศ. 2531 เป็นที่น่าสังเกตว่ามีความแตกต่างจากการศึกษาภาวะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุด้านการเงินขึ้นนี้เนื่องเพราะที่มาของรายได้ที่แตกต่างกัน เพราะปัจจุบันที่มาของรายได้ของผู้สูงอายุมีที่จากเงินเดือน ค่าจ้างถึงร้อยละ 48.2 ส่วนรายได้ที่ได้มาจากคู่สมรส บุตร หลาน มีเพียงร้อยละ 28.1 เท่านั้น แสดงว่าผู้สูงอายุมีที่มาของรายได้เปลี่ยนไป กล่าวคือในปัจจุบันผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองด้านการเงินมากขึ้น

โดยสรุปจะเห็นได้ว่าปัจจุบันการพึ่งพาตนเองด้านการเงินของผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีค่าเฉลี่ยการพึ่งพาตนเองด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง ขณะเดียวกันด้านที่มาของรายได้ในการพึ่งพาก็มาจากรายได้ของตัวเองเป็นหลักซึ่งถือได้ว่าเป็นเรื่องดีที่ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ได้เองรวมถึงสามารถจัดการด้านการเงินได้ด้วยตัวของตัวเองซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีภาวะการพึ่งพาตนเองด้านการเงินที่ดี