ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน | จิตวิทยา

สาขา | **ภาควิชา**

เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

Self–Awareness, Optimism, Life Satisfaction and Spiritual Well-Being of The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng, Din Daeng, Bangkok

นามผู้วิจัย นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

(รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน, Ed.D.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถวัลย์ เนียมทรัพย์, ปร.ด.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

Self–Awareness, Optimism, Life Satisfaction and Spiritual Well-Being of The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng, Din Daeng, Bangkok

โดย

นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์ 2557: การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D. 153 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 180 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) การตระหนักรู้ในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน 3) การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kanitha Limsup 2014: Self–Awareness, Optimism, Life Satisfaction and Spiritual Well-Being of The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng, Din Daeng, Bangkok. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Assistant Professor Tippavan Surinya, Ph.D. 153 pages.

The purposes of this research were 1) to study the level of self–awareness, optimism, life satisfaction and spiritual well-being of The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng, Din Daeng, Bangkok. 2) to compare spiritual well-being of The Elderly at The Senior Service Center by personal factors. 3) to find out the correlation among self–awareness, optimism, life satisfaction and spiritual well-being of The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng, Din Daeng, Bangkok. The samples used in the research were 180 The Elderly at The Senior Service Center Din Daeng and selected by simple random sampling. The research tools were questionnaires and analyzed by using computer package program. The statistical procedures were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results of the study were as follows: 1) self–awareness, life satisfaction and spiritual well-being were at high level but optimism was at moderate level.; 2) The Elderly at The Senior Service Center, Sub-district Din Daeng who had different in sex, age, level of education, marriage status, income, health condition did not have different in spiritual well-being.; 3) self–awareness, optimism and life satisfaction had positive correlation with spiritual well-being with statistically significant at .001.

_____ / / _____

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์วัลย์ สุรินยา ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปาณี สนธิรัตน กรรมการร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และให้กำลังใจเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุณฑริกา นาคนิศร และ ดร. เฉลิมขวัญ สิงห์วี ผู้ทรงคุณวุฒิ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้คำแนะนำต่างๆ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณพี่น้องและเพื่อนสาขาจิตวิทยาชุมชน รุ่นที่ 11 ทุกคนที่ได้ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือกันเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่เป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ และสนับสนุนในทุกด้านด้วยความห่วงใย และเอาใจใส่จนสำเร็จการศึกษา ตลอดจนทุกท่านที่ช่วยเหลือในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและระลึกถึงเสมอ

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์

มิถุนายน 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (7)

บทที่ 1 บทนำ 1
- ความสำคัญของปัญหา 1
- วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 4
- ขอบเขตของการวิจัย 5
- นิยามศัพท์ 6

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 11
- แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 11
- แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง 20
- แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี 24
- แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต 28
- แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ 35
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 41
- กรอบแนวคิดในการวิจัย 47
- สมมติฐานการวิจัย 48

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 50
- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 50
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 51
- การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 61
- การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น 61
- การเก็บรวบรวมข้อมูล 62
- การวิเคราะห์ข้อมูล 62
- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 63

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและวิจารณ์	64
ผลการวิจัย	64
ข้อวิจารณ์	94
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	109
สรุปผลการวิจัย	109
ข้อเสนอแนะ	114
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	117
ภาคผนวก	127
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม	128
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	130
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม	141
ภาคผนวก ง หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล	150
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	153

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มประชากร	65
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการตระหนักรู้ในตนเองแยกรายด้าน รายรวม	67
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการมองโลกในแง่ดีแยกรายด้าน รายรวม	71
4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในชีวิตแยกรายด้าน รายรวม	76
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณแยกรายด้าน รายรวม	79
6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามเพศ	83
7	จำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุจำแนกตามอายุ	83
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณจำแนกตามอายุ	84
9	จำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามระดับการศึกษา	85

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามระดับการศึกษา	86
11	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการ ผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามสถานภาพสมรส	87
12	ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามสถานภาพสมรส	87
13	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามรายได้	88
14	ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามรายได้	89
15	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามภาวะสุขภาพ	90
16	ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง	91

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง	92
18	ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง	93
19	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	107
ตารางผนวกที่		
1	Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	142
2	Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง	142
3	Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านมั่นใจในตนเอง	143
4	Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเองรวม	143
5	Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านความคงทนถาวร	144
6	Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก	145

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
7	Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง	145
8	Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดีรวม	146
9	Item-total Statistics ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม	147
10	Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	148
11	Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ด้านความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น	148
12	Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณรวม	149

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	47

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยที่มีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี พ.ศ.2553 เป็น ร้อยละ11.9 และในอีก 20 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2573) จะเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัวอยู่ที่ร้อยละ 25 ซึ่งถือว่าเป็น“สังคมผู้สูงอายุ” อย่างเต็มตัวแล้ว ในขณะที่ประชากรวัยแรงงานที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุนั้นลดลง จากปี พ.ศ.2553 มีประชากรแรงงานโดยเฉลี่ย 6 คน ต่อการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน จะลดลงเหลือแค่เพียง 2 คนในปี พ.ศ.2573 ซึ่งจะส่งผลให้คนวัยแรงงานมีภาระที่ต้องเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย,2553) สถานการณ์โครงสร้างประชากรที่กล่าวมาเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาการจัดบริการในด้านต่างๆ ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ สามารถดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ยืนยาว และเมื่อผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้ลำบากขึ้น หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ย่อมต้องมีบริการดูแลทางด้านสุขภาพ และด้านสังคมรองรับ

การพัฒนาของประเทศไทยที่ผ่านมา เริ่มมีการให้ความสำคัญในเรื่องของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเห็นได้จากการนำเรื่องการพัฒนาผู้สูงอายุบรรจุลงในแผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555) และทางภาครัฐได้จัดทำแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น โดยแผนการพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 มีวิสัยทัศน์ที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและควรที่จะส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด แต่กรณีที่ตกอยู่ในสภาวะพึ่งพิงผู้อื่น ครอบครัว และชุมชน จะต้องเป็นด่านแรกที่เกื้อหนุนเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ได้ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผลได้นานที่สุด โดยมีสวัสดิการจากรัฐเป็นระบบเสริม เพื่อให้เป็นหลักประกันในวัยสูงอายุและความมั่นคงของสังคม (แผนการพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564) การที่สัดส่วนผู้สูงอายุของประชากรโลกโดยรวมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในอนาคตจะเป็นโอกาสของประเทศไทยในการให้บริการดูแลผู้สูงอายุและการให้บริการการแพทย์และสุขภาพแต่ ในขณะเดียวกันประเทศไทยก็ต้องปรับตัวเตรียมความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐานและระบบสวัสดิการสังคมเพื่อรองรับการปรับตัวเข้าสู่โครงสร้างสังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้แรงกดดันด้านงบประมาณที่มีมากขึ้นในภาวะที่เศรษฐกิจโลกมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความผันผวน รวมทั้งยังต้องเตรียมรับมือกับปัญหาขนาดของกำลังแรงงานที่จะขยายตัวช้าลงและลดลงในอนาคต ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจในระยะยาว

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสาธารณสุข ด้านสวัสดิการที่ต้องมีการเพิ่มค่าใช้จ่ายของทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่การสังคมอุตสาหกรรมมากกว่าสังคมเกษตรกรรม ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพในครอบครัวที่หนุ่มสาวของครอบครัวต้องออกไปแสวงหางานทำนอกบ้าน เกิดความห่างเหินกับสมาชิกในครอบครัว ลักษณะของครอบครัวขยายในอดีตลดลง ในปัจจุบันลักษณะของครอบครัวมักจะเป็นครอบครัวเดี่ยวส่วนมาก ผู้สูงอายุต้องแยกครอบครัวออกมาอยู่เพียงลำพังหรืออยู่กับผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจำเป็นต้องดูแลตัวเองทั้งเรื่องสุขภาพ สภาพที่อยู่อาศัย เครื่องอุปโภค เครื่องบริโภค เป็นต้น จึงเกิดปัญหาจำนวนผู้สูงอายุที่ออกจากบ้านและถูกทอดทิ้งมีจำนวนมากขึ้น เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุตามมา

ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชรามีให้บริการทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชน ที่มีบทบาทเข้ามาดูผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังที่มีจำนวนสูงมากขึ้น ในด้านต่างๆ จัดชมรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรม หรือมีสิทธิ์ในการรักษาพยาบาลให้กับผู้สูงอายุ แต่การดูแลผู้สูงอายุจำเป็นอย่างมากที่จะต้องดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณร่วมด้วย การมีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง หากมีการดำเนินการที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข

ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจ ยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว Paloutzian and Ellison (1982) ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติ และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ มองเห็นชีวิตคนเองมีคุณค่า และสามารถยองรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้าได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอบรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนะเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบผลสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ นั้นจะเกิดขึ้นเสมอ จะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของความล้มเหลวนั้นๆ มีกำลังใจที่ทำฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป Seligman (1990) ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความหวัง มองสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติไปตามสถานการณ์ต่างๆของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์ สภาพแวดล้อมต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ในขณะที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความลำบากในการปรับตัว ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถมองภาพตนเองในเชิงลบ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสภาพแวดล้อมได้ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ จนอาจจะเกิดผลร้ายต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล , 2530)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษา การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยเล็งเห็นว่าจะเป็นประโยชน์จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นว่าสามารถตอบสนองต่อแผนพัฒนาผู้สูงอายุของประเทศ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ไทย ทั้งนี้ได้เลือกกลุ่มผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง กรุงเทพมหานคร เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยจะสามารถไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนนโยบายให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริม และช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชรา ฯลฯ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดโปรแกรมพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 326 คน (ฝ่ายทะเบียนศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง,2556)

ตัวแปรที่ศึกษาวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

   1.1 เพศ
   1.2 อายุ
   1.3 ระดับการศึกษา
   1.4 สถานภาพสมรส
   1.5 รายได้
   1.6 ภาวะสุขภาพ

2. การตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

   2.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง
   2.2 การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง
   2.3 ความมั่นใจในตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่

   3.1 ความคงทนถาวร
   3.2 การแผ่ขยายความรู้สึก
   3.3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง

4. ความพึงพอใจในชีวิต

ตัวแปรตามได้แก่

5. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีองค์ประกอบ 2 ด้าน

   5.1 ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน
   5.2 ความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น

นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย เป็นสมาชิกในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ

เพศ หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเป็นชายหรือหญิงของผู้สูงอายุ

อายุ หมายถึง อายุปัจจุบันของผู้สูงอายุ แสดงด้วยตัวเลขจำนวนเต็ม หน่วยเป็นปี

ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา, มัธยมศึกษาตอนต้น, มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.) และอุดมศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามที่เป็นจริงตามนิตินัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ สถานภาพโสด สถานภาพสมรส และสถานภาพหย่าร้าง ม่าย หรือแยกกันอยู่

รายได้ หมายถึง รายได้ของผู้สูงอายุที่ได้รับต่อเดือน

ภาวะสุขภาพ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่ายกาย ที่ก่อปัญหาด้านสุขภาพ การเจ็บป่วย รับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสามารถบอกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพโดยทั่วไปของตนเอง แบ่งเป็น ไม่มีโรคประจำตัว และมีโรคประจำตัว

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Goleman (1998) คือ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง

การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และผลที่ตามมา สามารถระบุสาเหตุความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถปรับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมะสม มีความตระหนักในการเชื่อมโยงระหว่างความคิด การกระทำ และความรู้สึก

การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาประเมินตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้ว่าตนเองมีส่วนดี และมีข้อจำกัดด้านใดบ้างเรียนรู้ข้อผิดพลาดประสบการณ์ที่ผ่านมา เปิดรับสิ่งใหม่ๆในชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง

ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ พยายามทำ สิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 3 มิติ ตามแนวคิดของ Seligman (1990) คือ ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึกและการเกี่ยวข้องกับตนเอง

ความคงทนถาวร หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุ ว่าเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวหรือคงทนถาวร โดยผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว คิดว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้หรือแก้ปัญหาได้ และมองเหตุการณ์ทางบวกว่าเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

การแผ่ขยายความรู้สึก หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ของผู้สูงอายุ ว่าเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือคนทั่วไป โดยผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะกรณี หรือโอกาสใดโอกาสหนึ่งเท่านั้น และมองเหตุการณ์ทางบวกว่าจะเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

การเกี่ยวข้องกับตนเอง หมายถึง ลักษณะการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุ ว่าเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม และบุคคลอื่น โดยผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดจากบุคคลอื่น หรือเกิดจากธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง และมองเหตุการณ์ทางบวกว่าเกิดขึ้นเพราะตนเอง หรือบุคลิกภาพในตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงกันข้าม

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มเอมใจ และพอใจในตนเอง ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตได้ การมองโลกในแง่ดี และการมองเห็นความดีของตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้ Neugarten *et al.*(1961) สร้างดรรชนีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index) ซึ่งมี 5 ขอบเขต คือ การมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น อัตมโนทัศน์ และระดับอารมณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต หมายถึง ผู้สูงอายุการยอมรับว่า ชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

อัตมโนทัศน์ หมายถึง ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิตและสังคมดี มีความรู้สึกว่าตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

ระดับอารมณ์ หมายถึง ผู้สูงอายุแสดงออกถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่อายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว้าเหว่แต่อย่างใด

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุว่าสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติ โดยมีเป้าหมายของชีวิตและมีความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นความเข้มแข็งของจิตวิญญาณที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตัวผู้สูงอายุ ตามแนวคิด Paloutzian and Ellison (1982) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น

ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่รู้เป้าหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต และให้ความหมายในชีวิตของตนเองได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น หมายถึง ผู้สูงอายุมีที่พึ่งพิงทางใจแล้ว อุปสรรคต่างๆ ย่อมมีความรุนแรงลดลง ในกรณีที่ไม่มีปัญหาใดๆ ศาสนาก็อยู่ในฐานะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวสามารถทำให้จิตใจสงบ เข้าใจในหลักธรรมของศาสนาได้ดี มองโลกในที่เป็นความจริงมากขึ้น หรือแม้กระทั่งมองโลกในแง่ที่เหมาะสมแก่จิตใจ ศาสนาในแง่นี้มีผลอย่างมากในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตผู้สูงอายุ เช่น ภาวะใกล้ตาย หรือภาวะที่ผู้สูงอายุเกิดความเจ็บป่วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยดังนี้ คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542:347) ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ แทน” ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสพ รัตนากร (2522:1) ให้ความหมายของผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามนโยบายบริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป และคณะ (2523:7) ให้ความหมายของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุตอนต้น อายุ 65-74 ปี วัยสูงอายุตอนปลาย 75 ปีขึ้นไป

อภิญญา โสมลิน และคณะ (2532:166) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่อยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของกายภาพ ตลอดจนการทำงานของสรีระลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและภาวะโภชนาการที่ไดรับ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆที่ผ่านมา

สุรกุล เจนอบรม (2541:6-7) ได้ให้ความหมายคนชรา หรือผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544 :10 – 11) กล่าวว่า การกำหนดอายุผู้ที่เรียกว่าผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ระบุว่ามีอายุ 60 ปี ขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่นๆประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ 50-55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีโรคภัยไข้เจ็บ ผมขาว ทำงานไม่ไหว ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลายความรู้สึกว่าเริ่มแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกลๆไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

Yurick (1980:31) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุวัยต้นคือระหว่าง 60-74 ปี ไม่ชรามากเป็นวัยที่ยังทำงานได้ สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ถ้าวัย 75 ปีขึ้นไปจึงจะถือว่าชราอย่างแท้จริง

จากนิยามของผู้สูงอายุที่มีผู้กล่าวไว้อย่างมากมาย สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง

การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช (2533: 432) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้น ซึ่งบางคนอาจจะดูยังไม่แก่ และยังสามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้ดีเช่นเดียวกับวัยกลางคน บางคนคงความเป็นผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงอยู่ได้จนกระทั่งอายุ 75 หรือ 80 ปี หลังจากนั้นความสามารถในการช่วยเหลือตนเองจะค่อย ๆ ลดลง จึงมีผู้นิยมแบ่งวัยสูงอายุออกเป็น 2 ช่วงวัย คือ

1. วัยสูงอายุระยะแรก (Young old) คือ ผู้ที่มีอายุ 60-75 ปี (หรือ 80 ปี) เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้

2. วัยสูงอายุระยะหลัง (Old old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวันลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (2546) ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้ 3 กลุ่ม คือ

1. วัยสูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้

2. วัยสูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

3. วัยสูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวัยสูงอายุนั้น ภายในร่างกายจะมีกระบวนการอยู่ 2 อย่างพร้อมกันคือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม อัตราการเกิดของกระบวนการทั้งสองเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ในระยะ 40-50 ปีกระบวนการทั้งสองจะสมดุลกัน หลังจากนั้นกระบวนการเสื่อมโทรมจะเร็วขึ้น และกระบวนการเจริญเติบโตจะลดลงอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งสูญเสียการหน้าที่และหยุดการเจริญไปในที่สุด (ดุษฎี กฤษฎี , 2551) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุไว้ 4 ด้านดังนี้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical change)

เกิดจากเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายซึ่งจะมีผลต่อผู้สูงอายุดังนี้

1.1 การสูญเสียเซลล์ ขณะเป็นผู้ใหญ่เซลล์ของร่างกายจะมีจำนวนคงที่ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเซลล์เก่าแก่ตายไปแต่ไม่มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ ทำให้เซลล์ในอวัยวะต่างๆ ลดจำนวนลงเป็นผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลงด้วยโดยเฉพาะเซลล์ของสมอง ไต ปอด หัวใจกล้ามเนื้อและกระดูกอ่อน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2 การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันหรือเส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายวุ้นอยู่รอบๆ เซลล์ เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของร่างกายให้เซลล์เกาะกัน พยุงและให้ความแข็งแรงแก่เนื้อเยื่อทำให้อวัยวะต่างๆ ได้แก่ แขน ขา กล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นแต่เมื่ออายุมากขึ้นการยืดหดตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวกันจะลดลง เกาะกันมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่วเหมือนเดิม ขาดความยืดหยุ่นเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งและตีบตันทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

1.3 การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ เซลล์ของกล้ามเนื้อลายจะลดลงและมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากไขมันมาสะสมมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนยาน ส่วนกล้ามเนื้อเรียบจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย

1.4 การเปลี่ยนแปลงของระบบโครงกระดูก เมื่ออายุเริ่ม 45 ปี เซลล์กระดูกจะลดลง และในเพศหญิงจะลดมากกว่าเพศชาย แคลเซียมจะสลายออกจากกระดูกมากขึ้น การดูดซึมของแคลเซียมจากลำไส้น้อยลงและสูญเสียทางไตมากขึ้น ทำให้กระดูก ผุกร่อน เปราะบาง หักง่าย รอยต่อของกระดูกสันหลังจะหดลง โค้ง ทำให้ความสูงลดลง

1.5 การเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนังเมื่อเข้า สู่วัยสูงอายุเซลล์ผิวหนังจะมีจำนวนลดลงเซลล์ที่มีเหลือจะเจริญช้า อัตราการสร้างขึ้นมาแทนลดลง ทำให้ผิวหนังบางลง การหายของแผลช้าลงเส้นใยคอลลาเจนแข็งตัวมากขึ้น จึงทำให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี น้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลงซึ่งพบมากบริเวณแขนขาทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น

1.6 การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและประสาทสัมผัส มีการเปลี่ยนแปลงดัง นี้

1.6.1 เซลล์สมองและประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ น้ำหนักของสมองจะลดลงด้วยน้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้นแทนที่ เซลล์มีสารไลโปฟูสชิน (Lipofuscin) มากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วของการส่งสัญญาณและการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้าจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.6.2 แบบแผนการนอนหลับ เวลานอนน้อยลงเวลาตื่นมากขึ้น ตื่นง่ายหลับยาก อาจเนื่องมาจากความกังวลในเรื่องต่างๆ การขาดการออกกำลังกาย การนอนกลางวันมากเกินไป การนอนกรนจะพบมากขึ้นตามอายุ

1.6.3 การสื่อสัญญาณประสาท การไม่สมดุลของสารบางชนิดในสมองเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้าได้มากขึ้น

1.6.4 การไหลเวียนของโลหิตในสมองลดลง ความต้านทานของเส้นโลหิตในสมองเพิ่มขึ้นทำให้สมองได้รับโลหิตน้อยลงเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมและภาวะเนื้อสมองตายจากการขาดโลหิตได้

1.6.5 การมองเห็น สายตาเลวลง สายตายาว เกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมและปรับสายตาได้ช้าทำให้เวียนศีรษะได้ง่าย แก้วตาเริ่มขุนมัวเกิดจากการสะสมของสารไลปิด (Lipid) การผลิตน้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้งระคายเคืองง่าย บางรายท่อน้ำตาอุดตันทำให้มีน้ำตามากกว่าปกติ

1.6.6 การได้ยิน ประสาทคู่ที่ 8 เสื่อมลง เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หูตึง เวียนศีรษะง่าย สมรรถภาพการได้ยินเสียงสูงจะลดลง1.6.7 การรับกลิ่นและรส เยื่อบุโพรงจมูกและอวัยวะรับกลิ่นในสมองเสื่อมลงทำให้ประสาทรับกลิ่นบกพร่อง การรับรสเสื่อมลงเนื่องจากต่อมรับรสฝ่อลีบเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารรสจัดขึ้นหรือรับประทานไม่อร่อย เบื่ออาหาร การรับรสหวานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยวและรสขม

1.7 การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิตหัวใจ หัวใจของผู้สูงอายุจะไม่เปลี่ยนในโครงสร้าง แต่กล้ามเนื้อหัวใจจะฝ่อลีบมีพังผืด มีไขมันและแคลเซียมสะสมมากขึ้น ผนังหนาขึ้นลิ้นหัวใจแข็งและหนาทำให้การปิดเปิดไม่ดีเกิดลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้หลอดโลหิต ผนังหลอดโลหิตฝอยหนาขึ้นยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เกิดภาวะหลอดโลหิตแดงแข็งตัว เกิดความดันโลหิตสูง-ต่ำเมื่อเปลี่ยนท่าทาง

1.8 ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและปอดใหญ่ขึ้น การหดขยายตัวของปอดไม่ดี กระดูกทรวงอกแข็งขึ้น กล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่ายจำนวนถุงลม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลดลง ถุงลมที่เหลือมีขนาดใหญ่ขึ้น โป่งพองง่าย ผนังถุงลมแตกง่าย ทางเดินหายใจ การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจไม่ดี ติดเชื้อและสำลักง่าย

1.9 การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนของโลหิตลอดทางเดินอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลงทำให้ท้องผูก กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยลดลง ทำให้ดูดซึมเหล็กและแคลเซียมได้น้อยลง เป็นผลให้กระดูกผุ โลหิตจางได้ง่ายต่อมน้ำลายเสื่อมหน้าที่เนื่องจากมีพังผืดและไขมันสะสมมากขึ้น ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลงปากและลิ้นแห้งเกิดจากติดเชื้อในปากมากขึ้น ไปทำให้เบื่ออาหาร

1.10 เมตาบอลิซึมของร่างกายจะลดลง อัตราการย่อยสลาย การใช้สารอาหารและการสร้างเซลล์ของอวัยวะต่างๆ จะลดลงร้อยละ 2 ทุก 10 ปี ที่อายุเพิ่มขึ้นหลังจากที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว

1.11 การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ไตมีขนาดเล็กลง การไหลเวียนของโลหิตลดลง การกรองของไตลดลง ขับของเสียได้น้อยลงแต่ขับน้ำออกมากขึ้น ทำให้ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน

1.12 การเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อเสื่อมลงทำให้มีการปรับตัวสู่ภาวะปกติได้ช้าโดยเฉพาะในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งต้องอาศัยระบบต่างๆ รวมทั้งระบบประสาทต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต มักเกิดโรคเบาหวานต่อมธัยรอยด์ทำงานผิดปกติได้บ่อยขึ้นต่อมเพศทำงานได้น้อยลง

1.13 ระบบภูมิต้านทาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงทำให้เมื่อมีการติดเชื้อจะมีอาการรุนแรงและหายช้า

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ (Psychological change)

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูญเสียจริงและการสูญเสียที่จินตนาการขึ้นเอง ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540) ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1 สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อันเนื่องจากวัยอยู่ในช่วงอายุมากจึงมีเพื่อนฝูงหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกแยกหรือพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก รู้สึกหดหู่เศร้าใจ นำไปสู่การนึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวและรู้สึกกลัวตายก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

2.2 สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว บุตรหลานที่เคยอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันจะมีครอบครัวและมักจะแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดถอยลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกเงียบเหงาเปล่าเปลี่ยวและรู้สึกว่าตนมีค่าน้อยลง

2.3 การสูญเสียสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ต้องพึ่งพาผู้อื่นขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจ การงานหรือหมดภาวะหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจและสูญเสียคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังของเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ เกิดภาวะซึมเศร้าได้

2.4 สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาลดลง ฮอร์โมนลดลง เกิดความเสื่อมทางด้านเพศ ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศทั้งๆ ที่ยังมีความต้องการอยู่ ซึ่งนับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญผู้สูงอายุจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องนี้

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม (Sociological change)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เกิดจากการเกษียณอายุหรือการออกจากงานที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำบทบาททางสังคมที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป สภาวะการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวและการที่จะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เป็นการสูญเสียที่สำคัญ 4 ประการ คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.1 สถานภาพและบทบาททางสังคม เห็นได้จากการต่ออายุการทำงานเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุแล้ว แสดงให้เห็นว่าเกียรติและคุณค่าของชีวิตของผู้สูงอายุยังยึดติดแน่นอยู่กับงานที่เคยทำ ไม่ใช่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

3.2 การสมาคมกับเพื่อนฝูง การเหินห่างจากเพื่อนฝูงนั้น อาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ดั้งเดิมและสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเองทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจที่จะไปพบเพื่อนหรือการเดินทางไม่สะดวก ความอ้างว้างว้าเหว่เมื่อเพื่อนฝูงต้องตายจากไป

3.3 รายได้ การที่สภาวะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดลงนี้ ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความลำบากมากมายหลายประการ ชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลง เช่น การให้ของขวัญเพื่อนฝูงและญาติมิตรทำได้น้อยลง

3.4 แบบแผนการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมมักเนื่องมาจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม ขาดการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง

4. การเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว (Family change)

ในสังคมไทยสมัยก่อนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวตลอดเวลา แต่ในปัจจุบันเป็นสังคมที่กำลังพัฒนาทางเศรษฐกิจจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

4.1 โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อบุตรเจริญเติบโตขึ้น มีครอบครัวของตนเองจึงแยกครอบครัวออกไป ทำให้บางครั้งผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง

4.2 การเสียชีวิตของคู่ครองหรือเพื่อนที่คบหากันมานาน หรือพี่น้องร่วมบิดามารดากัน

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากในทุกๆด้าน การเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ส่วนใหญ่มักเป็นไปแนวทางเสื่อมถอย มีโอกาสสูญเสียมากกว่าวัยอื่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เมื่อผู้สูงอายุเกิดอาการเจ็บป่วย ไม่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก ไม่สามารถช่วยตนเองเหมือนในอดีต อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมีไม่แจ่มใส ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เกิดความเครียดและวิตกกังวลกับอาการเจ็บป่วย หงุดหงิดโมโหง่าย ทำให้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างเสียไป หรืออาจมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยการปรับตัวให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างปกติสุข

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

สุภาพร ดาวดี (2537) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองไว้ว่า หมายถึง การรู้ตัวหรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเองของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

กองสุขศึกษา (2542) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเองและกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นการเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง เข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต (Goal) ทั้งระยะสั้นและระยะยาวตลอดจนรู้ข้อเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

Perls (1969) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด ความสำนึก มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเองกำจัดสิ่งค้าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คาใจ ไม่ปล่อยตัวเองให้ติดอยู่กับอดีต หรือคอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

Wohlers and London (1989) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า ระดับที่บุคคลเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

Whetten and Cameron (1991) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

WHO (1994) ได้กล่าวถึง การตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะแง่ความสามารถเพศ วัย ระดับการศึกษา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ

Goleman (1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเองรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง

Corsini (2002) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะมองและเข้าใจในเรื่องของทัศนคติ แรงจูงใจ การกระทำ การป้องกัน จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง บุคคลรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง

องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

Goleman (1998) ได้กล่าวว่าการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตนเองรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัวและความพร้อมของตนเองประกอบด้วย

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

Whetten and Cameron (1991: 55-56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทัศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลายๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบ สารข้อมูลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน นอกจากนี้ Whetten and Cameron (1991: 55-56) ได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของ Jung ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้น ดังนี้

2.1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวกายรับสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป จะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้าหรือข้อมูลพื้นฐาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการที่เราสามารถคิด หรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสภาพการณ์หรือข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2.2 ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอน เน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิด หรือเหตุการณ์ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล

3. ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรมต่อกันการแสดงออกต่อกัน

ทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้มีการพัฒนาก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ความหมาย การตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของ Goleman (1998) หมายถึง ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และผลที่ตามมา สามารถระบุสาเหตุความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถปรับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมะสม มีความตระหนักในการเชื่อมโยงระหว่างความคิด การกระทำ และความรู้สึก

2. การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาประเมินตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้ว่าตนเองมีส่วนดี และมีข้อจำกัดด้านใดบ้างเรียนรู้ข้อผิดพลาดประสบการณ์ที่ผ่านมา เปิดรับสิ่งใหม่ๆในชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ พยายามทำ สิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

พระราชวรมุนี (2540) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นสุทัศนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกดีอย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541) กล่าวว่า การมองโลกเป็นการมองแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่างๆในแง่ที่เป็นคุณ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากว่ามันดำรงอยู่จริงๆ แต่ก็คิดในแง่ที่ดีว่า คงมีเวลาที่เราประสบความสุขบ้าง และพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้ายๆ ทั้งหลาย ทั้งยังกล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีกับความคาดหวังนั้นคล้ายกัน คนที่หวังว่าตนเองจะเป็นคนเก่ง มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ความคาดหวังในแง่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บวกจึงมักจะเกิดขึ้นในใจผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีตัวอย่างมากมายชี้ชัดว่าการมองโลกและคาดหวังในแง่บวกเป็นแรงกระตุ้นให้ บุคคลใช้ ความพยายามจนประสบความสำเร็จ

ปริญญา ตันสกุล (2543) ได้ให้ ความหมายการมองโลกในแง่ดี ว่า หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยค้ำจุนความสมดุลทางอารมณ์ ความรู้สึกกับการนึกคิดของตนและของผู้อื่นไว้ ในทางที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์พลังอำนาจในตนเองเพื่อการสร้างตนและสร้างโลกได้ อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

ว. วชิรเมธี (2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึงการรู้จักมองด้านที่เป็นคุณของสิ่งต่างๆ ซึ่งผ่านเข้ามาในชีวิตให้เราได้พบ แล้วรู้จัก ประยุกต์สิ่งเลวร้ายหรือดูเสมือนว่าสิ่งเลวร้ายนั้นให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ยุทธนา ภาระนันท์ (2551) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นความสามารถในการคลาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรคปัญหา เป็นมุมมองที่เชื่อว่าโลก บุคคล และเหตุการณ์นั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีต่อกัน จึงย่อมเกิดผลอันดีในที่สุด

Seligman (1990) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

Goleman (1995) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลว และไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแงคิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

Kazdin. (2000) กล่าวถึงการมองในแง่ดีว่าเป็นความคาดหวังของบุคคลซึ่งคาดหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดกับตน

Amy *et al*. (2002) กล่าวถึงการมองโลกในแงดีวา หมายถึงการคาดหวังโดยทั่ว ๆไปว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลลัพธ์ที่ตามมาจะเป็นบวก ซึ่งการมองโลกในแง่ดีมีผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

กล่าวโดยสรุป การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคที่มากน้อยเพียงใด ก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ ด้วยความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเอง มุ่งแก้ปัญหา และอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้

แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

ทฤษฎี Reformulated Learned Helplessness Theory (RLHT) ของ Abramson,Seligman, and Teasdale (1978, cited in Gillham et al., 2001) กล่าวว่า เมื่อมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคลโดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นไปในทางไม่ดี บุคคลจะมีวิธีบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเพื่อเป็นการระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียด และป้องกันการซึมเศร้า ทฤษฎีนี้ได้อธิบายว่า วิธีบอกตนเองของบุคคลมี 3 มิติ คือ

1) เหตุการณนั้นเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากภายในหรือภายนอก

2) เหตุการณ์นั้นคงทนถาวรหรือไม่คงทนถาวร

3) เหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณที่เกิดขึ้นทั่วไปหรือเฉพาะเจาะจง

บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะบอกกับตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นกับชีวิตว่าเหตุการณ์นั้นมีสาเหตุมาจากภายนอก ไม่คงทนถาวร และเกิดขึ้นแบบเฉพาะเจาะจง นั่นคือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นจากสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น ไม่ใช่ตนเอง เหตุการณนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และส่งผลกระทบต่อชีวิตในบางเรื่องเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมด

ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Seligman (1990) ได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ ซึ่งประกอบด้วย ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึก และการเกี่ยวข้องกับตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดอย่างถาวร และจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่น คือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดี ๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman (1990)ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internlize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยบุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นซึ่งผู้ที่ตำหนิตนเอง เมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด และไม่น่ารัก

ทฤษฎีนี้อธิบายการมองโลกในแง่ดี โดยแบ่งว่ามีลักษณะของมิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยายความรู้สึก และมิติการเกี่ยวข้องกับตนเอง การมองโลกในแง่ดีนั้นถือว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของมนุษย์ และการมองโลกในแง่ดีนั้นยังแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วย โดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่จะมีอิทธิพล กับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ร้าย

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ความหมายการมองโลกในแง่ดีของ Seligman (1990) ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ เมื่อต้องเผชิญกับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เหตุการณ์เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น Seligman (1990) ได้แบ่งการมองโลกในแง่ดี ออกเป็น 3 มิติ ซึ่งประกอบด้วย ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึก และการเกี่ยวข้องกับตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน ซึ่งความพึงพอใจของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นอาจจะแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าอาจจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ดังนั้นในการให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตจึงมีผู้ที่อธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) ได้กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามแบบทดสอบของ Neugarten; *et al*. ไว้ดังนี้ ความพึงพอใจคือ ความรู้สึกว่ามีความสุข ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ ความรู้สึกว่าตนมีค่า ความรู้สึกพอใจในตนเอง ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต การเห็นแง่ดีของตน การมองโลกในแง่ดี การเห็นแง่ดีของผู้อื่น และความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

รัตนา สินธีรภาพ (2541) อธิบาย ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีแรงจูงใจ “Maslow’s hierarchy of needs theory motivation theory” Maslow (1970) ว่าความต้องการ (Needs) เป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสวงหาการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ จากความต้องการขั้นพื้นฐาน(Basic needs) ระดับต่ำพัฒนาเป็นลำดับขั้นสู่ความต้องการขั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลนั้นย่อมเกิดความพอใจมาก แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อยหรือไม่ได้รับการตอบสนองเลย บุคคลนั้นจะเกิดความพอใจน้อย หรือไม่พอใจ และ Maslow เชื่อว่าเป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะมีความพอใจในชีวิตสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้นๆ เพราะมนุษย์มีความปรารถนาอย่างอื่นๆเข้ามาแทนที่อยู่เสมอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รัชนี เบญจธนัง (2537: 28 อ้างถึง Johnson *et al.*,1986)ให้ความหมายของความพึงพอใจโดยทั่วไปว่า หมายถึง การรับรู้ด้วยจิตใจที่สงบที่สะท้อนให้เห็นว่า บุคคลรู้สึกสุขสำราญ อิ่มเอม ปราศจากความวิตกกังวล

อรุณี บุญอุรพีภิญโญ (2542: 8 อ้างถึง Cavanaugh, 1990)ได้กล่าวถึงคำว่าพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย

สุพัตรา ธารานุกูล (2544: 9 อ้างถึง Jackle, 1974) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความยินดีต่อชีวิตของแต่ละคนที่ได้รับจากมีกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละคนรับรู้ว่าชีวิตของเขามีความหมาย และสามารถจะพัฒนาชีวิตต่อไปได้ และตามความเห็นของตัวเขาเอง เขารู้จักพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

Neugarten *et al*. (1961) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิต การมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งเห็นความดีของตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพตามวัยของตนเองได้

Harre and Greenberg (1976) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกทางบวก ที่มีความมั่นคงต่อสภาพทางจิตใจ ทำให้จิตใจรู้สึกสงบ รับรู้คุณค่าของตนเอง เกิดความสุข และสามารถตัดสินใจได้ มีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการใช้ชีวิตเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

Powell (1983: 17-18) มีความเห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้หมายความว่า บุคคลต้องได้รับการตอบสนองในทุกๆ สิ่งที่ต้องการแต่ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง ความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

จากความหมายของความพึงพอใจในชีวิตผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตในอดีตจะส่งผลให้เกิดความสุข ซึ่งการมีอารมณ์เชิงบวกจะสามารถทำให้มีความสุขทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีความศรัทธาต่อสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสได้จริง ตลอดจนสามารถยอมรับ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสมได้เป็นอย่างดี

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิดด้านความพึงพอใจในชีวิตนั้น มีหลายแนวคิดที่มักจะมีแนวคิดมากจากแนวคิดของ Maslow. (1970) ก็ได้กล่าวถึง ถึงความต้องการและความพึงพอใจของมนุษย์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และเป็นการยากมากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้นๆ ทั้งนี้เพราะในธรรมชาติของมนุษย์นั้น เมื่อความปรารถนาอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้วก็จะมีความปรารถนาอย่างอื่นเข้ามาแทนที่เป็นเช่นนี้เรื่อยไป และลักษณะเฉพาะของชีวิตมนุษย์ก็คือ การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาเพื่อสิ่งที่ปรารถนานั่นคือ เมื่อใดมีความปรารถนาเพิ่มขึ้น ก็จะมีแรงขับ และการกระทำที่ถูกปลุกเร้าแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจขึ้นจากการที่ได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความปรารถนา ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ของบุคคลที่ปรากฏนั้นมักจะขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความปรารถนาขั้นพื้นฐานของบุคคล และเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำสู่ระดับสูงขึ้นไปตามลำดับดังนี้คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physical needs) หรือเรียกว่า ความต้องการพื้นฐานขั้นแรก (Basic or Primary Needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ เครื่องนุ่งห่ม อุณหภูมิที่เหมาะสมและการขับถ่าย เมื่อความต้องการชนิดนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในลำดับต่อไป

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) ถ้าหากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging Needs) เป็นความต้องการทางจิตสังคม คือ ความต้องการความรักหรือความต้องการความมั่นคงทางอารมณ์ความรัก ทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่นและเกิดความเข้าใจ ซึ่งมนุษย์ต้องการความรู้สึกหรือยอมรับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ความต้องการเป็นที่นิยมยกย่องเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (Esteem needs) เป็นความรู้สึกของการยอมรับตนเอง และเป็นการมองตนเองทางด้านบวก ได้แก่ การเห็นตนเองมีคุณค่าในเรื่องของความสามารถและความมีชื่อเสียง ถ้าความต้องการในขั้นนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้ขาดความเชื่อมั่น

5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-actualization needs) เป็นลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์

Maslow มีความเชื่อว่า มนุษย์สามารถพัฒนากันได้ ถ้าความต้องการในด้านต่างๆ ได้รับการตอบสนองที่ดี จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุข

Portioned. (1980: 742) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ชีวิตการทำงาน (Professional life) คือ บุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental life) คือ มีความพอใจในเรื่องของความรัก

3. ชีวิตครอบครัว (Family life) คือ มีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิต และญาติสนิท

4. ชีวิตสังคม (Social life) คือ ความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ

5. การใช้เวลาว่าง (Leisure activities) คือ มีความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจเช่น งานกีฬา

Neugarten *et al*. (1961: 134-145)ได้สร้างดรรชนีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index) ซึ่งมีขอบเขต ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Congruence between desiredand Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิตและสังคมดีมีความรู้สึกว่าตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่อายุน้อยกว่าและไม่รู้สึกเศร้าหรือว้าเหว่แต่อย่างใด

Fellow, E.W. (1956: 231-234) ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัยผู้ใหญ่โดยสำรวจกลุ่มอายุ 30 50 70 ปี เป็นการประเมินความต้องการ ซึ่งประกอบด้วย 15 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความสุขสบายทางด้านร่างกายและองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต (Physical and material well-being)

1.1 องค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย อาหาร ที่อยู่อาศัย ความเป็นเจ้าของความสุขสบาย ความคาดหวังในอนาคต ความมั่นคงทางการเงิน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2 สุขภาพและความปลอดภัยส่วนบุคคล การมีความสุขปลอดภัยจากความเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Relation with others people)

2.1 สัมพันธภาพกับคู่สมรส ได้แก่ สัมพันธภาพด้านความรัก ความเป็นเพื่อน ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การสำนึกในบุญคุณ

2.2 การเลี้ยงดูบุตรหลาน ได้แก่ สัมพันธภาพซึ่งนำมาการเฝ้าดูพัฒนาการของเด็กใช้เวลาในการสนุกสนานกับเขา รวมทั้งการช่วยเหลือ ชี้แนะและเรียนรู้จากเขา

2.3 สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวมีการติดต่อสื่อสารเยี่ยมเยียน สนุกสนาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.4 สัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท มีการยอมรับ ช่วยเหลือ ให้ความรัก ให้ความไว้วางใจ และให้คำแนะนำปรึกษาซึ่งกันและกัน

3. ด้านกิจกรรมในสังคม (Social, Community and Civil activities)

3.1 มีกิจกรรมให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ การร่วมเป็นสมาชิกขององค์กร เช่น การไปวัด หรือกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งเป็นการทำงานที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น

3.2 มีกิจกรรมในท้องถิ่น และหน่วยงานของรัฐ

4. ด้านการพัฒนาตนเอง และมีความรู้สึกอิ่มเอมใจ (Personal development and fulfillment)

4.1 การพัฒนาสติปัญญา มีความรู้ มีความสามารถทางสติปัญญาและการแก้ไขปัญหาเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ของชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.2 ความเข้าใจส่วนบุคคลและการวางแผนของตนเอง ได้แก่ มีหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต

4.3 บทบาทในการประกอบอาชีพ มีความสนใจ มีความท้าทายในงาน ได้รับการยอมรับ

4.4 มีการสร้างสรรค์และการแสดงออก มีความสามารถในการประดิษฐ์ มีจิตนาการทางดนตรี ศิลปะ วาดภาพ ถ่ายภาพ

5. นันทนาการ (Recreation)

5.1 มีการพบปะสังสรรค์กับบุคคลใหม่ๆ ทั้งที่บ้าน และที่อื่นๆมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

5.2 การได้รับสิ่งบันเทิง เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ

5.3 การหาสิ่งหย่อนใจโดยตนเองเป็นผู้ปฏิบัติ เช่น เล่นกีฬา ท่องเที่ยว เป็นต้น

จากการศึกษาทฤษฎีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นความต้องการที่จะมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัดต่อสู้ปัญหาหนักๆได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านี้เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961) เป็นแนวคิดเหมาะสมกับการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้ การมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น อัตมโนทัศน์ และระดับอารมณ์

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961) ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิต ฉบับ A (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) มาใช้ในแบบสอบถาม จากที่ Neugarten *et al.* (1961) ได้สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไว้ 3 ชุด ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือชุดที่ 1 การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Ratings หรือ LSR) ลักษณะความเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ชนิดช่วง 5 คะแนน ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961: 134-145)

เครื่องมือชุดที่ 2 ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ประกอบด้วยข้อความ 20 หัวข้อ ด้านความคิดเห็นที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961: 134-145)

เครื่องมือชุดที่ 3 ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตฉบับ B (Life Satisfaction Index B หรือ LSIB) ประกอบด้วยคำถาม 12 หัวข้อ ซึ่งมีข้อคำถามให้เลือกตอบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่เคย เป็นบางครั้ง บ่อยครั้งหรือเสมอ

ซึ่งในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือชุดที่ 2 ดัชนีชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับ A (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961: 134-145) มาใช้เป็นแนวทางการทำแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญทางแบบทดสอบ และการวัดผลวิจารณ์ว่าเป็นแบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตที่มีผู้นิยมใช้มากกว่าแบบทดสอบอื่นๆ (George, 1981 and Bearon, 1980) เพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย กินเวลาน้อย มีจำนวนถ้อยกระทงไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงตามความสนใจของผู้สูงอายุ ให้คะแนนง่าย แบบทดสอบนี้ได้มีผู้นำไปแปล ใช้เป็นแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ และยังสามารถนำไปใช้วัดความพอใจในชีวิตกับบุคคลวัยอื่นๆ ได้ด้วย แต่ใช้กับผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีนักวิชาการบางกลุ่มเรียกได้อีกอย่างว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับ ภาษาอังกฤษว่า Spiritual well-being เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำว่า Spiritual well-being ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรจันทร์ สุวรรณชาติ (2534:1-2) ได้ให้ความหมายของคำว่า จิตวิญญาณ ที่นำมาใช้ในวิชาชีพการพยาบาลว่าหมายถึง พลังชีวิตของคนซึ่งแสวงหาจุดมุ่งหมายของสัมพันธภาพและการมีชีวิตรอด เป็นจิตวิญญาณที่แสวงหาจุดมุ่งหมายของความรัก ความไว้วางใจ ความหวัง และการให้อภัยแก่ตนเองและผู้อื่น

ประเวศ วะสี (2543) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะที่สมบูรณทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ว่าหมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปกติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและลำ้ลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตและทางสังคม

ชนัดดา ผาสุกมูล (2545) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยของแต่ละบุคคล มีผลให้สามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติได้ โดยตั้งเป้าหมายของชีวิตและกำหนดความสำเร็จได้

ชนิกา เจริญจิตติกุล (2549) กล่าวถึง ความผาสุกทางจิตวิญญาณว่าเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณพรอมทั้งร่างกายจิตใจ มีความสุขในการมีชีวิตอยู่ตลอดเวลา พึงพอใจในธรรมชาติความจริงของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี พอใจในศาสนาที่ตนนับถือ

สิวลี ศิริไล (2549: 369-372) กล่าวว่า จิตวิญญาณ หมายถึง คุณลักษณะที่สำคัญและละเอียดอ่อนของมนุษย์ ยากที่จะอธิบายความหมายของจิตวิญญาณได้อย่างเด็ดขาดตายตัว เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความหมายที่กว้างที่สุดของจิตวิญญาณก็คือ เป็นความรูสึกที่ละเอียดอ่อนของมนุษย์ที่ผูกพัน รัก ชื่นชม ยกย่องบูชา ในบางสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความมี่ชีวิตชีวา เกิดพลังใจ เกิดความหวัง เกิดความสงบสุขภายในจิตใจ จิตวิญญาณจึงเป็นตัวตนภายในที่ลึกซึงของมนุษย์แต่ละคน

Ameling and Povilonis (2001) ที่ให้คำนิยามจิตวิญญาณว่า เป็นการค้นหาความหมายของชีวิต (Meaning Making) เช่น ฉันเป็นใคร ฉันอยู่ที่นี่เพราะอะไร สิ่งต่าง ๆเหล่านี้มีความหมาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อย่างไรต่อฉัน และ อะไรคือสิ่งที่ฉันหวังจะทำในช่วงเวลาที่เหลืออยู่บนโลกนี้

Paloutzian and Eillison (1982) ได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติ โดยมีเป้าหมายของชีวิตและมีความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความเข้มแข็งของจิตวิญญาณที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตัวบุคคล

Highfield and Carson (1983 cited in Sheldon, 2004) ให้ความความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณว่า คือ ความต้องการมีความหมายและเป้าหมายของชีวิต การต้องการความรักและถูกรัก และความต้องการความหวัง และความสร้างสรรค์

Doenges and Moorhouse (1998) เสนอว่า เมื่อเรามีความผาสุกทางจิตวิญญาณ เราจะสามารถเพิ่มความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าให้แกชีวิตเราได้ แล้วเราจะได้รับสันติภาพ ความสมานฉันท์ และความพึงพอใจ

Chow (2005) กล่าวว่า คำว่าจิตวิญญาณมักจะมีความเกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และทำให้นึกถึงผู้สูงอายุ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งทีทำให้มนุษย์มีลักษณะของความเมตตา ความซื่อสัตย์ ความรัก สติปัญญา ฯลฯ

สรุปได้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึงสภาวะที่ผู้สูงอายุมองเห็นความหมายและมีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต พึงพอใจในธรรมชาติ ความจริงของชีวิต พึงพอใจในศาสนาที่ตนนับถือ มีสิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจที่ทำให้รูสึกมีพลัง มีชีวิตชีวา มีความหวัง ความสงบสุขภายในจิตใจ มีความเสียสละเมตตากรุณา มีความหวัง มีความสร้างสรรค์ ไม่เห็นแก่ตัว ให้ความรักและได้รับความรัก ให้ความไว้วางใจ ให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

องค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

Paloutzian and Eillison (1982) ได้แบ่งองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณไว้ 2 ด้าน คือ

1. ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน (The existential well-being) แสดงออกถึงความมีตัวตนและการรับรู้ว่าตัวตนของตนเองนั้นมีคุณค่า บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่รู้เป้าหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต และให้ความหมายในชีวิตของตนเองได้ ประกอบด้วย

1.1 การรับรู้เป้าหมายของชีวิต (Sense of life purpose) เป็นเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของบุคคล รู้ว่าตนเองกระทำสิ่งใด เพื่ออะไร อะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองในปัจจุบัน การมีเป้าหมายของชีวิตทำให้บุคคลรู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีเป้าหมาย ไม่รู้สึกเคว้งคว้างเลื่อนลอย มีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ มองเห็นถึงความหมายของชีวิตตนเอง ว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในบั้นปลายของชีวิต

1.2 ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง (Life satisfaction) คือการที่บุคคลรับรู้ถึงความสุขในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีความพอใจกับประสบการณ์ที่มีคุณค่าในอดีตของตนเอง ซึ่งช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของชีวิต พึงพอใจในการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างรอบข้าง นอกจากนั้นความพึงพอใจเป็นจุดกำเนิดของการมองโลกในแง่ดีอีกด้วย ในแง่ของความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตนั้น ปัจจุบันถือว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตด้วย

2. ความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น (The religious well-being) ศาสนาเป็นสิ่งกระตุ้นที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีที่ยึดเหนี่ยว สร้างเป้าหมายและยึดเหนี่ยวทางจิตใจจนทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ แต่เมื่อมองให้ดีแล้วศาสนายังประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ อีกหลายส่วนที่นอกเหนือจากความศรัทธาแล้วคือ ความสำคัญทางด้านจริยธรรมและคุณธรรม นอกจากนั้นศาสนายังก่อให้เกิดวัฒนธรรม จารีตประเพณีบางอย่างให้กับสังคมได้ ในแง่ของศาสนาที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้นมีด้วยกัน 2 องค์ประกอบ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1 การมีความเชื่อและศรัทธาในศาสนาและนำมาปฏิบัติ เมื่อบุคคลเชื่อในหลักของศาสนาและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา แนวทางที่ศาสนาแต่ละศาสนาสอนนั้นย่อมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไว้ว่าสิ่งไหนควรกระทำหรือสิ่งไหนไม่ควรกระทำหรือสิ่งไหนห้ามมิให้กระทำ ทั้งนี้เพื่อให้ผลของการปฏิบัติบรรลุเป้าหมายที่ของแต่ละศาสนามี เช่น พุทธศาสนามีนิพาน คริสต์ศาสนาคือการได้อยู่รวมกับพระเจ้าหลังจากวันสิ้นโลก เป็นต้น ในความเชื่อและการปฏิบัตินั้นถ้าจะนำมาวิเคราะห์กันก็พบว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความผาสุกได้ง่าย เนื่องจากศาสนาเป็นตัวกำหนดเป้าหมายไว้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติตามก็ปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้ด้วยวิธีต่างๆที่แต่ละศาสนาสอน

2.2 เครื่องยึดเหนี่ยวและที่พึ่งทางใจ ประโยชน์ของศาสนาในอีกแง่หนึ่งคือการเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและที่พึ่งพิงทางใจ เราอาจกล่าวได้ชัดเจนว่า เมื่อบุคคลมีที่พึ่งทางใจแล้ว อุปสรรคต่างๆย่อมมีความรุนแรงลดลง ในกรณีที่ไม่มีปัญหาใดๆ ศาสนาก็อยู่ในฐานะเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้สงบ เข้าใจหลักธรรมของศาสนาได้ดี มองโลกในแง่ที่เป็นความจริงมากขึ้น หรือแม้กระทั่งมองโลกในแง่ที่เหมาะสมแก่จิตใจ ศาสนาในแง่นี้มีผลอย่างมากในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต เช่น ภาวะใกล้ตายหรือภาวะที่เกิดความเจ็บป่วย

Highfield and Carson (1983) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความต้องการด้านจิตวิญญาณของมนุษย์ซึ่งเมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจะเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีด้วยกัน 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Need for meaning and purpose in life) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรม คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เห็นความหมายของการมีชีวิต มีความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนา และต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

2. ความต้องการได้รับความรัก (Need to receive love) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรมคือแสดงออกถึงความรูสึกที่ว่าตนได้รับความรัก ความเมตตา และให้อภัยจากผู้อื่น

3. ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น (Need to give love) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรม คือ แสดงความรักต่อผู้อื่น โดยการกระทำ แสวงหาส่วนที่ดีของบุคคลอื่น

4. ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (Need for hope and creativity) โดย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แสดงออกในรูปพฤติกรรม คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีความหวังและสร้างสรรค์ ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีความเป็นไปได้

Hunglemann *et al*. (1996) ได้แบ่งองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณไว 3 มิติ คือ

1. มิติของความศรัทธาและความเชื่อ เป็นความเชื่อด้านจิตวิญญาณ เป้าหมายในชีวิต สัมพันธภาพระหว่างความเชื่อด้านจิตวิญญาณ และแนวทางการดำชีวิต

2. มิติของชีวิตและความรับผิดชอบของตัวเอง เป็นความเชื่อในอำนาจสูงสุด การให้อภัยผู้อื่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือตัดสินใจในชีวิต

3. มิติของความพึงพอใจในชีวิต เป็นการตั้งเป้าหมายยอมรับสถานการณของชีวิต ให้ความรักต่อผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

McSherry (2006) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการด้านจิตวิญญาณ (Spiritual need) ของบุคคลไดรับการตอบสนอง โดยความต้องการด้านจิตวิญญาณจะประกอบไปด้วย

1. ความต้องการค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต

2. ความต้องการความรักและการให้อภัย

3. ความต้องการความหวัง

4. ความต้องการความไว้วางใจ

5. ความต้องการมีที่พึ่งทางใจ ศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ความหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณของ Paloutzian and Eillison (1982) ความได้ให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณว่า เป็นความรู้สึกของบุคคล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ว่าสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติ โดยมีเป้าหมายของชีวิตและมีความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความเข้มแข็งของจิตวิญญาณที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตัวบุคคลแบ่งองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณไว้ 2 ด้าน ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน (The existential well-being) และความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น (The Religious well-being)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ (2543) ได้ศึกษา ความสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มที่ศึกษา มีความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยวิธีสัมประสิทธิ์สหพันธ์ของเพียร์สันพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถร่วมทำนาย ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ตามลำดับคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 58

ธนิญา น้อยเปียง (2545) ได้ศึกษา การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกศัลยกรรมทั่วไป แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52.50 และร้อยละ 47.50 มีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับปานกลางและสูงตามลำดับ การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้การรับรูความรุนแรงของการเจ็บป่วยและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ 26.2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นงเยาว์ กันทะมูล (2546) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ด้านการมีความสุข ความสงบ ที่เกิดจากกความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้สึกเบิกบานกับหน้าที่และการใช้ชีวิต และการมีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในระดับสูง และผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอดมีวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ 1) ปฏิบัติตามหลักธรรมพุทธศาสนา ได้แก่ การเชื่อในกฎแห่งกรรม การเชื่อในกฎไตรลักษณ์ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ ศึกษาธรรมะ ทำสมาธิ 2) การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายได้แก่ ดูแลบุตรหลาน การทำงานอดิเรก สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ป่วยคนอื่นๆ 3) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น การสะเดาะห์เคราะห์

ระวีวรรณ พิไลยเกียรติ (2546) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่เป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณตามการรับรู้ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นดังนี้ คือ 1 ผู้ติดเชื้อติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ให้ความหมายของคำว่าผาสุกทาจิตวิญญาณ คือ การมีความสุข มีความสงบ มีสติ มีเมตตา และมีจิตใจที่เข้มแข็ง 2 การสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ประกอบด้วยการปฏิบัติ 4 วิธี คือ 1) การใช้พุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ 2)การยึดมั่นในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา 3) การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา และ 4) การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ 3. ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ประกอบ ด้วย 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยทางบวกได้แก่ ความหวัง การยอมรับสภาพตนเอง การเปิดเผยตนเองว่าติดเชื้อ การปลงความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง ความตระหนักในภาระและหน้าที่ การตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองแรงสนับสนุนทางสังคม และคิดถึงสิ่งที่ดี 2) ปัจจัยทางลบ ได้แก่ สภาพจิตใจที่อ่อนแอ และ 3) ปัจจัยอื่นๆได้แก่ รายได้ ประสบการณ์ในชีวิตในอดีต บุคลิกภาพส่วนบุคคล การเลี้ยงดูในครอบครัวและสุขภาพร่างกาย

สมจิตต์ ธีรทรัพย์กุล (2549) ได้ศึกษา ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของหญิงวัยรุ่นทำแท้งผิดกฎหมาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างหญิงวัยรุ่นที่ทำแท้งผิดกฎหมายมีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดมั่นทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง และในด้านสิ่งที่เป็นอยู่ อยู่ในระดับปาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลาง หญิงวัยรุ่นที่ทำแท้งผิดกฎหมายที่มีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนมีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดหมั่นทางศาสนาและในด้านสิ่งที่เป็นอยู่สูงกว่าหญิงวันรุ่นที่ทำแท้งผิกฎหมายที่ไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพของคนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดมั่นทางศาสนาและความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดหมั่นทางศาสนาและความผาผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านสิ่งที่เป็นอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) ภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ความความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดมั่นในทางพระพุทธศาสนาและความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านสิ่งที่เป็นอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

พรพรหม รุจิไพโรจน (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรูความรุนแรงของการเจ็บป่วย กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลรามาธิบดี ผลการศึกษาพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณและการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคมและการรับรูความรุนแรงของการเจ็บป่วย สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้ร้อยละ 52.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณและด้านความสุข อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 64.5 และ37.5 ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตวิญญาณพบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว ลักษณะที่พักพบว่าผู้ที่อาศัยอยู่รวมกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าอยู่เพียงลำพัง และการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขพบว่า ผู้ที่มีอายุมากมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย และ ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวมีความสุขมากกว่าผู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่มีโรคประจำตัว ปัจจัยที่สามารถทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้คือ อายุ (.029) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความสุขปัจจัยที่สามารถทำนายได้คือ โรคประจำตัว (.048) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิตที่ระดับ .01 ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขในผู้สงอายุมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล (2552) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาจำแนกรายด้านพบว่าด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ มีค่าเฉลี่ยมากกว่าด้านความผาสุกในความผูกพันยึดหมั่นกับศาสนา จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณและการปฏิบัติที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางศาสนา เป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายโดยเฉพาะในสังคมไทย การปฏิบัติตามศาสนาเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกับวิถีของชาวพุทธตั้งแต่เกิด บุคคลที่มีความเชื่อมั่น ศรัทธาในศาสนาจึงปฏิบัติตนตามความเชื่อตามหลักศาสนาในวิถีชาวพุทธ เพื่อให้เกิดความสงบ คลายความทุกข์ และเกิดความสุขในจิตใจ ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายซึ่งได้รับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานจากโรค หากมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ป่วย จะทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ และเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์ (2554) ได้ศึกษา การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจของ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความงอกงามส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ 2. ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Christina (2001: 352–357) ศึกษาบทบาทของจิตวิญญาณในการรักษา พบว่าจิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยทางจิตเวช ความเชื่อทางศาสนาสามารถควบคุมความเครียดด้วยการจัดการกับปัญหาได้ การศึกษาในผู้ปกครองของผู้ป่วยมะเร็งในเด็กที่เสียชีวิตจำนวน 145 คน พบว่าร้อยละ 80 ของบุคคลที่มีความเชื่อทางศาสนาที่มั่นคง สามารถจัดการกับความเครียดได้ภายในเวลา 1 ปี นอกจากนั้นการดูแลทางด้านจิตวิญญาณยังช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ เช่น ความเจ็บปวดเรื้อรัง โรคนอนไม่หลับ ความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้าได้

McClain *et al*. (2003: 1603-1607) ได้ศึกษา อิทธิพลของความผาสุกทางจิตวิญญาณต่อความสิ้นหวังในชีวิตช่วงท้ายของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ในศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 3 เดือน พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความปรารถนาที่จะตายโดยเร็ว ความสิ้นหวัง และความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างสูงกับความปรารถนาที่จะตายโดยเร็วในผู้ป่วยที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณต่ำ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันในผู้ป่วยทีมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

Benjamin *et al* (2004: 114-118) ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตวิญญาณและโรคซึมเศร้าในคลินิกเขตตัวเมือง ในการศึกษาผู้ป่วยจำนวน 304 คน ที่โรงพยาบาลเซ็นเมรี่ ในหน่วยอายุศาสตร์ทั่วไปที่มหาวิทยาลัยเยล การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัดสองตัวคือ แบบวัดโรคซึมเศร้าของซุง (The Zung Depression) และแบบวัดทางด้านจิตวิญญาณ (The Spirituality Involvement and Beliefe Scale) ผลการสำรวจพบว่าระดับจิตวิญญาณที่สูงมีความสัมพันธ์กับระดับความซึมเศร้าที่ต่ำ นอกจากนั้นการมีความเชื่อต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มั่นคงของผู้ที่นับถือศาสนาและไม่นับถือศาสนามีความแตกต่างในระดับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ

Timothy (2004: 49-53) ศึกษาความเชื่อทางศาสนา จิตวิญญาณและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอกที่เมืองคานซ่า จำนวน 277 คน ผลการศึกษาพบว่าที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ความเชื่อทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ต่อระดับสุขภาพ และมีผลต่อโรคเรื้อรัง ความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สูงอายุ และการดูแลในวาระสุดท้ายของชีวิต และปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณสามารถเป็นปัจจัยทำนายต่อระดับคุณภาพชีวิตได้

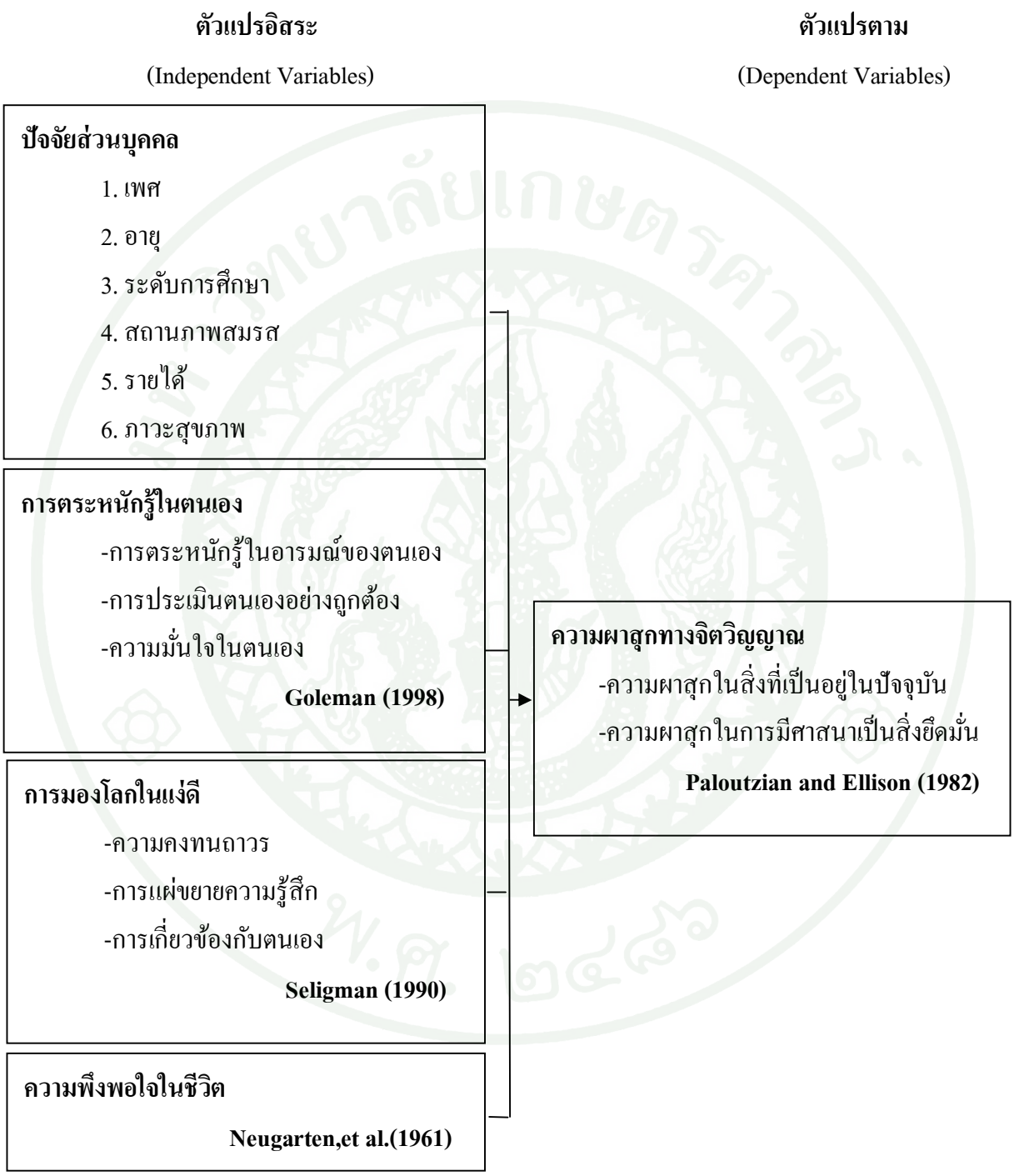
Fisher and Brumley (2008: 49-57) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณในที่ทำงานของพยาบาลและคนดูแลคนป่วยในชนบท ศึกษาครั้งนี้พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณของพยาบาลและผู้ดูแล มาจากการได้รับสวัสดิการที่ดีในที่ทำงาน และสภาพแวดล้อมที่ดี ที่เหมาะสำหรับการให้บริการในที่ทำงาน

Marlene *et al* (2012: 72-80) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิตของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งปากมดลูกและคู่สมรส ผลการทดลองในการศึกษาผู้หญิงที่เป็นมะเร็งปากมดลูกจำนวน 70 คน และคู่สมรสจำนวน 26 คน โดยใช้แบบสอบถาม (FACIT)-Spiritual Well-Being Expanded Version จากผลการศึกษา พบว่ามะเร็งรังไข่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิตของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งรังไข่และคู่สมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยมีตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความพึงพอใจในชีวิต สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

1.1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

1.2 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

1.3 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

1.4 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

1.5 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

1.6 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต ตัวแปรตาม คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 326 คน (ฝ่ายทะเบียนศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ,2556)

กลุ่มตัวอย่าง

1. การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 326 คน โดยใช้หลักการคำนวณของ Yamane ซึ่งมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$n = \frac{N}{1+ N (e)^2}$$

เมื่อ N = ขนาดของประชากรทั้งหมด

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = คือค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้กำหนดให้เท่ากับ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แทนค่า $n = \frac{326}{1+326(0.05)^2}$

$n = 179.614 \approx 180$

ดังนั้น จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 180 คน

2. วิธีการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้คำนวณไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ รวบรวมข้อมูล นำกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาเป็นแนวทางการกำหนดขอบเขต และเนื้อหาในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ตามแนวคิดของ Goleman (1998) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และความมั่นใจในตนเอง จำนวน 18 ข้อ แบ่งเป็น

การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง	จำนวน 6 ข้อ
ความมั่นใจในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ

โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ โดยเริ่มจาก น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่สุด โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามมาตรวัด ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คำถามเชิงบวก**	**คำถามเชิงลบ**
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

จำแนกเกณฑ์การวัดระดับการตระหนักรู้ในตนเอง เป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง นำมากระจายของมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

กำหนดเกณฑ์แปลผลระดับการตระหนักรู้ในตนเอง ตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	1.00 – 2.33
ระดับปานกลาง	2.34 – 3.67
ระดับสูง	3.68 – 5.00

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การวัดการตระหนักรู้ในตนเองรายด้าน ในแต่ละด้านมีคำถาม 6 ข้อ มีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 6 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 30 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด –คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{30-6}{3} = 8$$

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	6.00 – 14.00
ระดับปานกลาง	14.01 – 22.00
ระดับสูง	22.01 – 30.00

เกณฑ์การวัดการตระหนักรู้ในตนเองรวม 18 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 18 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 90 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{90-18}{3} = 24$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	18.00 – 42.00
ระดับปานกลาง	42.01 – 66.00
ระดับสูง	66.01 – 90.00

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดการมองโลกในแง่ดี ตามแนวคิด ของ Seligman (1990) ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึก และการเกี่ยวข้องกับตนเอง จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น

ความคงทนถาวร	จำนวน 5 ข้อ
การแผ่ขยายความรู้สึก	จำนวน 5 ข้อ
การเกี่ยวข้องกับตนเอง	จำนวน 5 ข้อ

โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ โดยเริ่มจาก น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามมาตรวัด ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คำถามเชิงบวก**	**คำถามเชิงลบ**
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จำแนกเกณฑ์การวัดระดับการมองโลกในแง่ดี เป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง นำมากระจายของมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

กำหนดเกณฑ์แปลผลระดับการมองโลกในแง่ดี ตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับการมองโลกในแง่ดี	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	1.00 – 2.33
ระดับปานกลาง	2.34 – 3.67
ระดับสูง	3.68 – 5.00

เกณฑ์การวัดการมองโลกในแง่ดีรายด้าน ในแต่ละด้านมีคำถาม 5 ข้อ มีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 5 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 25 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{25-5}{3} = 6.66$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับการมองโลกในแง่ดี	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	5.00 – 11.66
ระดับปานกลาง	11.67 – 18.33
ระดับสูง	18.34 – 25.00

เกณฑ์การวัดการมองโลกในแง่ดี รวม 15 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 15 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 75 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{75-15}{3} = 20$$

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับการมองโลกในแง่ดี	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	15.00 – 35.00
ระดับปานกลาง	35.01 – 55.00
ระดับสูง	55.01 – 75.00

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ฉบับ A (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ซึ่งเป็นแบบวัดของ Neugarten *et al.* (1961) จำนวน 20 ข้อ

โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ โดยเริ่มจาก โดยเริ่มจาก น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามมาตรวัด ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คำถามเชิงบวก**	**คำถามเชิงลบ**
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

จำแนกเกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต เป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง นำมากระจายของมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

กำหนดเกณฑ์แปลผลระดับความพึงพอใจในชีวิต ตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับความพึงพอใจในชีวิต	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	1.00 – 2.33
ระดับปานกลาง	2.34 – 3.67
ระดับสูง	3.68 – 5.00

เกณฑ์การวัดความพึงพอใจในชีวิตรวม 20 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 20 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 100 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความกว้างของอันตรภาคชั้น = $\frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$

= $\frac{100-20}{3}$ = 26.66

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับความพึงพอใจในชีวิต	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	20.00 – 46.66
ระดับปานกลาง	46.67 – 73.33
ระดับสูง	73.34 – 100.00

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเพื่อวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของ Paloutzian and Eillison (1982) แบ่งองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณไว้ 2 ด้าน ได้แก่ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น จำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็น

ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	จำนวน 7 ข้อ
ความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น	จำนวน 7 ข้อ

โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ โดยเริ่มจาก น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามมาตรวัด ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คำถามเชิงบวก**	**คำถามเชิงลบ**
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

จำแนกเกณฑ์การวัดระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง นำมากระจายของมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

กำหนดเกณฑ์แปลผลระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	1.00 – 2.33
ระดับปานกลาง	2.34 – 3.67
ระดับสูง	3.68 – 5.00

เกณฑ์การวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ รายด้าน ในแต่ละด้านมีคำถาม 7 ข้อ มีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 7 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 35 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรการคำนวณ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความกว้างของอันตรภาคชั้น = คะแนนสูงสุด –คะแนนต่ำสุด
จำนวนอันตรภาคชั้น

= 35-7 = 9.33
3

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	7.00 – 16.33
ระดับปานกลาง	16.34 – 25.67
ระดับสูง	25.68 – 35.00

เกณฑ์การวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ รวม 14 ข้อ มีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 14 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 70 โดยใช้ช่วงความกว้างของอันตรภาคชั้น ตามสูตรคำนวณ ดังนี้

ความกว้างของอันตรภาคชั้น = คะแนนสูงสุด –คะแนนต่ำสุด
จำนวนอันตรภาคชั้น

= 70-14 = 18.66
3

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนนและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ	**ช่วงคะแนน**
ระดับต่ำ	14.00 – 32.66
ระดับปานกลาง	32.67 – 51.33
ระดับสูง	51.34 – 70.00

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการวิจัยไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถาม

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงมาทำการทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้สูงอายุศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน (Try out) โดยนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ และรายข้อ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient)

การทดสอบหาความเชื่อมั่น

1. การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องการตระหนักรู้

1.1 ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	.753
1.2 ด้านการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง	.775
1.3 ด้านความมั่นใจในตนเอง	.858

2. การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องการมองโลกในแง่ดี

2.1 ด้านความคงทนถาวร	.813
2.2 ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก	.792
2.3 ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง	.731

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต

3.1 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม .848

4. การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ

4.1 ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน .862
4.2 ด้านความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น .822

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอนการรวบรมข้อมูลดังนี้

1. ขอความร่วมมือศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยินดีให้ความร่วมมือ โดยการสัมภาษณ์และอธิบายข้อคำถามที่ไม่เข้าใจ

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล พบว่ามีข้อมูลที่สมบูรณ์สามารถนำไปวิเคราะห์ได้แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบพิจารณาความสมบูรณ์ครบถ้วนของกระดาษคำตอบทุกฉบับ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ใช้ค่า t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระซึ่งจำแนกออกเป็น 2 กลุ่มและหาค่า F-test เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรตามซึ่งจำแนกออกเป็น 3 กลุ่มขึ้นไป

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว

4. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05 หรือ 0.01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำนวน 180 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัย และได้นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล
ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการตระหนักรู้ในตนเอง
ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนการมองโลกในแง่ดี
ตอนที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนความพึงพอใจในชีวิต
ตอนที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ตอนที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์สมมติฐาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(n=180)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ(%)
1. เพศ		
ชาย	43	23.9
หญิง	137	76.1
2. อายุ		
60ปี-69 ปี	81	45.0
70ปี-79 ปี	80	44.4
80 ปีขึ้นไป	19	10.6
$\bar{X}$= 71 ปี S.D. = 0.66 Min = 60 ปี Max = 87 ปี		
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	52	28.9
ประถมศึกษา	31	17.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	53	29.4
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.)	26	14.4
อุดมศึกษา	18	10.0
4. สถานะภาพสมรส		
โสด	25	13.9
สมรส	104	57.8
หย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่	51	28.3
5. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 1,500 บาท	30	17.2
1,501 บาท – 4,500 บาท	61	33.9

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=180)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ(%)
4,501 บาท – 7,500 บาท	31	16.7
มากกว่า 7,501 บาท	58	32.2
$\bar{X}$ = 4720.00 บาท S.D. = 3.75 Min = 400 บาท Max =15,000 บาท		
6. ภาวะสุขภาพ		
ไม่มีโรคประจำตัว	53	29.4
มีโรคประจำตัว	127	70.6

จากตารางที่ 1 ลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 180 คน จำแนกได้ดังนี้

1. เพศ พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่ร้อยละ76.1 เป็นเพศหญิง

2. อายุ พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 71 ปี อายุน้อยที่สุดเท่ากับ 60 ปี และอายุมากที่สุดเท่ากับ 87 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 45.0 มีอายุอยู่ระหว่าง 60 ปี-69 ปี รองลงมาร้อยละ 44.4 มีอายุอยู่ระหว่าง 70 ปี-79 ปี และ ร้อยละ 10.6 มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ส่วนใหญ่ร้อยละ 29.4 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา รองลงมา ร้อยละ 28.9 มีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 14.4 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.) ร้อยละ 17.2 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา และมีการศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษามีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.0

4. สถานภาพสมรส พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.8 มีสถานภาพสมรส รองลงมาร้อยละ 28.3 มีสถานภาพหย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่ และร้อยละ 13.9 มีสถานภาพโสด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. รายได้ต่อเดือน พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีรายได้โดยเฉลี่ยเท่ากับ 4,720 บาท โดยผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้น้อยที่สุดเท่ากับ 400 บาท และรายได้สูงที่สุดเท่ากับ 15,000 บาท ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.9 มีรายได้ระหว่าง1,501 บาท – 4,500 บาท รองลงมาร้อยละ 32.2 มีรายได้ต่อเดือนมากว่า 7,500 บาท ร้อยละ 17.2 มีรายได้ต่ำกว่า 1,500 บาท และมีรายได้ระหว่าง 4,501 บาท – 7,500 บาท มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ16.7

6. ภาวะสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 70.6 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยระ 29.4

ตอนที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการตระหนักรู้ในตนเอง สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายข้อ รายด้านและโดยรวม ดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการตระหนักรู้ใน ตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ

(n = 180)

การตระหนักรู้ในตนเอง	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง								
*1.ท่านไม่รู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านอารมณ์ไม่ดี	61 (33.9)	64 (35.6)	38 (21.1)	15 (8.3)	2 (1.1)	3.93	0.99	สูง
2.ท่านสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือเสียใจได้	2 (1.1)	13 (7.2)	45 (25.5)	80 (44.4)	40 (22.2)	3.79	0.91	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 180)

การตระหนักรู้ในตนเอง	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
3.ท่านรู้ว่าท่านสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้	1 (0.6)	3 (1.7)	60 (33.3)	80 (44.4)	36 (20.0)	3.82	0.79	สูง
4.ท่านรู้ว่าขณะนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร	6 (3.3)	1 (0.6)	47 (26.1)	91 (50.6)	35 (19.4)	3.82	0.87	สูง
5.เมื่อท่านอารมณ์ดี ท่านจะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น	0 (0.0)	3 (1.7)	18 (10.0)	102 (56.7)	57 (31.7)	4.18	0.67	สูง
6.ท่านรู้ความรู้สึกของท่าน สามารถควบคุมและแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์	0 (0.0)	6 (3.3)	76 (42.2)	67 (37.2)	31 (17.2)	3.68	0.79	สูง
รวม						23.23	3.38	สูง
การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง								
7.ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข	0 (0.0)	2 (1.1)	36 (20.0)	100 (55.6)	42 (23.3)	4.01	0.69	สูง
8.ท่านรู้จุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง	2 (1.1)	5 (2.8)	36 (20.0)	98 (54.4)	39 (21.7)	3.93	0.79	สูง
9.ท่านรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง	2 (1.1)	8 (4.4)	59 (32.8)	76 42.2	35 19.4	3.74	0.86	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 180)

การตระหนักรู้ในตนเอง	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
10.ท่านรู้ว่าท่านมีความสามารถด้านใด เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น	4 (2.2)	11 (6.1)	35 (19.4)	93 (51.7)	37 (20.6)	3.82	0.90	สูง
11.ท่านสามารถเปิดใจและเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆในชีวิต	2 (1.1)	2 (1.1)	36 (20.0)	96 (53.3)	44 (24.4)	3.99	0.76	สูง
12.ท่านเรียนรู้ข้อผิดพลาดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา	1 (0.6)	3 (1.7)	32 (17.8)	101 (56.1)	43 (23.9)	4.01	0.73	สูง
รวม						23.51	3.27	สูง
ความมั่นใจในตนเอง								
13. ท่านสามารถตัดสินใจเรื่องราวต่างๆได้ด้วยตนเอง	2 (1.1)	1 (0.6)	20 (11.1)	101 (56.1)	56 (31.1)	4.16	0.72	สูง
14.ท่านมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	0 (0.0)	0 (0.0)	32 (17.8)	108 (60.0)	40 (22.2)	4.04	0.63	สูง
15.ท่านไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรค และความผิดหวัง	0 (0.0)	3 (1.7)	20 (11.1)	101 (56.1)	56 (31.1)	4.17	0.68	สูง
16.ท่านรู้ว่าท่านสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	0 (0.0)	2 (1.1)	22 (12.2)	106 (58.9)	50 (27.8)	4.13	0.65	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 180)

การตระหนักรู้ในตนเอง	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
17.ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า	0 (0.0)	1 (0.6)	27 (15.0)	89 (49.4)	63 (35.0)	4.19	0.69	สูง
18.ท่านมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	0 (0.0)	3 (1.7)	20 (11.1)	95 (52.8)	62 (34.4)	4.20	0.69	สูง
รวม						24.89	3.13	สูง
รวมทุกด้าน						71.62	7.91	สูง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 2 พบว่าระดับการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ71.62) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.23 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 1. เมื่อท่านอารมณ์ดี ท่านจะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 6. ท่านรู้ความรู้สึกของท่าน สามารถควบคุมและแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68

สรุปได้ว่า ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่รับรู้ในอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้ และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ในระดับสูง

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง อยู่ในระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.51 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 7. ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง และพยายามหาทางแก้ไข และข้อ 12. ท่านเรียนรู้ข้อผิดพลาดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 รองลงมาคือข้อ 11. ท่าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สามารถเปิดใจ และเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 9. ท่านรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74

สรุปได้ว่า ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่สามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง ยอมรับข้อผิดพลาดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาพร้อมทั้งสามารถเปิดใจและเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านความมั่นใจในตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.89 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 18. ท่านมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 รองลงมาคือข้อ 17. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 14. ท่านมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74

สรุปได้ว่า ด้านความมั่นใจในตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความมั่นใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ตอนที่ 3 การมองโลกในแง่ดี

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ

(n = 180)

การมองโลกในแง่ดี	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความคงทนถาวร								
1.เมื่อท่านทะเลาะกับคนในครอบครัว ท่านคิดว่าอีกไม่นานก็ดีกัน	0 (0.0)	3 (1.7)	38 (21.1)	79 (43.9)	59 (32.8)	4.07	0.81	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 180)

การมองโลกในแง่ดี	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
2.ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้น	1 (0.6)	7 (3.9)	40 (22.2)	94 (52.2)	38 (21.1)	3.89	0.79	สูง
3.ท่านคิดว่าเรื่องดีๆ จะเกิดกับท่านเสมอ	2 (1.1)	3 (1.7)	53 (29.4)	85 (47.2)	37 (20.6)	3.84	0.80	สูง
4.ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้น	13 (7.2)	30 (16.7)	60 (33.3)	58 (32.2)	19 (10.6)	3.22	0.87	ปานกลาง
5.ท่านคิดว่าแม้จะเจอเรื่องทุกข์ยาก แต่ทุกอย่างก็จะผ่านไป	1 (0.6)	11 (6.1)	43 (23.9)	91 (50.6)	34 (18.9)	3.81	0.83	สูง
รวม						18.84	3.04	สูง
การแผ่ขยายความรู้สึก								
*6.ถ้าหมอบอกว่าวันนี้อาการป่วยของท่านดีขึ้น ท่านคิดว่าเดี๋ยวพรุ่งนี้อาการก็แย่ลงอีก	43 (23.9)	54 (30.0)	71 (39.4)	8 (4.4)	4 (2.2)	3.69	0.96	สูง
7.ท่านคิดว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายบ้าง แต่ก็มีสิ่งดีรออยู่เสมอ	2 (1.1)	7 (3.9)	62 (34.4)	76 (42.2)	33 (18.3)	3.73	0.85	สูง
8.ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ ไม่นานก็จะผ่านพ้นไป	2 (1.1)	6 (3.3)	43 (23.9)	97 (53.9)	32 (17.8)	3.84	0.79	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 180)

การมองโลกในแง่ดี	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
*9.ถ้าท่านชวนลูกหลานไปเที่ยวแล้วเขาไม่ไป ท่านคิดว่าต่อไปท่านชวนลูกหลานไปไหน เขาก็จะไม่ไป	58 (32.2)	37 (20.6)	74 (41.1)	9 (5.0)	2 (1.1)	3.78	0.76	สูง
10.เมื่อท่านทราบว่าตนเองป่วย ท่านเชื่อว่าจะดีขึ้นในเร็ววัน	1 (0.6)	8 (4.4)	58 (32.2)	88 (48.9)	25 (13.9)	3.71	0.78	สูง
รวม						18.74	2.93	สูง
การเกี่ยวข้องกับตนเอง								
11.ท่านคิดว่าเรื่องดีๆที่เกิดขึ้นกับท่าน เกิดเพราะตัวท่านเอง	5 (2.8)	5 (2.8)	56 (31.1)	76 (42.2)	38 (21.1)	3.76	0.84	สูง
*12.ท่านไม่อยากอยู่คนเดียว เพราะท่านคิดว่าถ้ามีเรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้น ท่านจะไม่สามารถแก้ไขเองได้	29 (16.1)	48 (26.7)	54 (30.0)	43 (23.9)	6 (3.3)	3.28	0.81	ปานกลาง
*13.ท่านมักจะโทษตัวเอง เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต	26 (14.7)	56 (31.1)	77 (42.8)	18 (10.0)	3 (1.7)	3.47	0.85	ปานกลาง
14.ท่านไม่ตำหนิตนเอง เมื่อท่านเจอกับเรื่องร้ายๆ	6 (3.3)	33 (18.3)	66 (36.7)	55 (30.6)	20 (11.1)	3.28	0.76	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 180)

การมองโลกในแง่ดี	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15.ท่านคิดเรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่นด้วย ไม่ใช่เกิดเพราะตัวท่าน	14 (7.8)	26 (14.4)	66 (36.7)	56 (31.1)	18 (10.0)	3.21	0.89	ปานกลาง
รวม						17.00	2.82	ปานกลาง
รวมทุกด้าน						54.58	7.21	ปานกลาง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 3 พบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 54.58) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านความคงทนถาวร อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.84 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 1. เมื่อท่านทะเลาะกับคนในครอบครัว ท่านคิดว่าอีกไม่นานก็ดีกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 รองลงมาคือข้อ2.ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อมีเรื่องร้ายๆเกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และข้อ 3. ท่านคิดว่าเรื่องดีๆจะเกิดกับท่านเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 4. ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22

โดยสรุป ด้านความคงทนถาวร พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่เมื่อทะเลาะกับคนในครอบครัว ผู้สูงอายุจะคิดว่าอีกไม่นานก็ดีกัน สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อมีเรื่องร้ายๆเกิดขึ้น มองว่าเรื่องดีๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเราเสมอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านการแผ่ขยายความรู้สึกอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.74 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 8.ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ ไม่นานก็จะผ่านพ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 รองลงมาคือข้อ ถ้าท่านชวนลูกหลานไปเที่ยวแล้วเขาไม่ไป ท่านคิดว่าต่อไปท่านชวนลูกหลานไปไหน เขาก็จะไม่ไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 และข้อ 7.ท่านคิดว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายบ้าง แต่ก็มีสิ่งดีรออยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ6 ถ้าหมอบอกว่าวันนี้อาการป่วยของท่านดีขึ้น ท่านคิดว่าเดี๋ยวพรุ่งนี้อาการก็แย่ลงอีก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69

โดยสรุป ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงการส่วนใหญ่ คิดว่าเรื่องร้ายๆ ไม่นานก็จะผ่านพ้น มองว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายๆบ้าง แต่ก็มีสิ่งดีๆรออยู่เสมอ

การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อ 11. ท่านคิดว่าเรื่องดีๆที่เกิดขึ้นกับท่าน เกิดเพราะตัวท่านเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 รองลงมาคือข้อ 13. ท่านมักจะโทษตัวเอง เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 ข้อ 12.ท่านไม่อยากอยู่คนเดียว เพราะท่านคิดว่าถ้ามีเรื่องร้าย ๆ และข้อ 14. ท่านไม่ตำหนิตนเอง เมื่อท่านเจอกับเรื่องร้ายๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 15. ท่านคิดเรื่องร้ายๆที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากบุคคลอื่นด้วย ไม่ใช่เกิดเพราะตัวท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21

โดยสรุป ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุคิดว่าเรื่องดีเกิดจากตัวผู้สูงอายุเอง ไม่ตำหนิตนเองเมื่อต้องพบกลับเรื่องร้ายๆ มองว่าสิ่งร้ายๆ มีสาเหตุว่าจากบุคคลอื่นด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ

(n = 180)

ความพึงพอใจในชีวิต	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.เมื่ออายุมากขึ้น สิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่เคยคิดไว้	2 (1.1)	7 (3.9)	43 (23.9)	76 (42.2)	52 (28.9)	3.94	0.89	สูง
2.ท่านได้รับสิ่งดีๆที่บังเอิญเกิดขึ้นในชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ท่านรู้จัก	2 (1.1)	1 (0.6)	59 (32.8)	82 (45.6)	36 (20.0)	3.83	0.79	สูง
*3.ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิตของท่าน	67 (47.2)	77 (42.8)	35 (19.4)	0 (0.0)	1 (0.6)	4.16	0.77	สูง
4.ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อตอนที่อายุน้อยกว่า	1 (0.6)	4 (2.2)	39 (21.7)	75 (41.7)	61 (33.9)	4.06	0.83	สูง
*5.ชีวิตของท่านน่าจะเป็นสุขได้มากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้	72 (40.0)	77 (42.8)	29 (16.1)	0 (0.0)	2 (1.1)	4.21	0.79	สูง
6.ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน	2 (1.1)	2 (1.1)	28 (15.6)	82 (45.6)	66 (36.7)	4.16	0.80	สูง
*7.สิ่งที่ท่านทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย	69 (38.3)	68 (37.8)	39 (21.7)	0 (0.0)	4 (2.2)	4.12	0.82	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 180)

ความพึงพอใจในชีวิต	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8.ท่านหวังที่จะมีสิ่งน่าสนใจและชอบใจเกิดขึ้นกับท่านในอนาคต	2 (1.1)	2 (1.1)	28 (15.6)	76 (42.2)	72 (40.0)	4.19	0.82	สูง
9.สิ่งต่างๆที่ท่านทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย	1 (0.6)	6 (3.3)	26 (14.4)	88 (48.9)	59 (32.8)	4.10	0.81	สูง
*10.ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่าและค่อนข้างอ่อนแรง	75 (41.7)	77 (42.8)	23 (12.8)	3 (1.7)	2 (1.1)	4.22	0.82	สูง
11.ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่า แต่ท่านก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน	3 (1.7)	4 (2.2)	31 (17.2)	77 (42.8)	65 (36.1)	4.09	0.88	สูง
12.เมื่อท่านนึกถึงความหลัง ท่านรู้สึกค่อนข้างพอใจกับมัน	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (12.8)	68 (37.8)	89 (49.4)	4.37	0.70	สูง
13.ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตในอดีตของท่าน แม้ว่าท่านจะเปลี่ยนได้	0 (0.0)	1 (0.6)	21 (11.7)	65 (36.1)	93 (51.7)	4.39	0.71	สูง
*14.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านได้ตัดสินใจอย่างโง่ๆในชีวิตมากมาย	97 (53.9)	57 (31.7)	22 (12.2)	4 (2.2)	0 (0.0)	4.37	0.78	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 180)

ความพึงพอใจในชีวิต	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านยังมีรูปลักษณ์ที่ดีอยู่	0 (0.0)	6 (3.3)	59 (32.9)	98 (54.4)	17 (9.4)	3.70	0.68	สูง
16.ท่านยังตั้งแผนการที่จะทำอะไรๆ ในชีวิตข้างหน้าอีก	0 (0.0)	0 (0.0)	73 (40.6)	86 (47.8)	21 (11.7)	3.71	0.66	สูง
*17.เมื่อท่านนึกถึงความหลังในชีวิตของท่าน ท่านไม่ได้รับสิ่งสำคัญๆส่วนมากที่อยากได้	27 (15.0)	87 (48.3)	64 (35.6)	2 (1.1)	0 (0.0)	3.77	0.71	สูง
*18.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ท่านอยู่ในภาวะตกต่ำบ่อยๆกว่าคนอื่น	27 (15.0)	90 (50.0)	53 (29.4)	10 (5.6)	0 (0.0)	3.74	0.78	สูง
19.ท่านได้อะไรๆจากที่ท่านหวังในชีวิตค่อนข้างมาก	1 (0.6)	6 (3.3)	32 (17.8)	87 (48.3)	54 (30.0)	4.04	0.81	สูง
*20.ใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ท่านรู้สึกว่าคนทั่วๆไปจำนวนมากกำลังตกต่ำลง ไม่ใช่ดีขึ้น	32 (17.8)	67 (37.2)	75 (41.7)	6 (3.3)	0 (0.0)	3.69	0.80	สูง
รวม						80.87	7.60	สูง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.87) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 13. ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตในอดีตของท่าน แม้ว่าท่านจะเปลี่ยนได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 รองลงมาคือข้อ 12. ชีวิตที่ผ่านมาจนถึงขณะนี้ ท่านคิดว่าเป็นชีวิตที่ดีแล้ว และข้อ14. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านรู้สึกว่าท่านมีความยุ่งยากในชีวิตมากกว่าคนอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 20. ไม่ว่าใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ท่านรู้สึกว่าคนทั่วๆ ไปจำนวนมากกำลังตกต่ำ ไม่ใช่ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69

โดยสรุป ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และจะไม่เปลี่ยนแปลง และมองว่าชีวิตที่ผ่านมาจนถึงขณะนี้เป็นชีวิตที่ดีแล้ว

ตอนที่ 5 ความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ

(n = 180)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน								
*1.ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไม่มีจุดมุ่งหมาย	43 (23.9)	80 (44.4)	47 (26.1)	7 (3.9)	0 (0.0)	3.86	0.89	สูง
2.ท่านรู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง	0 (0.0)	2 (1.1)	49 (27.2)	104 (57.8)	25 (13.9)	3.84	0.66	สูง
3.ท่านรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น	0 (0.0)	0 (0.0)	32 (17.8)	89 (49.4)	59 (32.8)	4.15	0.70	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 180)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
*4.ท่านรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีความหมาย	78 (43.3)	68 (37.8)	29 (16.1)	5 (2.8)	0 (0.0)	4.22	0.81	สูง
5.ท่านเชื่อว่าการกระทำความดีจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้	0 (0.0)	0 (0.0)	19 (10.6)	78 (43.3)	83 (46.1)	4.36	0.67	สูง
6.ท่านเชื่อว่าผลจากการทำความดีของท่านที่ผ่านมาจะทำให้พบเจอแต่ความสุข	0 (0.0)	1 (0.6)	15 (8.3)	95 (52.8)	69 (38.3)	4.29	0.64	สูง
7.ท่านเชื่อว่าในชีวิตท่านยังมีเป้าหมายบางอย่างที่สามารถเป็นจริงได้	1 (0.6)	3 (1.7)	48 (26.7)	85 (47.2)	43 (23.9)	3.92	0.79	สูง
รวม						28.63	3.38	สูง
ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น								
*8.การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่สามารถทำให้ท่านมีความสุขได้	76 (42.2)	77 (42.8)	22 (12.2)	1 (0.6)	4 (2.2)	4.22	0.85	สูง
9.การปฏิบัติธรรมช่วยให้ท่านมีชีวิตที่สงบ และไม่ว้าวุ่น	0 (0.0)	4 (2.2)	30 (16.7)	89 (49.4)	57 (31.7)	4.11	0.75	สูง
*10.ความศรัทธาต่อศาสนาไม่ได้ช่วยให้ท่านมีจิตใจเข้มแข็ง	66 (36.7)	83 (46.1)	26 (14.4)	3 (1.7)	2 (1.1)	4.16	0.81	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 180)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
11.ท่านไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเพราะมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	3 (1.7)	4 (2.2)	35 (19.4)	79 (43.9)	59 (32.8)	4.04	0.87	สูง
12.ท่านมีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (12.8)	68 (37.8)	89 (49.4)	4.37	0.70	สูง
13.หลักธรรมของศาสนาทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น	0 (0.0)	1 (0.6)	21 (12.2)	65 (36.1)	93 (51.7)	4.39	0.71	สูง
14.ท่านมีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ความรุนแรงของอุปสรรคต่างๆ ลดลง	0 (0.0)	4 (2.2)	22 (12.2)	57 (31.7)	97 (53.9)	4.37	0.78	สูง
รวม						29.63	3.82	สูง
รวมทุกด้าน						58.28	7.22	สูง

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 5 พบว่าระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 58.28) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบันอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.63 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 5. ท่านเชื่อว่าการกระทำความดีจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 รองลงมาคือข้อ6.ท่านเชื่อว่าผลจากการทำความดีของท่านที่ผ่านมาจะทำให้พบเจอแต่ความสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 2. ท่านรู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โดยสรุป ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเชื่อว่าการกระทำความดีจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้ ผลจากการทำความดีของท่านที่ผ่านมาจะทำให้พบเจอแต่ความสุข

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่นอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.63 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อ 13. หลักธรรมของศาสนา ทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 รองลงมาคือข้อ 12. ท่านมีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี และข้อ 14. ท่านมีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ความรุนแรงของอุปสรรคต่างๆ ลดลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อ 11. ท่านไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเพราะมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04

โดยสรุป ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเชื่อว่าหลักธรรมของศาสนา ทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น มีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี มีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ความรุนแรงของอุปสรรคต่างๆ ลดลง

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์ผลตามสมมุติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1. ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในตารางที่ 6

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามเพศ

(n=180)

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p	สรุปผลการทดสอบ
ชาย	43	56.84	7.74	-1.504^{ns}	.459	ไม่แตกต่าง
หญิง	137	58.73	7.02			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงจำแนกตามเพศในตารางที่ 6 พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่าหญิงมีแนวโน้มมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าเพศชาย

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 7 – 8

ตารางที่ 7 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามอายุ

(n=180)

อายุ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน			
60ปี-69 ปี	81	27.99	4.18
70ปี-79 ปี	80	29.02	3.58
80 ปีขึ้นไป	19	29.68	2.90
ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น			
60ปี-69 ปี	81	29.38	4.15
70ปี-79 ปี	80	29.72	3.54
80 ปีขึ้นไป	19	30.47	3.83

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n=180)

อายุ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม			
60ปี-69 ปี	81	57.37	7.89
70ปี-79 ปี	80	58.75	6.72
80 ปีขึ้นไป	19	60.16	5.93
รวม	180	58.26	7.22

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณจำแนกตามอายุ

(n=180)

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p	สรุปผลการทดสอบ
ระหว่างกลุ่ม	2	151.696	75.848	1.461 ns	.235	ไม่แตกต่าง
ภายในกลุ่ม	177	9190.415	51.923			
รวมทั้งหมด	179	9342.111				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการเปรียบเทียบความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามอายุ ในตารางที่ 8 พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความความสุกทางจิตวิญญาณจำแนกระหว่างช่วงอายุ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีอายุมากขึ้น ค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณมีแนวโน้มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 9 – 10

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 9 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามระดับการศึกษา

(n=180)

ระดับการศึกษา	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน			
ต่ำกว่าประถมศึกษา	52	28.33	4.02
ประถมศึกษา	31	28.53	3.77
มัธยมศึกษา	53	28.72	3.90
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.)	26	28.81	4.12
อุดมศึกษา	18	29.78	2.73
ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น			
ต่ำกว่าประถมศึกษา	52	28.87	3.75
ประถมศึกษา	31	28.97	3.78
มัธยมศึกษา	53	29.81	3.80
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.)	26	30.00	4.30
อุดมศึกษา	18	30.26	4.07
โดยรวม			
ต่ำกว่าประถมศึกษา	52	57.19	7.35
ประถมศึกษา	31	58.42	7.25
มัธยมศึกษา	53	58.53	7.41
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.)	26	58.81	8.13
อุดมศึกษา	18	59.67	4.76
รวม	180	58.28	7.22

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามระดับการศึกษา

(n=180)

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p	สรุปผลการทดสอบ
ระหว่างกลุ่ม	4	107.240	26.810	.508 ns	.730	ไม่แตกต่าง
ภายในกลุ่ม	175	9234.871	52.771			
รวมทั้งหมด	179	9342.111				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากจากการเปรียบเทียบความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงจำแนกตามตามระดับการศึกษา ในตารางที่ 10 พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความความสุกทางจิตวิญญาณจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า เมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับอุดมศึกษา (มีค่าเฉลี่ย 59.67) มีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.) (มีค่าเฉลี่ย58.81) รองลงมาคือผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา (มีค่าเฉลี่ย58.53) รองลงมาคือผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา (มีค่าเฉลี่ย 58.42) และผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา (มีค่าเฉลี่ย 57.19) ตามลำดับ

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 11– 12

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 11 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามสถานภาพสมรส

(n=180)

สถานภาพสมรส	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน			
โสด	25	28.36	3.94
สมรส	104	29.25	3.87
หย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่	51	28.48	3.24
ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น			
โสด	25	29.40	3.64
สมรส	104	30.02	3.50
หย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่	51	29.53	4.03
โดยรวม			
โสด	25	57.88	6.13
สมรส	104	59.88	7.61
หย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่	51	58.27	6.92
รวม	180	58.28	7.22

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามสถานภาพสมรส

(n=180)

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p	สรุปผลการทดสอบ
ระหว่างกลุ่ม	2	70.699	35.349	.675 ^{ns}	.511	ไม่แตกต่าง
ภายในกลุ่ม	177	9271.412	52.381			
รวมทั้งหมด	179	9342.111				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการเปรียบเทียบความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงจำแนกตามสถานภาพสมรส ในตารางที่ 12 พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความความสุกทางจิตวิญญาณจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่าเมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส มีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่า ผู้ที่มีสถานภาพหย่าร้าง ม่าย แยกกันอยู่ และผู้ที่มีสถานภาพโสด

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 13– 14

ตารางที่ 13 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามรายได้

(n=180)

รายได้	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน			
ต่ำกว่า 1,500 บาท	30	28.17	4.03
1,501 บาท – 4,500 บาท	61	28.25	4.11
4,501 บาท – 7,500 บาท	31	29.94	3.48
มากกว่า 7,501 บาท	58	28.57	3.53
ด้านความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น			
ต่ำกว่า 1,500 บาท	30	29.17	3.77
1,501 บาท – 4,500 บาท	61	29.00	4.26
4,501 บาท – 7,500 บาท	31	29.87	2.98
มากกว่า 7,501 บาท	58	30.47	3.67

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 13 (ต่อ)

(n=180)

รายได้	**จำนวน**	**$\bar{X}$**	**S.D.**
โดยรวม			
ต่ำกว่า 1,500 บาท	30	57.33	7.23
1,501 บาท – 4,500 บาท	61	57.25	8.06
4,501 บาท – 7,500 บาท	31	59.03	6.74
มากกว่า 7,501 บาท	58	59.81	6.12
รวม	180	58.28	7.22

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของของความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำแนกตามรายได้

(n=180)

ความแปรปรวน	**df**	**SS**	**MS**	**F**	**p**	**สรุปผลการทดสอบ**
ระหว่างกลุ่ม	3	197.363	65.788	1.266 ^{ns}	.288	ไม่แตกต่าง
ภายในกลุ่ม	176	9144.748	51.959			
รวมทั้งหมด	179	9342.111				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการเปรียบเทียบความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงจำแนกตามรายได้ ในตารางที่ 14 พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความความสุกทางจิตวิญญาณจำแนกตามรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 7,501 บาท มีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 59.81) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน4,501 บาท – 7,500 บาท (ค่าเฉลี่ย 59.03) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 1,500 บาท และ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,501 บาท – 4,500 บาท (ค่าเฉลี่ย 57.25) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานย่อยที่ 1.6 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีโรคประจำตัว แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จำแนกตามภาวะสุขภาพ

(n=180)

ภาวะสุขภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p	สรุปผลการทดสอบ
ไม่มีโรคประจำตัว	53	59.30	7.059	1.230 ns	.449	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	127	57.85	7.277			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงจำแนกตามภาวะสุขภาพ ในตารางที่ 15 พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05) อย่างไรก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่ไม่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย59.30) มีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย57.85)

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 16

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

(n=180)

การตระหนักรู้ในตนเอง	**ความผาสุกทางจิตวิญญาณ**	
	r	**P**
ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	.312***	.000
ด้านการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง	.235***	.002
ด้านความมั่นใจในตนเอง	.226***	.002
รวม	.276***	.000

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

จากตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเอง กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า การตระหนักในตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เช่นกัน

หมายความว่า ถ้าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นก็จะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ดังที่แสดงรายละเอียดดังกล่าวข้างต้นทำให้กล่าวได้ว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 2 ที่ว่าการตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 3 การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

(n=180)

การมองโลกในแง่ดี	**ความผาสุกทางจิตวิญญาณ**	
	r	**P**
ด้านความคงทนถาวร	.427***	.000
ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก	.457***	.000
ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง	.224***	.002
รวม	.454***	.000

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า มองโลกในแง่ดีด้านการด้านความคงทนถาวร ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก และด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เช่นกัน

หมายความว่า ถ้าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นก็จะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดีโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ดังที่แสดงรายละเอียดดังกล่าว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้างต้นทำให้กล่าวได้ว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 3 ที่ว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามสมมติฐานที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

(n=180)

ความพึงพอใจในชีวิต	**ความผาสุกทางจิตวิญญาณ**	
	r	**P**
ความพึงพอใจในชีวิต	.804***	.000
รวม	.804***	.000

*** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

จากตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

หมายความว่า ถ้าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นก็จะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความพึงพอใจในชีวิต กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ดังที่แสดงรายละเอียดดังกล่าวข้างต้นทำให้กล่าวได้ว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 4 ที่ว่าความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อวิจารณ์

การศึกษาวิจัยเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร สามารถนำผลมาศึกษาวิเคราะห์ วิจารณ์ประเด็นสำคัญได้ดังต่อไปนี้

ระดับการตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ71.62) หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความสามารถการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งยอมรับในจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง พร้อมที่จะพัฒนาสามารถควบคุมและจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ พร้อมที่จะพัฒนาจุดด้อย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นการเปิดใจกว้าง ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ผู้สูงอายุที่มีการตระหนักรู้ในตนเองไม่ค่อยสูงอาจจะเนื่องมาจากยังไม่ค่อยได้สำรวจหรือทำความรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นอาจไม่ค่อยดี การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ กุณฑลี จริยปยุกต์ และคณะ (2541: 19) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเองเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้(Saloveyand Gardner, 1995 Goleman, 1998) (อ้างถึงใน ทศพร, 2542) การตระหนักรู้ในตนเองของแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ โดยการฟังตนเอง สำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร การฟังคนอื่น ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเองเป็นการเปิดเผยตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต และสัมพันธภาพที่มีกับคนรอบข้าง (Kalman, 1993: 72-74)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนสูง(ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 54.78) หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความคิดความเชื่อทางบวกพอสมควร โดยเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายมากพอมีหนทางแก้ไขได้ มองว่าเหตุการณ์ร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายๆขึ้นจะสามารถช่วยตนเองได้ คิดว่าเหตุการณ์ดีๆ เกิดขึ้นเพราะตนเอง และมองว่าเหตุการณ์ดีๆน่าจะเกิดขึ้นกับทุกเรื่อง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวันสูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์มาก การมองสถานการณ์ต่างๆ จึงมีการนำประสบการณ์ชีวิตเข้ามาพิจารณาสถานการณ์นั้น และคิดโดยใช้หลักของเหตุผลความเป็นไปได้ Abramson,Seligman, and Teasdale (1978, cited in Gillham et al., 2001) กล่าวว่า เมื่อมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคลโดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นไปในทางไม่ดี บุคคลจะมีวิธีบอกตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเพื่อเป็นการระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียด และป้องกันการซึมเศร้า สุดสบาย จุลกทัพพะ (2547) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 75 – 95 ปี ควรออกกำลังกายเบาๆ และฝึกการมองโลกในแง่ดี เพราะจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่ง เพราะการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้มีจิตใจที่แจ่มใส ซึ่งการมีสุขภาพดีย่อมจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงไปด้วย

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 80.78) หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความพึงพอใจในชีวิตทางบวก คือ ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตในอดีตของท่าน แม่ว่าท่านจะเปลี่ยนแปลงได้ มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.39) อยู่ในระดับสูง และมีความพึงพอใจทางลบ คือ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านได้ตัดสินใจโง่ๆ ในชีวิตมากมาย มีค่าสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.39) อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Neugarten *et al.* (1961) ที่พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่า ชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง ด้านอัตมโนทัศน์ (self concept) การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิตและสังคมดีมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรู้สึกว่าตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 548) กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อภาวะวิกฤตที่เป็นความเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉากสุดท้ายของชีวิต ปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่างๆได้ จะทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุอาจเกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ โศกเศร้า ท้อแท้ และอาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย รวมทั้งไม่สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ได้ แต่ถ้าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่เหงา และไม่โศกเศร้า สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุบางรายเป็นปูชนียบุคคลที่น่าเคารพเลื่อมใสของบุตรหลานและผู้ใกล้ชิด ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุ หรือมีความพึงพอใจในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุนั้นเอง

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 58.28) และเมื่อแยกพิจารณาความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 28.63) ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่ จะสามารถปรับตัวในการอยู่ด้วยกันได้ เนื่องจากต่างคนต่างมาในครอบครัวที่แตกต่างกัน การอยู่ร่วมกันผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวเข้าหากัน โดยยอบรับว่า การเกิดแก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องปกติ และยอมรับในเรื่องการทำดีย่อมได้รับผลกระทำดี ผู้สูงอายุที่พักที่นี่มีความรู้สึกว่าตันเองยังเป็นที่ต้องการของลูกหลาน ส่วนใหญ่ชอบและพอใจที่ได้อยู่ที่นี่ เพราะได้อยู่กับเพื่อนวัยเดียวกัน และมีเจ้าหน้าที่ในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงคอยดูแลช่วยเหลือและให้กำลังใจ และมีกิจกรรมต่างๆให้ ได้พูดคุย ได้รื่นเริง นักศึกษามาเยี่ยม และมาสอบถามข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อสังคม และยังรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าไม่รู้สึกหมดหวังในชีวิต ทำให้คลายเหงาไปได้บ้าง ทำให้รู้สึกสบายใจ Paloutzian and Eillison (1982) กล่าวว่าความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบันแสดงออกถึงความมีตัวตนและการรับรู้ว่าตัวตนของตนเองนั้นมีคุณค่า บุคคลที่มีความผาสุกทางจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิญญาณจะเป็นผู้ที่รู้เป้าหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต และให้ความหมายในชีวิตของตนเองได้ ประกอบด้วย การรับรู้เป้าหมายของชีวิต (Sense of Life purpose) เป็นเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของบุคคล รู้ว่าตนเองกระทำสิ่งใด เพื่ออะไร อะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองในปัจจุบัน การมีเป้าหมายของชีวิตทำให้บุคคลรู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีเป้าหมาย ไม่รู้สึกเคว้งคว้างเลื่อนลอย มีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ มองเห็นถึงความหมายของชีวิตตนเอง ว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในบั้นปลายของชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง (Life satisfaction) คือการที่บุคคลรับรู้ถึงความสุขในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีความพอใจกับประสบการณ์ที่มีคุณค่าในอดีตของตนเอง ซึ่งช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของชีวิต พึงพอใจในการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างรอบข้าง นอกจากนั้นความพึงพอใจเป็นจุดกำเนิดของการมองโลกในแง่ดีอีกด้วย

ในด้านความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 28.63) ทั้งนี้ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นก็ต้องพึ่งศาสนา โดยมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ ตัวผู้สูงอายุเองมีชีวิตที่สงบสุข และไม่หว้าวุ่นใจ ทำให้รู้สึกสบายใจ เมื่อผู้สูงอายุต้องเผชิญ กับความว้าเหว่ หรือการเจ็บป่วย จะพยายามปรับตัวต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ให้ได้ โดยยึดหลักความเชื่อทางศาสนาว่าใครทำกรรมดี จะได้รับกรรมดี นำหลักธรรมของศาสนามาใช้ มองโลกตามความจริงมากขึ้น ทำให้ใจปล่อยวาง เวลาเจ็บป่วย จะไม่รู้สึกกลัวตาย ทั้งนี้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ได้มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา มีการทำบุญตักบาตร การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสมาพบเจอกัน แลกเปลี่ยนความคิด พูดคุย ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Karuse N. and Bastida E.(2009) ศึกษาติดตามระยะยาว ในผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา แล้วพบว่าจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับแรงสนับสนุนทางอารมณ์ได้เช่นกัน ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางด้านจิตใจ Herth K.(1992) และ Kemp C.(1999) อธิบายว่า ความศรัทธาต่อพลังอำนาจเหนือมนุษย์ เช่น พระเจ้า เป็นที่ยึดเหี่ยวจิตใจ สามารถก่อให้เกิดคุณค่า และความหวังขึ้นได้ นอกจากนั้นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวอาจหมายรวมถึง สิ่งที่เป็นที่พึ่งทางใจเช่นศาสนา ศาสนพิธี ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีเป้าหมายซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ผู้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณแสดงออกมาให้เห็น ซึ่งศาสนา ปรัชญา และความเชื่อเป็นปัจจัยหลักสำคัญที่มีผลต่อจิตวิญญาณ เพราะการมีจิตวิญญาณที่ดีนั้นต้องมาจากความเชื่อที่ดี ความรู้ความเข้าใจในศาสนาจะช่วยให้บุคคลมีเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้นในชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นอกจากนี้ความต้องการด้านจิตใจสามารถใช้หลักคำสอนทางศาสนาหรือปรัชญาชีวิตมาเติมเต็มความต้องการทางจิตวิญญาณได้

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ปรากฏผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุดินแดงในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ที่มีเพศแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่าเพศแตกต่างกันไม่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณมาของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน เพศหญิงและเพศชายมีความรู้ความสามารถที่เท่าเทียมกัน มีสิทธิ เสรีภาพเท่าเทียมกัน ทำให้ความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Hatcher และคณะ (1985) ที่พบว่า ไม่ว่าเพศหญิงหรือเพศชายเมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความพิการหรือต้องสูญเสียหน้าที่ของร่างกายตามปกติไป ก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่คล้ายกัน อีกทั้งความผาสุกทางจิตวิญญาณเกิดได้กับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเพศใดวัยใด ก็สามารถมีความผาสุกทางจิตวิญญาณได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเพศต่างกันจึงมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ยระหว่างเพศ พบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าเพศชาย วงรัตน์ ใสสุข (2544) ศึกษา บทบาททางเพศเป็นปัจจัยส่งผลให้การใช้จิตวิญญาณแตกต่างกันระหว่างเพศชาย และเพศหญิง การศึกษาพบว่าเพศหญิงจะให้ความหมายในชีวิตดีกว่าเพศชาย นอกจากนั้นยังพบว่าเมื่อมีอายุสูงขึ้นเพศหญิงจะมีการปรับตัวตาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน้าที่ได้ดีกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการเห็นคุณค่า การมองโลกระหว่างเพศด้วย นอกจากนั้นยังพบว่าเมื่อเข้าสู่วัยชรา เพศหญิงให้ความสำคัญกับศาสนามากว่าเพศชาย

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้สูงอายุดินแดง ที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ พบว่าอายุไม่มีผลกับความความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ แต่ไม่สอดคล้องกับ สอดคล้องกับการศึกษาของชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่าอายุแตกต่างกันมีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณมาของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน คือ อายุ 60-69 ปี จำนวน 81 คน อายุ 70-79 ปี จำนวน 80 คน และ 80 ปี เป็นต้นไป จำนวน 19 คน จะเห็นได้ว่าจากจำนวนผู้สูงอายุ พบว่าเป็นวัยสูงอายุระยะแรก (Young old) คือ ผู้ที่มีอายุ 60-75 ปี เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้ ในระดับหนึ่ง จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ยของ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีอายุมากขึ้น ค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณมีแนวโน้มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน สอดคล้อกับผลการวิจัยของ วงรัตน์ ใสสุข (2544) ที่อธิบายว่า อายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อจิตวิญญาณ เมื่ออายุมากขึ้นความเชื่อมั่นทางจิตวิญญาณก็จะมีระดับเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับอุปสรรคทั้งภายใน เช่น ร่างกายที่เริ่มเจ็บป่วยเพราะอายุมากขึ้น และอุปสรรคภายนอกเช่นเรื่องงาน เรื่องการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนฝูง รวมทั้งต้องเผชิญกับการสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้น เช่น การปลดเกษียร สูญเสียคู่ครอง สูญเสียอำนาจ หรือแม้กระทั้งชีวิตของตนเอง การหาเครื่องยึดเหนี่ยวจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นมากขึ้นสำหรับการปรับตัว ให้เกิดความสมดุล ด้วยเหตุนี้วัยสูงอายุจึงใช้จิตวิญญาณมากกว่าวันรุ่นหนุ่มสาว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้สูงอายุดินแดง ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษาจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความรู้ในวัยเยาว์ แต่ผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยซึ่งลดบทบาทหน้าที่ทางสังคมลง เพื่อเอาใจใส่ดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพทางร่างกายของตนเอง การดำรงชีวิตและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การนั่งสมาธิ การไปทำบุญที่วัด การออกกำลังกาย เป็นต้น ไม่ต้องอาศัยระดับการศึกษา และนอกจากนั้นแล้วการทำกิจการงานและกิจกรรมทางสังคมที่ต้องอาศัยความรู้ความเชี่ยวชาญก็สามารถกระทำน้อยลงตามสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย สอดคล้องกับการศึกษาของชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันไม่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค และการศึกษาของอุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ (2543) ได้ศึกษา ความสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ พบว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันไม่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ยของ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีระดับการศึกษามากขึ้น ค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณมีแนวโน้มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับผลการวิจัย สมพร รัตนพันธ์ (2541) ศึกษา ปัจจัยที่ทำนายภาวะจิตวิญญาณในของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล อธิบายว่า ระดับการศึกษา และการเรียนทั้งจากการเรียนในระบบการเรียนรู้ จากประสบการณ์ชีวิต สามารถช่วยเพิ่มระดับการคิดอย่างมีระบบและความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น การเรียนรู้สามารถช่วยให้บุคคลรู้จักใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด ผู้ที่มีการศึกษาให้ความหมายกับชีวิตได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย ผลจากการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยพบว่าผู้ที่มีการศึกษาระดับที่สูง และมีความเข้าใจในตัวโรคจะสามารถเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีว่าผู้ป่วยที่มีการศึกษาในระดับที่ต่ำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้สูงอายุดินแดง ที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ถือเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะบั้นปลายชีวิต ในช่วงนี้มีการสูญเสียคู่สมรส ทำให้มีสถานภาพหย่าร้าง หม้าย หรือ แยกกันอยู่ ถือว่าได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มามากมาย และสามารถอยู่กับร่วมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน คุยปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ เช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพโสด และสมรสที่ถึงแม้จะมีคู่สมรส แต่ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอาจอบอุ่นหรืออบอุ่นก็ได้ ที่จะส่งผลถึงความผาสุกทางจิตวิญญาณของตัวผู้สูงอายุเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค และการศึกษาของ ฉววีรรณ ไพลวัลย์ (2540) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติกิจทางศาสนา พฤติกรรมการดูแลทางการพยาบาล กับความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลบำราศนราดูร พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยเอดส์

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความความสุกทางจิตวิญญาณ พบว่าเมื่อผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส (ค่าเฉลี่ย 59.88) มีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่า ผู้ที่มีสถานภาพหย่าร้าง (ค่าเฉลี่ย 58.27) ม่าย แยกกันอยู่ และผู้ที่มีสถานภาพโสด (ค่าเฉลี่ย 57.88) สอดคล้องกับการศึกษาของ นงลักษณ์ บุญไทย (2539) ศึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ อธิบายว่า คู่สมรสเป็นบุคคลหนึ่งที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีความผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง เมื่อคู่ชีวิตเจ็บป่วยย่อมจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือให้ความเห็นอกเห็นใจ และเป็นคู่คิดคู่ปรึกษานั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดียว ผู้สูงอายุที่สถานภาพสมรถจะมองตนเองว่ามีคุณค่ามากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยกกันอยู่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ที่มีรายได้แตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อยู่ภายใต้ สำนักงานการสงเคราะห์และสวัสดิภาพสังคม ของสำนักพัฒนาสังคม ของกรุงเทพมหานคร ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีวัตถุประสงค์หลักในการให้ บริการแก่ผู้สูงอายุทั่วไป เป็นการบริการทางสังคมเชิงรุก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศูนย์ฯ เป็นสถานที่ในการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บริการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บริการด้านการแพทย์ สุขภาพอนามัย การสังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา นันทนาการ ฯลฯ และยังเปิดให้บริการผู้สูงอายุบ้านพักฉุกเฉินสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า ไม่มีที่พักอาศัย ขาดคนเลี้ยงดู พลัดหลง เร่ร่อน หรือถูกนำส่งมาจากหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน ฯลฯ เพื่อติดตามหาญาติ หรือส่งต่อในสถานสงเคราะห์คนชรา หากไม่มีญาติ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการด้านปัจจัยสี่ การพยาบาล สุขภาพอนามัย กายภาพบำบัด รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุภายนอกที่มาใช้บริการ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้บริการแต่อย่างใด สอดคล้องกับการศึกษาของ นงเยาว์ กันทะมูล (2546) ศึกษา ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด พบว่ารายได้แตกต่างกันไม่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด และ วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล (2552) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย พบว่ารายได้แตกต่างกันไม่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

ทั้งนี้หากพิจารณาจากค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้มากกว่า 7,501 มีค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.81) รองลงมามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,501 บาท – 7,500 บาท (ค่าเฉลี่ย 59.03) แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีรายได้สูงขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความผาสุกทางจิตวิญญาณด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัย สมพร รัตนพันธ์ (2541) ศึกษา ปัจจัยที่ทำนายภาวะจิตวิญญาณในของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล อธิบายว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ จะไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยตรงก็ตาม แต่ระดับของรายได้จะส่งผลต่อความสามารถในการเข้าถึงบริการต่างๆ เช่น บริการด้านสุขภาพ การประกอบพิธีกรรม รวมทั้งกิจกรรมที่สร้างความบันเทิงและความมั่นใจได้ เช่น การ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทำบุญ เลี้ยงพระ เป็นต้น ผู้ที่มีความมั่นใจในด้านการเงินย่อมรู้สึกถึงความมั่นคงในชีวิตได้ แต่ผู้ที่ขัดสนและมีปัญหาด้านการใช้จ่ายย่อมเกิดความกังวล ซึ่งส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณทั้งสิ้น เนื่องจากทำให้ตัวเองไร้คุณค่า ไร้ตัวตน ไม่มีสิทธิ์ในสังคม นอกจากนั้นฐานะทางเศรษฐกิจ และรายได้ยังใช้เป็นปัจจัยที่ใช้อธิบายพฤติกรรมต่างๆได้ เช่น การเลือกบริโภค การใช้จ่าย รสนิยม เป็นต้น พฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณทั้งสิ้น

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าผู้สูงอายุดินแดง ที่มีภาวะสุขภาพต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ชินัณ บุญเรืองรัตน์ (2551) ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่าพบว่าโรคประจำตัวมีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ (2543) ได้ศึกษา ความสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ พบว่าภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่ไม่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย59.30) มีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีโรคประจำตัว (ค่าเฉลี่ย57.85) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งสามารถปรับตัวยอมรับการเจ็บป่วยได้เนื่องจากได้รับข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพจากทางศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง บริการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บริการด้านการแพทย์ สุขภาพอนามัย การสังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา นันทนาการ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และตัวผู้สูงอายุเองยังสามารถดูแลตนเองและดำรงชีวิตได้ตามปกติ ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่ต่างกับกับผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว สอดคล้องกับการศึกษา ธนิญา น้อยเปียง (2545) ได้ศึกษา การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พบว่าการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล (2552) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย พบว่า ความรุนแรงของการเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ส่วนรายด้านพบว่า การตระหนักในตนเองด้านด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เช่นเดียวกัน อีกทั้งระดับของการตระหนักรู้ของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ดุษฎี กฤษฎี (2551) ศึกษา ทัศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชศรีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) ศึกษา การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เป็นเพราะการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนักทั้งนี้การตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข กุณฑลี จริยาปยุกต์ (2540: 19) นอกจากนี้ Whetten and Cameron (1991: 52-53) ได้กล่าวถึง Carl Roger ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเอง และค่อนข้างมั่นใจว่า การตระหนักรู้ในตนเองและการยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิตและการเจริญเติบโตของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะคนที่ตระหนักรู้ในตนเองจะรู้ว่าตนเองจะรู้ตัวเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถด้านใด มีความคิด และอารมณ์แบบไหน มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และยอมรับสิ่งเหล่านี้ พร้อมกับปรับตัวให้เหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ส่วนรายด้านพบว่า มองโลกในแง่ดี ด้านการด้านความคงทนถาวร ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก และด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เช่นเดียวกันสอดคล้องกับการศึกษาของ ขจรศรี แสนปัญญา (2553) ศึกษา ความวิตกกังวลต่อความตาย การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และการปรับตัวต่อความตาย ของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื่องรัง ในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื่อรังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่อความตายขั้นยอมรับ ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุมองโลกในแง่ดีสูงจะมีการปรับตัวต่อตามตายขั้นยอมรับตามตายขั้นยอมรับสูง เช่นเดียวกับการศึกษาของ ปนัดดา มหิทธานุภาพ ศึกษา การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนกิจและความสุขทางใจ ของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีจะลดความวิตกกังวลในเรื่องการที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ จึงความคุมตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เพิ่มความผาสุกทาจิตวิญญาณด้านบวกและความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การมองโลกในแง่ดีของ Seligman (1990) ที่ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึงการที่บุคคลเชื่อว่าความพ่ายแพ้เป็นเพียงความล้มเหลวชั่วคราว และความพ่ายแพ้ไม่ได้เป็นความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสถานการณ์ ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายเขาจะรับรู้ได้ว่าเป็นความท้าทายและต้องพยายามอย่างหนักในการเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม ไม่มีความวิตกกังวล หรือกดดัน สามารถความคุมตนเองได้ดี ปรับตัวได้ มีความมั่นใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวา และสามารถดำเนินชีวิตช่วงบั้นปลายต่อไปได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Achat *et al* (2000) ศึกษาพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า การทำงานของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถยอมรับอาการเจ็บป่วยของตนเองได้สูงกว่าผู้ที่มองโรคในแง่ร้าย รวมถึงสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์เลวร้ายต่างๆ ที่ต้องพบเจอได้ดีว่า จะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง สอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ มาลาธรรม (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท เช่นเดียวกับงานวิจัยของ พวงผกา ชื่นแสงเนตร (2538) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับสัมพันธภาพในครอบครัว และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ พัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก จ.ชลบุรี จำนวน 374 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว และพฤติกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทาบวก กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ พัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก จ.ชลบุรี และ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศิรวรรณ สินไชย (2532) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของภาครัฐทุกภาคในประเทศไทย จำนวน 130 คน ผลการศึกษา พบว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องแนวคิด Neugarten *et al*. (1961) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิต การมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งเห็นความดีของตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพตามวัยของตนเองได้ และแนวคิดของ Harre (1976) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกทางบวก ที่มีความมั่นคงต่อสภาพทางจิตใจ ทำให้จิตใจรู้สึกสงบ รับรู้คุณค่าของตนเอง เกิดความสุข และสามารถตัดสินใจได้ มีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการใช้ชีวิตเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ปรากฏดังนี้

ตารางที่ 19 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ข้อที่	สมมติฐาน	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
1.	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		
1.1	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
1.2	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
1.3	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
1.4	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
1.5	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
1.6	ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน		✓
2.	การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร	✓	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อที่	สมมติฐาน	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
3.	การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร	✓	
4.	ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร	✓	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ยอมรับได้เท่ากับ 180 คน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และแก้ไขจากคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 18 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้านๆละ 6 ข้อ ดังนี้ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และความมั่นใจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .876

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดการมองโลกในแง่ดี โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้านๆละ 5 ข้อ ดังนี้ ความคงทนถาวร การแผ่ขยายความรู้สึก และการเกี่ยวข้องกับตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .915

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต โดยลักษณะของแบบสอบถาม จะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .848

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเพื่อวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้านๆละ 7 ข้อ ดังนี้ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .909

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงส่วนใหญ่ร้อยละ 76.1 เป็นเพศหญิง มีอายุ ส่วนใหญ่ร้อยละ 45.0 มีอายุอยู่ระหว่าง 60 ปี-69 ปี มีระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ร้อยละ 29.4 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.8 มี สถานภาพสมรส มีรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.9 มีรายได้อยู่ระหว่าง 1,501 บาท – 4,500 บาท และภาวะสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 70.6

2. การตระหนักรู้ในตนเอง ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 71.62 หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง

3. การมองโลกในแง่ดี ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับการมองโลกในแง่ดีเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 54.58 หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง

4. ความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับความพึงพอใจในชีวิตเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.87 หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง

5. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 58.28 หมายความว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับสูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1. ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีเพศแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีอายุแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีรายได้แตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีรายได้แตกต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุดินแดง ที่มีภาวะสุขภาพต่างกันจะมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ส่วนรายด้านพบว่า การตระหนักในตนเองด้านด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

สมมติฐานที่ 3 การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การมองโลกในแง่ดีโดยรวม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ส่วนรายด้านพบว่า มองโลกในแง่ดี ด้านการด้านความคงทนถาวร ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก และด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

สมมติฐานที่ 4 ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถเสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะบางประการซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ในประเด็นดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลงานวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง นอกจากนี้หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แสดงให้เห็นว่าหากต้องการให้ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับสูง ปัจจัยด้านการตระหนักรู้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่ควรได้รับการสนับสนุนให้มีในระดับสูง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สถานสงเคราะห์คนชรามีให้บริการทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชน ควรที่มีบทบาทเข้ามาดูผู้สูงอายุ ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความตระหนักรู้ในตนเอง ทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอบรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เมื่อให้การตระหนักรู้ในตนเองมีระดับที่สูงขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการด้านความคงทนถาวร ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก และด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเช่นเดียวกัน ซึ่งหากพิจารณาจากผลการศึกษาระดับของการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงในครั้งนี้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าหากผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีการมองโลกในแง่ดีที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สูงมากขึ้นย่อมทำให้การมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงมากขึ้นด้วย ดังนั้นบุคคลหรือหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง สถานสงเคราะห์คนชรามีให้บริการทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชน ควรที่มีบทบาทเข้ามาดูผู้สูงอายุ มีการส่งเสริมความรู้ความสามารถ ให้ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผล ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคที่มากน้อยเพียงใด ก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ด้วยความส่งเสริมการมุ่งแก้ปัญหา มั่นใจในตนเอง และควบคุมตนเอง ไปในทางที่ดีได้ ควรส่งเสริมและพัฒนารูปแบบการอธิบายตนเองในการมองโลกของบุคคลให้มองโลกในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น เช่น การฝึกการใช้สติปล่อยว่างไม่ยึดติดกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สนับสนุนกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติ ทั้งยังสอนให้มองโลกในแง่ดี เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ชุมชนจึงมีกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบสุข รู้จักปล่อยวาง ลดความวิตกกังวล มองโลกในแง่ดี มีความผาสุกทางจิตวิญญาณเนื่องจากอยู่ใกล้พระพุทธศาสนา เป็นต้น เพื่อให้การมองโลกในแง่ดีมีระดับสูงขึ้น

3. จากผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แสดงให้เห็นว่าหากต้องการให้ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงมีความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับสูง ปัจจัยด้านความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่ควรได้รับการสนับสนุนให้มีระดับสูง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สถานสงเคราะห์คนชรามีให้บริการทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชน ควรที่มีบทบาทเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ มีการส่งเสริมความรู้ความสามารถ ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สนับสนุนให้ชุมชนเห็นความสำคัญและคำนึงถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีความรู้ประสบการณ์ได้มีโอกาสใช้ความรู้ประสบการณ์ได้มีโอกาสใช้ความรู้ประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน เช่น การใช้สมุนไพร จักสาน หรือมีความรู้ความชำนาญด้านศิลปวัฒนธรรมให้มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่คนรุ่นหลัง เพื่อให้ความพึงพอใจในชีวิตมีระดับสูงขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การทำวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามโดยการใช้แบบสอบถาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามดี แต่ผู้สูงอายุบางส่วนที่ต้องการระบาย และพูดคุยถึงปัญหาและรายละเอียดในเรื่องอื่นๆ ซึ่งทำให้การเก็บข้อมูลใช้เวลานาน จึงควรศึกษาโดยการวิจัย เชิงคุณภาพหรือใช้แบบสอบถามแบบเจาะลึกเพื่อความสะดวกและครอบคลุมในการเก็บแบบสอบถาม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวิจัยในครั้งต่อไป

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลเพิ่มเติม เช่น ลักษณะการอยู่อาศัย ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น

3. มีการศึกษาเชิงทดลอง ด้วยการหาโปรแกรมต่างๆ ที่คาดว่ามีส่วนช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ และสามารถก่อให้เกิดความร่วมมือเพื่อเพิ่มระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ การสร้างโปรแกรมหรือหากิจกรรมที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่จะเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณในกลุ่มประชากรกลุ่มอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง อันนำไปสู่การส่งเสริมการมีความผาสุกทางจิตวิญญาณในบุคคลทั่วไป ต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กุณฑลี จริยาปยุกต์. 2540. **การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.** ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2553. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2545 – 2564)** ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.

กองสุขศึกษา. 2542. **แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

ขจรศรี แสนปัญญา. 2553. **ความวิตกกังวลต่อความตาย การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และการปรับตัวต่อความตายของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื่อรัง ในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี.**วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฉวีวรรณ ไพรวัลย์. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติกิจทางศาสนา พฤติกรรมการดูแลทางการพยาบาล กับความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลบำราศนราดูร.** กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนิกา เจริญจิตติกุล. 2549. **จิตวิญญาณ**: การดูแล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

ชนัดดา ผาสุกมูล. 2545. **สภาวะจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้ารับการรักษา ณ วัดพระบาทน้ำพุจังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัววัลลี และอรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). **รวมบทความทางวิชาการเรื่อง EQ.**กรุงเทพมหานคร: DESKTOP.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชินัณ บุญเรืองรัตน์. 2551. **ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดุษฎี กฤษฎี. 2551. **ทัศนคติต่อความตาย การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชศรีมา.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทศพร ประเสริฐสุข. 2542. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”. **วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา**. 2 (3-4), 66-78.

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543. **ความฉลาดทางอาร มณ์.** กรุงเทพมหานคร: มติชน.

ธนิญา น้อยเปียง. 2545. **การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นงเยาว์ กันทะมูล. 2546. **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด.**วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรลุ ศิริพานิช. 2533. “สุขภาพผู้สูงอายุ”. **คลินิก** 6 (มิถุนายน 2533): 432-436.

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. 2549. **การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประสพ รัตนากร. 2522. **บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย.** เอกสารโรเนียว.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประเวศ วะสี. 2541. **คุยกันเรื่องความคิด.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

_____. 2543. **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.

ปริญญา ตันสกุล. 2543.**ศาสตร์แห่งผู้นำ.**กรุงเทพมหานคร:จิตจักรวาล.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543. การสร้างมาตรประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย, **วัดผลทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ : วารสาร.

พรพรหม รุจิไพโรจน์. 2550. **ความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรจันทร์ สุวรรณชาติ. 2534. “แนวคิดเกี่ยวกับการพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ.” ในอรพินทร วีรฉัตร. (บรรณาธิการ). **การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ**. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, หน้า 1-2.

พรทิพย์ มาลาธรรม. 2552. “ ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”. **Rama Nurs J**. 143-147.

พระราชวรมุนี 2540. **จิตพิสัยมิติสำคัญของการพัฒนาคน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป และคณะ. 2523. “ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา”. **รายงานการวิจัย.** สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนาบริหารศาสตร์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พวงผกา ชื่นแสงเนตร. 2538. **ความสัมพันธ์ระหว่าง สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตพื้นที่พัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธนิญา น้อยเปียง. 2545. **การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภมรพรรณ์ ยุระยาตร์. 2554. **การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** วิทยานิพนธ์ศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ยุทธนา ภาระนันท์. 2551. **คิดเชิงบวก กุญแจไขพลังสมอง**. เชียงใหม่,มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

รัชนี เบญจธนัง. 2537. **ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัตนา สินธีรภาพ. 2541. **ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรปราการ**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ระวีวรรณ ถวายทรัพย์. 2546. **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์.**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ราชบัณฑิตยสถาน., 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542**.. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วงรัตน์ ใสสุข. 2544. **ความต้องการทางด้านจิตวิญญาณและการปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยวิกฤต.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ว.วชิรเมธี. 2550. "เข็มหมุดของคานธี." **ประชาชาติธรกิจ** (5 กุมภาพันธ์ 2550): 45.

วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล .2552. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิริวรรณ สินไชย. 2532. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530. **คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

_____**.** 2540. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2544. **สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:** โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพร ดาวดี. 2537. **การศึกษาในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สิริพร สุธัญญา. 2550.**พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร** วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิวลี ศิริไล. 2549. “ความอยู่ดีมีสุขของชีวิตมนุษย์ (Well-Being of Human Life).” **วารสารราชบัณฑิตยสภา** 31 (2): 369-372.

สุดสบาย จุลกทัพพะ 2547. พบหมอศิริราช : ความเครียด. **หนังสือพิมพ์บ้านเมือง.** ฉบับวันที่ 1 ธันวาคม

สุรกุล เจนอบรม. 2541**. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**.กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทชิ่งกรุ๊ฟ

สุพัตรา ธารานุกูล. 2544. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ.**วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สมจิตต์ ธีรทรัพย์กุล.2549**. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของหญิงวัยรุ่นทำแท้งผิดกฎหมาย.**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมพร รัตนพันธ์. 2540. **ปัจจัยที่ทำนายภาวะจิตวิญญาณของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ .2555. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปี 2553**. กรุงเทพฯ:ที คิว พี จำกัด.

สำนักนายกรัฐมนตรี.2555.**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 -2559**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

อภิญญา โสมลิน และคณะ. 2532. “นักสังคมสงเคราะห์กับการมีส่วนร่วมแก้ปัญหาผู้สูงอายุ”. **นิตยสารประชาสงเคราะห์.** 32: 31.

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์.2543. **ความสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรม กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ.**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Achat, H., I. Kawashi, A. Spiro, D. A. Dcmolles, and D. sparrow. 2000. Optimism and depression as predictors of physical and mental health function: the normative aging study. **Annals of Behavioral Medicine**. 22(2): 127-130.

Amelling, A. and M. Poviloris. 2001. "Spirituality meaning mental health and nursing." **Journal of Psychosocial Nursing** 39 (4): 15-20.

Amy, A. L., C. Peterson, S. F. Bolling, and H. Koenig. 2002. "Private preyer and optimism in middle aged and older patients awaiting cardiac surgery." **The Gerontologist** 42 (1): 70-81.

Benjamin, R. D. and M. Farrell. 2004. **The Associatior Between Spirituality and Depression in an Urban Clinic**.Yale University 6(3): 114-118.

Chow, R. K. 2005. **Life's Quest for Spiritual Well-Being a Holistic and Gerontological Nurse Perspective**. Washington, D.C.: NSNA Imprint.

Corcini, R.J. 2002. **The dictionary of Psychology**. New York: Brunner-Routledge.

Christiana M. Puchaiski. 2001. **The rode of spirituality in health care**. Taxas: Baylor University 14:352–357

Domar, A.D. 1989. "Preperative anxiety: Is it a predicable entity." **Anesthesia and Analgesia** 69 763-767.

Fellow, E.W. 1956. "A study of factor related to a feeling to happiness,"**Journal of Edutinal Research**. (50) :231-234.

Fisher, J. and D. Brumley. 2008. "Nurses and carers spiritual wellbeing in the workplace" **Australian journal of advanced nursing** 25(4): 49-57

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

George, L. K. 1981. “Subjective well-being: conceptual and methodological issue.” **Annual Review of Gerontology and Geriatrics 2.** New York: Springer Publishing Co.

George, L. K. and L. B. Bearon. 1980. **Quality of Life in Older Persons: Meaning and Measurement.** New York: Human Science Press.

Goleman, D. 1995. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement**. Bantam Books, New York.

_____. 1998. **Working with Emotional Intelligence.** New York: Bantam Books.

Gillham, J. E., J. Andrew, S. J. Karen, Reivich, and M.P. Seligman (eds.). 2001.“Optimism and pessimism theory.” In Edward C. Chang. (ed.). **Optimiam and Pessimism Implications for Theory and Practice**. Washington D.C.: American Psychological Association, pp. 248-249.

Harre, R. 1976. **Personality**. Oxford: Basil Blackwell.

Hatcher, B.E., *et al*. 1985. “Overcoming Stroke Depression.” **Journal of gerontological Nursing**. 11: 35-39.

Herth K. 1992. Abbreviated instrument to measure hope: Development and Psychometric Evaluation. **Journal of Advanced Nursing**. 17: 1251-1259

Hungleman, J., E.K. Ross, L. Klassen, and R. Stollenwerk 1996. “Focus on spiritual well-being: harmonious interconnectedness of mind-body-spirit use of the JAREL spiritual well-being scale.” **Geriatric Nursing** 17 (6): 262-266.

Highfield, M.F. and V.B. Carson. 1983. “Spiritual need of patient: are they recognized .” **Cancer Nursing** 6 (3): 187-192

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kalman, N. and C.G. Waughfield. 1993. **Mental Health Concepts**. 3rd ed. U.S.A.: Delmar Publishers, Inc.

Kazdin, A. E. 2000. **Behavior Modification in Applied Setting. 6 th ed**. Belmont,CA : Wadsworth/Thomson Learning .

Kemp C. 1999. **Terminal lllness: Psychosocial Needs. Problem. And Intervention.** Taxas: WY publication.

Krause N. and E. Bastida. 2009. Interpersonal Relation, Religious and Spirituality support. **Mental Health Religious Culture.** 12(1):75-96.

Maslow, A.H. 1970. **Motivation and personality**. New York : Happer and Row.

McClain, S. Colleen, B. Rosenfeld, and W. Breitburt. 2003. "Effect of spiritual well-being on end-life despair in terminally-ill cancer patient." **The Lancet Journal** 316 (10): 1603-1607.

McSherry, W. 2007. **Making Sense of Spirituality in Nursing and Health Care Practice: An Interactive Approach.** 2 nd. NewYork: Jones and Bartlett Publishers.

Marlene H., *et al*. 2012. "Spiritual Well-Being and Quality of Life of Women with Ovarian Cancer and Their Spouses**." The Journal Of Supportive Oncology.**72-80

Neugarten, *et al*. 1961. "The Measurement of Life Satisfaction". **Journal of Gerontology**. 16: 134-145

Paloutzian, RF. and C.W. Ellison. 1982. "Loneliness, Spiritual well-being and quality of life." In C.W. Ellison (Ed), **Journal of Psychology and Theology**. 11(4): 330-340.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Portioned, J. *et.al*. 1980. “Factor Relation to Attitudes toward Retirement among French Preretired Managers and Top Executive,” **Journal of Gerontology**.(34): 742

Perls, F. 1969. The **Gestalt approach and Eye Witness to therapy.** New York. Bantam Books.

Powell, D.H. 1983. **Understanding Human Adjustment :Normal Adaptation Through The Life Cycle**. Boston : Little Brown and Co.

Seligman, M. 1990. **Learned Optimism**. New York: Simon and Schuster Inc.

Timothy P. Daaleman *et al*. 2004. Religion, Spirituality, and Health Status in Geriatric Outpatients. **The Annals of Family Medicine** 2(1): 49-53.

Wohlers, A. J. and M. London. 1989. “Rating of managerial characteristics: evaluation difficulty, co-worker agreement, and self-awareness”. **Personnel Psychology.**42: 235-261.

Whetten, D. A. and K. S. Cameron. 1991. **Developing Management Skills.** 2nd ed.New York: Harper Collins.

World Health Organization. 1994. **Life Skill Education for Children and Adolescent in School.** Geneva: WHO.

Yurick, A. G. *et al*. 1980 **The Aged Person and the Nursing Process.** New York**:** Appleton-Contury-Crofts.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ บัวทอง สว่างโสภากุล
   ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุณฑริกา นาคนิศร
   ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. อาจารย์ ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี
   ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัด การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณ แบ่งออกเป็น 5 ตอน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 6 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 18 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี จำนวน 15 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ จำนวน 14 ข้อ

2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลชุดนี้ไปใช้ทางด้านวิชาการ และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวผู้สูงอายุ และคำตอบของผู้สูงอายุจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

ผู้วิจัย
นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เลขที่แบบสอบถาม [ ] [ ] เลขที่แบบสอบถาม [ ] [ ] [ ]

แบบสอบถาม เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทาง จิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

<u>ส่วนที่</u> 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และขอให้ตอบทุกข้อ

1. เพศ 1. ☐ ชาย 2. ☐ หญิง [ ]

2. อายุ ..... ปี [ ]

3. ระดับการศึกษา [ ]

- ☐ 1. ต่ำกว่าประถมศึกษา
- ☐ 2. ประถมศึกษา
- ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ปวช.)
- ☐ 5.อุดมศึกษา

4. สถานภาพสมรส [ ]

- ☐ 1. โสด
- ☐ 2. สมรส
- ☐ 3. หย่าร้าง ม่าย หรือแยกกันอยู่

5. รายได้ .....ต่อ/เดือน [ ]

6.ภาวะสุขภาพ ☐ ไม่มีโรคประจำตัว [ ]

☐ มีโรคประจำตัว (โปรดระบุโรค……)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>ส่วนที่ 2</u> แบบสอบถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และขอให้ตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง					
1.ท่านไม่รู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านอารมณ์ไม่ดี					
2.ท่านสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือเสียใจได้					
3.ท่านรู้ว่าท่านสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้					
4.ท่านรู้ว่าขณะนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร					
5.เมื่อท่านอารมณ์ดี ท่านจะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น					
6.ท่านรู้ความรู้สึกของท่าน สามารถควบคุมและแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์					
การประเมินตนเองอย่างถูกต้อง					
7.ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข					
8.ท่านรู้จุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง					
9.ท่านรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง					
10.ท่านรู้ว่าท่านมีความสามารถด้านใด เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
11.ท่านสามารถเปิดใจ และเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆในชีวิต					
12.ท่านเรียนรู้ข้อผิดพลาดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา					
ความมั่นใจในตนเอง					
13. ท่านสามารถตัดสินใจเรื่องราวต่างๆได้ด้วยตนเอง					
14.ท่านมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง					
15.ท่านไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรค และความผิดหวัง					
16.ท่านรู้ว่าท่านสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้					
17.ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า					
18.ท่านมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>ส่วนที่</u> 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และขอให้ตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ความคงทนถาวร					
1.เมื่อท่านทะเลาะกับคนในครอบครัว ท่านคิดว่าอีกไม่นานก็ดีกัน					
2.ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อมีเรื่องร้ายๆเกิดขึ้น					
3.ท่านคิดว่าเรื่องดีๆจะเกิดกับท่านเสมอ					
4.ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้น					
5.ท่านคิดว่าแม้จะเจอเรื่องทุกข์ยากแต่ทุกอย่างก็จะผ่านไป					
การแผ่ขยายความรู้สึก					
6.ถ้าหมอบอกว่าวันนี้อาการป่วยของท่านดีขึ้น ท่านคิดว่าเดี๋ยวพรุ่งนี้อาการก็แย่ลงอีก					
7.ท่านคิดว่าชีวิตต้องเจอเรื่องร้ายบ้างแต่ก็มีสิ่งดีรออยู่เสมอ					
8.ท่านคิดว่าเรื่องร้ายๆ ไม่นานก็จะผ่านพ้นไป					
9.ถ้าท่านชวนลูกหลานไปเที่ยวแล้วเขาไม่ไป ท่านคิดว่าต่อไปท่านชวนลูกหลานไปไหน เขาก็จะไม่ไป					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
10.เมื่อท่านทราบว่าตนเองป่วย ท่านเชื่อว่าจะดีขึ้นในเร็ววัน					
การเกี่ยวข้องกับตนเอง					
11.ท่านคิดว่าเรื่องดีๆที่เกิดขึ้นกับท่าน เกิดเพราะตัวท่านเอง					
12.ท่านไม่อยากอยู่คนเดียว เพราะท่านคิดว่าถ้ามีเรื่องร้าย ๆ เกิดขึ้น ท่านจะไม่สามารถแก้ไขเองได้					
13.ท่านมักจะโทษตัวเอง เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต					
14.ท่านไม่ตำหนิตนเอง เมื่อท่านเจอกับเรื่องร้ายๆ					
15.ท่านคิดเรื่องร้ายๆที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่นด้วย ไม่ใช่เกิดเพราะตัวท่าน					

<u>ส่วนที่ 4</u> แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และขอให้ตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.เมื่ออายุมากขึ้น ท่านรู้สึกสบายใจมากกว่าที่คิดไว้					
2.ท่านได้รับสิ่งดีๆที่บังเอิญเกิดขึ้นในชีวิตมากกว่าคนอื่นๆที่ท่านรู้จัก					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
3.ท่านรู้สึกว่าปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของท่าน					
4.ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อตอนที่อายุน้อยกว่า					
5.ชีวิตของท่านน่าจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้					
6.ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน					
7.สิ่งที่ท่านทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย					
8.ท่านหวังที่จะมีสิ่งน่าสนใจและชอบใจเกิดขึ้นกับท่านในอนาคต					
9.สิ่งต่างๆที่ท่านทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย					
10 ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่าและค่อนข้างอ่อนแรง					
11.ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่เฒ่า แต่ท่านก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน					
12.เมื่อท่านนึกถึงความหลัง ท่านรู้สึกค่อนข้างพอใจกับมัน					
13.ท่านจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตในอดีตของท่าน แม้ว่าท่านจะเปลี่ยนได้					
14.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านได้ตัดสินใจอย่างโง่ๆในชีวิตมากมาย					
15.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ท่านยังมีรูปลักษณ์ที่ดีอยู่					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
16.ท่านทำแผนสำหรับสิ่งที่ท่านจะทำในอีก 1 เดือนหรือ 1 ปีนับจากนี้					
17.เมื่อท่านนึกถึงความหลังในชีวิตของท่าน ท่านไม่ได้รับสิ่งสำคัญๆ ส่วนมากที่อยากได้					
18.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ท่านอยู่ในภาวะตกต่ำบ่อยๆกว่าคนอื่น					
19.ท่านได้อะไรๆจากที่ท่านหวังในชีวิตค่อนข้างมาก					
20.ใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ท่านรู้สึกว่าคนทั่วๆไปจำนวนมากกำลังตกต่ำลง ไม่ใช่ดีขึ้น					

<u>ส่วนที่</u> 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และขอให้ตอบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน					
1.ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไม่มีจุดมุ่งหมาย					
2.ท่านรู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดีงามอย่างหนึ่ง					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
3.ท่านรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น					
4.ท่านรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีความหมาย					
5.ท่านเชื่อว่าการกระทำความดีจะทำให้ชีวิตพบกับความสุขได้					
6.ท่านเชื่อว่าผลจากการทำความดีของท่านที่ผ่านมาจะทำให้พบเจอแต่ความสุข					
7.ท่านเชื่อว่าในชีวิตท่านยังมีเป้าหมายบางอย่างที่สามารถเป็นจริงได้					
ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น					
8. การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจไม่สามารถทำให้ท่านมีความสุขได้					
9.การปฏิบัติธรรมช่วยให้ท่านมีชีวิตที่สงบ และไม่ว้าวุ่น					
10. ความศรัทธาต่อศาสนาไม่ได้ช่วยให้ท่านมีจิตใจเข้มแข็ง					
11.ท่านไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเพราะมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ					
12.ท่านมีความศรัทธาในศาสนาและเชื่อว่าทำดีได้ดี					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ(ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
13.หลักธรรมของศาสนา ทำให้ท่านมองโลกตามความเป็นความจริงมากขึ้น					
14.ท่านมีศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ความรุนแรงของอุปสรรคต่างๆ ลดลง					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 1 Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	19.30	8.278	.382	.755
2	19.43	8.269	.450	.730
3	19.41	8.020	.628	.683
4	19.41	7.851	.585	.691
5	19.04	8.791	.551	.709
6	19.54	8.808	.424	.735

Reliability Coefficients Alpha = .753

ตารางผนวกที่ 2 Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการการประเมินตนเองอย่างถูกต้อง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	19.49	8.263	.494	.749
2	19.58	7.664	.552	.734
3	19.76	7.702	.475	.755
4	19.68	7.871	.398	.778
5	19.52	7.335	.668	.705
6	19.49	7.793	.582	.728

Reliability Coefficients Alpha = .775

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 3 Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านมั่นใจในตนเอง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	19.49	8.263	.494	.749
2	19.58	7.664	.552	.734
3	19.76	7.702	.475	.755
4	19.68	7.871	.398	.778
5	19.52	7.335	.668	.705
6	19.49	7.793	.582	.728

Reliability Coefficients Alpha = .775

ตารางผนวกที่ 4 Item-total Statistics การตระหนักรู้ในตนเองรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	67.69	55.822	.397	.875
2	67.83	56.863	.367	.875
3	67.81	55.185	.588	.866
4	67.80	56.999	.377	.874
5	67.44	56.594	.577	.867
6	67.94	56.628	.454	.871
7	67.61	56.753	.522	.869
8	67.69	56.571	.461	.871
9	67.88	55.370	.514	.865
10	67.80	55.692	.458	.863
11	67.63	55.083	.614	.865
12	67.61	55.010	.657	.863

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
13	67.47	55.468	.621	.865
14	67.58	57.273	.523	.869
15	67.46	57.389	.468	.870
16	67.49	56.620	.572	.867
17	67.43	56.638	.528	.868
18	67.42	57.843	.411	.872

Reliability Coefficients Alpha = .876

ตารางผนวกที่ 5 Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านความคงทนถาวร

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	16.37	10.378	.705	.756
2	16.47	10.533	.897	.733
3	16.47	9.844	.928	.714
4	17.27	13.195	.501	.827
5	16.77	11.357	.534	.793

Reliability Coefficients Alpha = .813

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 6 Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	13.33	5.954	.548	.760
2	13.47	5.637	.732	.703
3	13.47	6.740	.314	.833
4	13.33	5.609	.653	.725
5	13.47	5.706	.651	.726

Reliability Coefficients Alpha = .792

ตารางผนวกที่ 7 Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดี ด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	12.50	7.914	.392	.794
2	12.73	5.651	.729	.582
3	12.60	6.662	.616	.644
4	12.97	7.413	.358	.731
5	12.67	5.747	.635	.621

Reliability Coefficients Alpha = .731

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 8 Item-total Statistics การมองโลกในแง่ดีรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	49.00	73.103	.787	.905
2	49.10	74.507	.876	.904
3	49.10	73.059	.875	.903
4	49.90	71.886	.539	.916
5	49.30	73.978	.637	.909
6	49.40	75.559	.536	.912
7	49.20	76.924	.783	.905
8	49.33	74.575	.376	.917
9	49.33	78.989	.731	.906
10	49.20	74.303	.633	.909
11	49.27	75.885	.365	.918
12	49.50	78.409	.814	.903
13	49.37	71.500	.630	.909
14	49.73	76.033	.503	.913
15	49.43	73.978	.601	.910

Reliability Coefficients Alpha = .915

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 9 Item-total Statistics ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	79.90	39.334	.427	.842
2	79.87	38.051	.620	.835
3	79.77	39.013	.417	.842
4	80.07	37.789	.403	.843
5	79.97	39.206	.325	.846
6	79.70	37.482	.671	.834
7	79.97	39.303	.429	.842
8	79.93	37.444	.376	.843
9	80.10	37.857	.577	.835
10	80.07	37.730	.342	.847
11	79.83	37.978	.396	.844
12	79.77	36.921	.577	.836
13	80.10	38.579	.342	.837
14	79.80	39.545	.520	.841
15	79.80	38.878	.436	.843
16	80.13	38.764	.409	.845
17	79.83	38.631	.340	.847
18	79.70	38.787	.507	.842
19	79.57	37.702	.589	.835
20	80.07	39.375	.321	.846

Reliability Coefficients Alpha = .848

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 10 Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	24.78	10.800	.536	.861
2	24.78	11.746	.562	.852
3	24.48	11.134	.666	.839
4	24.41	10.489	.676	.837
5	24.27	10.858	.779	.725
6	24.34	11.186	.731	.832
7	24.71	11.203	.549	.855

Reliability Coefficients Alpha = .862

ตารางผนวกที่ 11 Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ด้านความผาสุกในการมีศาสนาเป็นสิ่งยึดมั่น

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	25.43	12.168	.301	.845
2	25.54	11.009	.609	.791
3	25.49	11.279	.491	.810
4	25.61	11.088	.474	.815
5	25.28	10.673	.753	.770
6	25.26	10.607	.753	.769
7	25.28	10.537	.679	.778

Reliability Coefficients Alpha = .822

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability Analysis)

ตารางผนวกที่ 12 Item-total Statistics ความผาสุกทางจิตวิญญาณรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	Alpha if Item Deleted
1	54.43	44.861	.550	.905
2	54.43	46.549	.580	.904
3	54.13	45.285	.684	.900
4	54.06	43.924	.705	.898
5	54.92	44.687	.794	.896
6	53.99	45.832	.688	.900
7	54.36	45.739	.548	.905
8	54.06	47.695	.322	.914
9	54.17	47.395	.616	.902
10	54.12	45.974	.506	.907
11	54.24	45.512	.502	.907
12	53.91	44.886	.726	.896
13	53.89	44.144	.797	.896
14	53.91	43.963	.732	.897

Reliability Coefficients Alpha = .909

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ ศธ๐๕๑๓.๑๑๒/

คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๕๐ถนนงามวงศ์วานเขตจตุจักร
กรุงเทพ ๑๐๙๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ขอข้อมูลผู้สูงอายุ และเข้าเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสังคม

ด้วย นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์ รหัสประจำตัว ๕๕๑๔๘๐๐๖๖๑ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร”

ในการทำวิจัยครั้งนี้นิสิตได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการขอข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุ และขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนา การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุต่อไป โดยข้อมูลดังกล่าวจะเก็บเป็นความลับ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนฤตย์พล อุรบุญนวลชาติ)

คณบดีคณะสังคมศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยา
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๖๑ ๓๔๘๐ ต่อ ๑
โทรสาร ๐๒ ๕๖๑ ๒๒๓๐
โทรติดต่อนิสิต ๐๘๒ ๙๙๓ ๐๕๒๐

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๑๒๐๒/

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๕๐ ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร
กรุงเทพ ๑๐๙๐๐

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง

ด้วย นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์ รหัสประจำตัว ๕๕๑๔๘๐๐๖๖๑ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร” ในการควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา ประธานกรรมการ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ นิสิตได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง แขวงดินแดง เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๑๐ คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างทดลองเก็บข้อมูล จำนวน ๓๐ คน และกลุ่มตัวอย่างเก็บจริง จำนวน ๑๘๐ คน เพื่อตอบแบบสอบถามของเครื่องมือในการวิจัยเรื่องดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุมัติให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูล ซึ่งผลการศึกษาวิจัยสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในการทราบถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตกับความผาสุกทาง จิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ โดยข้อมูลดังกล่าวจะเก็บเป็นความลับ จึงไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถวัลย์ เนียมทรัพย์)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๖๑ ๓๔๘๐ ต่อ ๑
โทรติดต่อนิสิต ๐๘๒ ๘๘๓ ๐๕๒๐

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวกนิษฐา ลิ้มทรัพย์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	3 สิงหาคม พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2554 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคนิคการแพทย์) มหาวิทยาลัยรังสิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์