ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาสังคม)

ปริญญา

การบริหารและพัฒนาสังคม | สังคมศาสตร์

สาขา | **คณะ**

เรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

Participation in Social Activities of the Early Elderly at Bang Kruai District, Nonthaburi Province

นามผู้วิจัย นางภัทราพร ศรีสูงเนิน

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย, วท.ม.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

(รองศาสตราจารย์สิริกร กาญจนสุนทร, วท.ม.)

ประธานสาขาวิชา .....

(รองศาสตราจารย์สิริกร กาญจนสุนทร, วท.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

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

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

Participation in Social Activities of the Early Elderly at Bang Kruai District, Nonthaburi Province

โดย

นางภัทราพร ศรีสูงเนิน

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาสังคม)

พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภัทราพร ศรีสูงเนิน 2557: การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาสังคม) สาขาการบริหารและพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย, วท.ม. 173 หน้า

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ1) ศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 2) ศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี จำนวน 376 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบหาตัวแปรอิสระที่มีผลต่อตัวแปรตามโดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 65 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส มีสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร-ธิดา มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท มีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเก็บ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเงินช่วยเหลือจากรัฐ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือ โรคหัวใจ

2. ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมากเป็นลำดับแรก รองลงมาคือ ด้านจิตใจ และลำดับสุดท้ายคือ ด้านร่างกาย

3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากองค์ประกอบภายในและภายนอก พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกอยู่ระดับมากทุกด้าน

4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการและลำดับสุดท้ายคือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ผลการทดสอบหาตัวแปรอิสระ18 ตัว เพื่อทำนายตัวแปรตาม พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัวร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม ได้ร้อยละ 7.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีตัวแปร เพศ (ร้อยละ 7.4) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (ร้อยละ 6.3) ด้านสถานภาพทางสังคม (ร้อยละ 5.1) และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ร้อยละ 3.8)

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่อประธานกรรมการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Pathraporn Srisoongnoen 2014: Participation in Social Activities of the Early Elderly at Bang Kruai District, Nonthaburi Province. Master of Arts (Administration and Social Development), Major Field: Administration and Social Development, Faculty of Social Science. Thesis Advisor: Associate Professor Supat Teravecharoenchai, M.Sc. 173 pages.

The purpose of this research was to 1) to study the personal characteristics factors study the factors. Knowledge in the transformation of the elderly. The Self-esteem Participation in Social Activities of the Early Elderly at Bang Kruai District, Nonthaburi Province. 2) to study the personal characteristics factors. Knowledge in the transformation of the elderly.The self esteem of the elderly which affect to Participation in Social Activities of the Early Elderly at Bang Kruai District, Nonthaburi Province. The sample size in this research comprised 376 personnel of The elderly aged 60 - 69 years by questionnaires were used as research tools.The data were analyzed by Descriptive statistic and the stepwise multiple regression analysis with the statistical significant of .05.

The results were as follows: The Most of the sample were female, aged 65 years. Graduated elementary, Marital status and spouse ,Family members of 4-6 people Live with spouse and children-a daughter. Monthly income less than 5,000 baht. It's sufficient for family spending but not for collecting, source of family income. Comes from state aid, percentage of Most diseases is heart disease. The changes of the elderly showed that the older people have knowledge about changes level. Considering was found that the elderly have a high level of knowledge in all aspects. The elderly are knowledgeable about social change. Very first, the second is to change the mind. And lastly the physical. Self-esteem of elderly from internal and external elements were found. Seniors are the opinions of self esteem from internal and external elements at a high level on all sides. Participation in social activities of the elderly showed that the elderly participate in social practice for some time. of all side elderly sometimes all sides. By engaging in religious activities the most Participation in recreational activities and physical activity. The least participate in volunteering activities. Test results for the independent variable 18 factors to predict the dependent variable showed that there are 4 co-factors to predict the participation in social activities of the elderly as a whole was 7.4 percent, at a statistically significant level, .05th. The variables of gender (7.4%), the self-esteem and physical appearance (6.3%.)of self-esteem and social status, (5.1%) and self-esteem or emotional well-being or feelings (3.8%)

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์สิริกร กาญจนสุนทร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้ให้คำปรึกษาเสนอแนะแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น ประธานการสอบ และท่าน ปกรณ์ พันธุ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้ความกรุณาอนุเคราะห์แนะนำเพิ่มเติมเพื่อการการปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านตามที่เอ่ยนามไว้ข้างต้น ด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอขอบพระคุณนายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา คุณวิมล บ้านพวน จากกรมอนามัย คุณจินตนา โสมสงค์ จากโรงพยาบาลบางกรวย ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลบางกรวย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทั้ง 9 ตำบล ที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการลงสำรวจเก็บข้อมูลในพื้นที่ศึกษา และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุในอำเภอบางกรวยทุกท่านที่กรุณาอนุเคราะห์ข้อมูลและสละเวลาตอบแบบสอบถามในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่งานการศึกษา สาขาพัฒนาสังคม ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำและช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา สามี บุตรและครอบครัว ขอขอบคุณเพื่อนๆ ร่วมรุ่นทุกคนและผู้ที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอสิ่งศักดิ์จงคุ้มครองปกปักษ์รักษา อำนวยอวยพรให้แด่ผู้มีพระคุณทุกท่านจงประสบแต่ความสุขทุกกำลังใจ จากทุกท่านทำให้ผู้วิจัยได้มุ่งมั่น เพียรพยายามและมิอาจลืมเลือนประสบการณ์อันยิ่งใหญ่ที่ได้รับจากการเรียนมหาบัณฑิต จนทำให้ประสบผลสำเร็จในที่สุด

ภัทราพร ศรีสูงเนิน
กันยายน 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (9)

บทที่ 1 บทนำ 1
ความสำคัญของปัญหา 1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4
ประโยชน์ที่ได้รับ 4
ขอบเขตของการศึกษา 5
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ 5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม 20
แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ 24
แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง 29
กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 45
บทที่ 3 วิธีการศึกษา 53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 55
การวัดตัวแปร 55
การทดสอบคุณภาพเครื่องมือและการหาค่าความเชื่อมั่น 67
การเก็บรวบรวมข้อมูล 68
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 69
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 70
ผลการวิจัย 70
ข้อวิจารณ์ 111
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 124
สรุปผลการวิจัย 124
ข้อเสนอแนะ 131

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เอกสารและสิ่งอ้างอิง 142

ภาคผนวก 149

ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย 150

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจากกระทรวงสาธารณสุข 158

ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 160

ประวัติการศึกษาและการทำงาน 173

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปกิจกรรมของผู้สูงอายุ จากแนวคิดทฤษฎีของผู้มีชื่อเสียง 2 ท่าน	28
2	สรุปปัจจัย/องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากแนวคิดทฤษฎีของผู้มีชื่อเสียง 2 ท่าน	38
3	การคำนวณสัดส่วนขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล ทั้งหมด 9 ตำบล ของอำเภอบางกรวย	54
4	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	71
5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	75
6	คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกาย	76
7	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ	76
8	คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจ	77
9	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม	78
10	คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคม	79
11	คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม	79
12	สรุปภาพรวมความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายด้าน	80
13	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านลักษณะทางภายภาพของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	80

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	คะแนนระดับความคิดเห็นด้านลักษณะทางกายภาพ	81
15	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	82
16	คะแนนความคิดเห็นด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย	83
17	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	83
18	คะแนนความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	84
19	คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในของกลุ่มเป้าหมายในภาพรวม	84
20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายด้าน	85
21	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับ ความคิดเห็นด้านสถานภาพทางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	86
22	คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม	87
23	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	87
24	คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	88
25	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ	88
26	คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	89

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
27	คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกของกลุ่มเป้าหมายในภาพรวม	90
28	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน	90
29	ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม	91
30	สรุปภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายด้าน	91
31	จำนวน น้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ	92
32	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายด้าน	93
33	จำนวน น้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย	93
34	คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้าน	94
35	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา	95
36	คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตามรายด้าน	96
37	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร	96
38	คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็อาสาสมัครของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายด้าน	97

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
39	คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้าน	97
40	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายด้าน	98
41	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมด	103
42	การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม (Y0)	105
43	การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Y1)	106
44	การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย (Y2)	107
45	การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา (Y3)	108
46	การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Y4)	108
47	สรุปผลตัวแปรอิสระทั้งหมดที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจำแนกตามรายด้านและภาพรวม	109

ตารางผนวกที่

1	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ (ทดสอบ ผู้สูงอายุ 30 คน)	161
2	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในด้านลักษณะทางกายภาพ	164

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
3	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย	164
4	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	165
5	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านสถานภาพทางสังคม	165
6	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	166
7	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	166
8	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม	167
9	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม	168
10	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกภาพรวม	169
11	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ	170
12	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย	170
13	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา	171

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
14	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร	171
15	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุภาพรวม	172

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม	51

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

จากวิวัฒนาการความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติให้นิยามว่าการเป็นสังคมผู้สูงอายุเทียบจากร้อยละของประชากรผู้สูงอายุกับประชากรทั้งหมดในแต่ละประเทศ หากประเทศใดมีประชากรที่มีอายุเกินกว่า 65 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 หรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปี2555 โลกมีประชากร7,058ล้านคน มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 8 หรือ 565 ล้านคน ในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยอายุ 65 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ8.4 หรือ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ12.59 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555) ซึ่งในประเทศไทย สัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 10.7 ตั้งแต่ปี 2550 หรือ 7.0 ล้านคน เป็นร้อยละ 11.8 หรือ 7.5 ล้านคน ในปี 2553 และร้อยละ 20 หรือ 14.4 ล้านคน ในปี 2568 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551)และจากการที่ประเทศไทยมีอัตราการเกิดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ประชากรไทยหยุดโต มีการคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ซึ่งหมายถึง มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20 ขึ้นไป หรืออาจกล่าวได้ว่า ในอีก 7 ปี ข้างหน้า(พ.ศ. 2564) ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์: Age Society) และจากนั้นอีกเพียง 10 ปี ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super - Aged Society)

นับว่าอัตราการเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society)”ของประเทศไทยรวดเร็วมาก ซึ่งหมายความว่า ประเทศไทยมีเวลาสั้นมากที่จะเตรียมการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพ สังคมและด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุ อายุยิ่งสูงยิ่งเจ็บป่วย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2550 พบว่า ร้อยละ 69.3 ของประชากรในกลุ่มอายุ 60-69 ปี เป็นโรคเรื้อรังและพบเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และเพิ่มขึ้นเป็น 83.3 ในกลุ่มที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป โดยภาวการณ์เจ็บป่วยโดยโรคเรื้อรัง 6 โรคพร้อมกันถึงร้อยละ 70.8 และหนึ่งในสี่ของผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพจากปัญหาสุขภาพเป็นเหตุให้ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้ร้อยละ 18.9 มีปัญหาสุขภาพเหล่านี้นานกว่า 6 เดือน ซึ่งเป็นภาวะทุพพลภาพระยะยาว และมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ13.3 โรคหัวใจ ร้อยละ 7.0 โรคอัมพาต/อัมพฤกษ์ ร้อยละ 2.5 โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ร้อยละ 1.6 และโรคมะเร็ง ร้อยละ 0.5 และเมื่อแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามช่วงวัย พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่ง คือ ร้อยละ 58.8 เป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 31.7เป็นผู้สูงอายุวัยกลาง(อายุ 70-79 ปี) และร้อยละ 9.5 เป็นผู้สูงอายุวัยปลาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(อายุ 80 ปี ขึ้นไป) ซึ่งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาสูง อัตราส่วนการเป็นภาระวัยสูงอายุ (Ageing Dependency Ratio) หรืออัตราพึ่งพิงวัยสูงอายุ ร้อยละ 10.7 จากปี 2537 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.3 ในปี 2545 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.0 ในปี 2550 หมายความว่าประชากรวัยทำงาน 100 คน ต้องรับภาระในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ 16 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551)

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี กำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยมียุทธศาสตร์ 5 ด้านในการก่อเกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนี้ (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555)

1. ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

2. ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ

3. ด้านระบบการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

4. ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ ผู้สูงอายุระดับชาติและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

ซึ่งสรุปนัยความสำคัญของแผนฯเพื่อการส่งเสริมพลังทางปัญญาผู้สูงอายุและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” โดยให้เจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วนของสังคมนำยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติในเรื่องการจัดบริการและการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและพึ่งตนเองได้ และกิจกรรมของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นต้องเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมประชากรให้เป็นคนสูงวัยที่มีคุณภาพ มีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ มีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดี ให้มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อยืดเวลาที่จะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังออกไป และในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้หายหรือทุเลาจากการป่วยลดการเกิดความพิการหรือทุพพลภาพและยืดเวลาของการเข้าสู่ภาวะทุพพลภาพออกไป

จังหวัดนนทบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว เนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด กล่าวคือ มีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด115,045 คน คิดเป็น ร้อยละ 11.4 ของประชากรทั้งหมดของจังหวัดนนทบุรี (1,008,492 คน) (ข้อมูลจากทะเบียนราษฎร พ.ศ. 2550) จากสถานการณ์และสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากอำเภอบาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรวยมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 14.45 ของประชากรทั้งหมดในอำเภอบางกรวย ซึ่งนับว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวและเป็นพื้นที่ที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง มีความแตกต่างในการดำรงชีวิตของประชากรในสังคมกึ่งเมือง มีขนาดพื้นที่และจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีขนาดไม่เล็ก ไม่ใหญ่เกินไป สามารถทำการศึกษากลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่มีปัญหาหลากหลายได้อย่างครอบคลุมทั่วถึง รวมถึงพื้นฐานภาคประชาชนที่มีความแตกต่างด้านเศรษฐานะ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่ำรวย ฐานะปานกลาง กลุ่มแรงงานอพยพและกลุ่มผู้สูงอายุย้ายถิ่นเพื่อติดตามบุตรหลาน เป็นต้น (กรมอนามัย, 2554)

ประชากรผู้สูงอายุวัยต้นในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี (อายุระหว่าง 60 – 69 ปี) มีจำนวน 6,068 คน คิดเป็นร้อยละ 44.97 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในอำเภอบางกรวย (ข้อมูลจากทะเบียนราษฎร ที่ว่าการอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ณ เดือนมีนาคม 2556) เหตุผลที่สนใจต้องการศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของของผู้สูงอายุวัยต้น เนื่องจากผู้สูงอายุวัยต้นเป็นวัยที่เพิ่งพ้นจากวัยทำงานกลายเป็นวัยผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย พบว่า ร่างกายมีการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ ทุกระบบ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจนั้น เกิดจากการสูญเสียบทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคม สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เกิดความซึมเศร้า เงียบเหงาเดียวดาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจและบุคลิกภาพเปลี่ยนไป ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุยังต้องการการยอมรับจากคนอื่นในครอบครัวและสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุช้าลง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลง ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมน้อยลงด้วย

ทั้งนี้ในพื้นที่อำเภอบางกรวยมีการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งครอบคลุมด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ อารมณ์ สังคม เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โดยการบูรณาการความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครในชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงองค์กรภาคีเครือข่ายอื่นๆ (กรมอนามัย, 2554) ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนร่วมในการถ่ายทอดคุณค่า คุณประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน สังคม โดยการสร้างความมั่นคงของระบบบริการด้านสุขภาพและสวัสดิการสังคม พัฒนารูปแบบการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและสร้างความตระหนักถึงความรับผิดชอบและบูรณาการร่วมกันของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ เอกชน สังคม ครอบครัวและชุมชน

ดังนั้น จากปัจจัยในด้านการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งเป็นวัยที่กำลังเผชิญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุเอง สภาพจิตใจอารมณ์ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญอย่าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยิ่งในการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังท้อแท้ใจ แต่มีความหวังและความกล้าหาญในการปรับตัว สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคมและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่น้อยลง ดังนั้น ควรส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเตรียมความพร้อมเพื่อปรับตัวอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเสริมพลังให้เห็นคุณค่าในตนเองและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในบทบาทที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างคุณค่า สร้างคุณประโยชน์ ส่งผลให้ชีวิตมีพลังกาย พลังใจ มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง อายุยืนยาว และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัว สังคมและชุมชนได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

2. เพื่อศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุการวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนงานและแนวทางในการปฏิบัติงานของหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรภาคีเครือข่ายต่างๆ ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีความตระหนักในการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาว และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. เป็นแนวทางและข้อเสนอแนะในการกำหนดนโยบายที่เหมาะสม สำหรับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคประชาชนที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสมสู่ความมั่นคงและยั่งยืน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขอบเขตงานวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยผู้วิจัยได้ศึกษาประชากรผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุ 60 - 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรีและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านจำนวน 6,068 คน (ข้อมูลจากทะเบียนราษฎร ที่ว่าการอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ณ เดือนมีนาคม 2556)

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของคำศัพท์และตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

ผู้สูงอายุวัยต้น หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 - 69 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล หมายถึง เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย รายได้ ความเพียงพอของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ และการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ

อายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 - 69 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้สูงอายุ

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพการครองชีวิตคู่ของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น โสด สมรสและอยู่ด้วยกัน หรือสมรสแต่แยกกันอยู่ ม่าย และหย่า

จำนวนสมาชิกในครอบครัว หมายถึง จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับผู้สูงอายุ ซึ่งนับรวมถึงผู้สูงอายุด้วย

บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่บ้านหลังเดียวกับผู้สูงอายุ

รายได้ หมายถึง จำนวนเงินที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละเดือน ไม่ว่าจากทางใด โดยยังไม่ได้หักค่าใช้จ่าย

ความเพียงพอของรายได้ หมายถึง รายได้ที่ผู้สูงอายุได้รับเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนว่าเพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวันหรือไม่

แหล่งที่มาของรายได้ หมายถึง ที่มาของเงินที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละเดือน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้และเข้าใจในสาระที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยศึกษา 3 ด้าน คือ

1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะร่างกายผู้สูงอายุทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ทำให้เกิดความเสื่อมสภาพของร่างกายผู้สูงอายุและสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง

2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ หมายถึง การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึกในวัยสูงอายุ ซึ่งในวัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย กลัวถูกทอดทิ้ง ซึมเศร้า คิดว่าตนไม่มีประโยชน์และเป็นภาระต่อผู้อื่น

3. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม หมายถึง การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งในวัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในลักษณะการรู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลง การเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้นำหาเลี้ยงครอบครัวกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองลดลง การเรียนรู้และมีส่วนร่วมในสังคมน้อยลง

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม หมายถึง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พูดคุยและร่วมปฏิบัติในกิจกรรมของสังคม ซึ่งผู้วิจัยศึกษา 4 ด้าน คือ

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การพูดคุยพบปะสังสรรค์ การร้องเพลง เต้นรำ การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ ดูกีฬา อ่านหนังสือ การไปเที่ยว เป็นต้น

2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว อย่างช้าๆ และไม่หักโหม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว และเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย ซึ่งลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เดิน วิ่งช้า รำมวยจีน ไทเก็ก ชี่กง เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา หมายถึง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาพุทธในสังคม ซึ่งลักษณะของกิจกรรมทางศาสนาพุทธ ได้แก่ การทำบุญที่วัด การทำบุญตักบาตร การทอดกฐิน ทอดผ้าป่า

4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร หมายถึง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคมอย่างสมัครใจ เพื่อประโยชน์ของชุมชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด ซึ่งลักษณะของกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของผู้สูงอายุ ได้แก่ อาสาสมัครให้ความรู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา และอาสาสมัครช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุประเมินคุณค่าตนเอง ตามความรู้สึกและทัศนคติทั้งทางบวกและทางลบ รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม ซึ่งผู้วิจัยศึกษา 2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติของผู้สูงอายุจากคุณลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย และภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองตามความรู้สึกมีคุณค่าจากบุคคลอื่นๆ และสังคมที่ให้ความสำคัญและการยอมรับ เช่น การประเมินจากสถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

การดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง การให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมโดยความร่วมมือของชุมชน ท้องถิ่นและหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มติดสังคม หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ ซึ่งกิจกรรมการดูแลส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการเป็นจิตอาสา เป็นต้น

2. กลุ่มติดบ้าน หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้างหรือเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งกิจกรรมการดูแลส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การตรวจคัดกรองสุขภาพ บริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (Home Health Care) โดยเจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และอาสาสมัครจิตอาสา

3. กลุ่มติดเตียง หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เน้นการให้บริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (Home Health Care) หมายถึง แบบแผน วิธีการจัดบริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน โดยรูปแบบการบริการเป็นการส่งเสริมสุขภาพ รักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โดยบุคลากรสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักกายภาพบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน เป็นต้น และมีการติดตามประเมินผลการดูแลอย่างต่อเนื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

เพื่อให้การวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เป็นไปอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกรายละเอียดออกเป็น 6 หัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
   1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
   1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุ
   1.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
3. แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
4. แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ก็ไม่เป็นที่นิยมเพราะ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุแทน ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

กรมอนามัย (2542) กล่าวว่า ในประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและคนที่เคยแข็งแรงสมบูรณ์ จะกลับเสื่อมลงตามอายุขัย เช่น ข้อเสื่อม หูตึง ตามัว ต้อกระจก เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เฉก ธนะสิริ (2539 อ้างใน อุบลวรรณ ดวงดี, 2544) กล่าวว่า “ความชรา หมายถึง ความเสื่อมในเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเรา กล่าวคือเซลล์ก็มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา” โดยแบ่งความชราออกเป็น 4 ประเภท

1. ชราโดยอายุ คือ เกิดนานเท่าไร เรียกว่าแก่หรือชราเร็วเท่านั้น

2. ชราโดยสังขาร คือ สภาพเรือนร่างเป็นไปตามสังขาร เช่น หลังโกง เนื้อหนังเหี่ยวย่น ตามัว หูตึง ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น

3. ชราโดยจิตใจ คือ สภาพเรือนร่างที่จิตใจไม่ปกติ ช่างคิด วิตก ทำให้ดูแก่กว่าอายุจริง

4. ชราโดยสังคม คือ การทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับงานมากมีความวิตกกังวลสูง ทำให้หนักกายและหนักใจ เก็บความวิตกกังวล เก็บปัญหาจากที่ทำงานไปถึงที่บ้าน ทำให้นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพ

บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินโดยเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2545) กล่าวว่าผู้สูงอายุในทางชีววิทยา หมายถึง การสูญเสียความสามารถในการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายที่เสื่อมถอยลงจนสุดท้ายทำให้ชีวิตถึงแก่ความตาย

สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้ให้ความหมายของคนสูงอายุว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้เสนอว่า เป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ 65 ปี เป็นต้น

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดในผู้ที่สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคภัยไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง 60 - 65 ปีขึ้นไป

ดังนั้น จากความหมายของผู้สูงอายุ ที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตะวันออก (2543) ได้เสนอข้อมูลขององค์การอนามัยโลก โดย อัลเฟรด เจ คาห์น (Professor Dr. Alfred J. Kahn) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย มีการแบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุที่เหมือนกัน คือ

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี
2. คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75 – 90 ปี
3. คนชรามาก (Very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

Yurick (1980) เสนอการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุ ตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young - Old) มีอายุ 60 – 74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old - Old) มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออก (2543) ได้เสนอข้อมูลการแบ่งช่วงอายุผู้สูงอายุของประเทศไทย ดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น อายุตั้งแต่ 60–69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง อายุตั้งแต่ 70–79 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป

จากข้อมูลการจัดเกณฑ์ช่วงอายุของผู้สูงอายุที่นักวิชาการ องค์การ หน่วยงานกำหนดไว้นั้น จะเห็นได้ว่าการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุค่อนข้างใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยกำหนดใช้การแบ่งช่วงของกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 60 – 69 ปี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้นสรุปได้ว่า วัยผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ถ้านับตามสภาพเศรษฐกิจก็จะเป็นผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้ว สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มิอาจหลีกเลี่ยงได้ อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน

ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุ

การศึกษาเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับการสูงอายุ ในที่นี้ขอยกตัวอย่างทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับการสูงอายุของ Ebersole and Hess (1985) ได้สรุปแนวคิด และทฤษฎีการสูงอายุ ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่ามนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ๆ 3 อย่าง คือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มตัวเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเอง และองค์ประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ดังนี้

1.1 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) อธิบายว่า ความแก่เกิดจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในร่างกายซึ่งมีความไวต่อการทำปฏิกิริยาทางเคมีมาก ทำให้เกิดความผิดปกติของยีน และทำลายสภาพของเซลล์เนื้อเยื่อตลอดจนอวัยวะ แนวคิดอนุมูลอิสระ (Free Radical) คือ โมเลกุลที่มีจำนวนอิเล็กตรอนเป็นเลขคี่มีความว่องไวในปฏิกิริยามาก ในสภาวะปกติอนุมูลอิสระเกิดขึ้นบนผนังเซลล์ และภายในเซลล์ หรือส่วนประกอบของเซลล์ในความเข้มข้นต่างกัน อาจมีอายุสั้นมาก หรืออยู่นานปี การทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อโดยอนุมูลอิสระที่พบมีดังนี้ ผนังเซลล์ โมเลกุลของกรดไขมันไม่อิ่มตัวจะแตกหักเสียโครงรูป ความแข็งแรงของเยื่อหุ้มเซลล์ และเซลล์ของอวัยวะจะลดลง ทำให้เซลล์ไม่สามารถคงสภาพปกติได้ ระบบประสาทกลางมีความเชื่อมไขว้ของนิวเคลียสอันใหญ่ของเซลล์ (Macromolecules) เช่น สารอาหาร จึงมีผลให้การแพร่ของสารอาหารหยุดชะงักเมตาบอลิซึมของออกซิเจน ทำให้เอนไซม์หมดสภาพ สารพันธุกรรม (DNA) แตกหัก มีผลให้ผนังของอวัยวะ และเซลล์เสื่อมหน้าที่โปรตีน อนุมูลอิสระสามารถตัดโปรตีนชักนำให้เกิดการเชื่อมไขว้ของโปรตีน ซึ่งมักต้านการย้อนกลับของโปรตีน (Reduction)

1.2 ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ของคอลลาเจน (Collagen Cross – Linkage Theory) อธิบายว่าความแก่เกิดจากส่วนประกอบของคอลลาเจน มีการจับตัวกันมากขึ้น เส้นใยหดสั้นเข้า ยืดหยุ่นน้อยลง แข็ง ฉีกขาดง่าย แนวคิดคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบหลักของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน โมเลกุลของคอลลาเจน จะเป็นสาย 3 สาย ไขว้กันแต่จะมีการเชื่อมโยงแต่ละสายไว้ด้วยกัน (Pair of Sternsons) เมื่ออายุมากขึ้น การเชื่อมโยงนี้จะหลุดออกจากกันไปจับกับโมเลกุลที่อยู่ใกล้เคียง เกิดการเชื่อมไขว้ระหว่างโมเลกุลของคอลลาเจน มีผลให้ความยืดหยุ่นลดลง และมีความแข็งมากขึ้น จึงฉีกขาดง่าย จะพบมากที่บริเวณผิวหนัง เอ็น กระดูก หัวใจ กล้ามเนื้อผนังปอด และหลอดเลือด การเชื่อมไขว้นี้จะเกิดขึ้นเร็ว และมากที่สุดระหว่าง 30-50 ปี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.3 ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunologic Theory) อธิบายว่าความแก่เกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมไม่ได้ดี จึงเกิดการเจ็บป่วยง่าย เมื่อเกิดแล้วมักจะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตแนวคิด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายประกอบด้วย การประสานของอวัยวะหลายอย่าง เช่น ไขกระดูก ต่อมไธมัส ระบบน้ำเหลือง ตับม้าม มีหน้าที่เพิ่มความต้านทานของร่างกาย ป้องกันการลุกล้ำของสิ่งแปลกปลอม และกำจัดเซลล์ปกติของร่างกายที่ใช้งานไม่ได้แล้ว ดังนั้นถ้าระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง จึงมีโอกาสเกิดการติดเชื้อและการสะสมเซลล์ปกติของร่างกายที่ใช้งานไม่ได้ ตลอดจนเกิดเนื้องอกในร่างกาย

1.4 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation and Error Theories) อธิบายว่าความแก่เกิดจากการสะสมเซลล์ผ่าเหล่าซักนำให้มีการสังเคราะห์ชีวโปรตีน ที่ผิดปกติมากขึ้น จนมีผลลดการทำงานของเซลล์ และประสิทธิภาพของอวัยวะในสุดแนวคิดการผ่าเหล่าเป็นการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของยีน (ระดับโมเลกุล) ชนิดถาวร และถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ถ้าเกิดกับเซลล์สืบพันธุ์ แต่ถ้าการผ่าเหล่าเกิดกับเซลล์ร่างกายทั่วไป มีผลทำให้ระบบที่ดีอยู่แล้วผันแปรไป เป็นต้นเหตุของความแก่ โรคเสื่อมสภาพต่างๆ และมะเร็ง จากการศึกษาชีววิทยา มีการตั้งสมมุตติฐานว่าการแก่ตัวของเซลล์อยู่ในอำนาจยีน เมื่อเซลล์เจริญเติบโตไประยะหนึ่ง กระบวนการดำรงชีวิตของมัน จะเสื่อมลงจนไม่สามารถสังเคราะห์ สารพันธุกรรม (DNA) ได้ก็เนื่องจากยีนเกิดความผิดปกติมากขึ้นแต่หากจะกล่าวว่าการสะสมการเปลี่ยนแปลงในสารพันธุกรรม (DNA) เป็นสาเหตุของความแก่ดังนั้น ความแก่น่าจะสืบทอดเป็นกรรมพันธุ์ได้ จึงค้านกับลักษณะของความแก่ที่ว่าไม่สืบทอดทางกรร มพันธุ์

1.5 ทฤษฎีพันธุกรรม (Genetic Theory) อธิบายว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่นลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็วเป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น

1.6 ทฤษฎีความเครียด และการปรับตัว (Stress-Adaptation Theory) อธิบายว่าปฏิกิริยาของร่างกายต่อความเครียด มีผลรบกวนการทำงานของเซลล์ และทำให้เซลล์ตายได้ภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้แก่เร็ว แนวคิด ความเครียด (Stressor) จะมีผลต่อสมองไฮโปธาลามัส ต่อมพิทูอิตารี และต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมน (Stress Hormone) กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ระบบไหลเวียนเลือด การทำงานเกี่ยวกับเมตาโบลิซึม ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดต่างๆ

จากทฤษฎีทางชีววิทยาของการสูงอายุจะพบว่าในแต่ละทฤษฎีนั้นก็ได้พยายามที่จะค้นหาความจริงเพื่อนำมาอธิบายว่าการสูงอายุหรือความแก่ เป็นผลจากสิ่งใดในการนำทฤษฎีต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ ผู้ศึกษาแต่ละคนมีแนวความเชื่อในเรื่องใด ล้วนแล้วแต่จะนำแนวคิดของทฤษฎีไปประกอบการศึกษา ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับความแก่มากมาย แต่ก็ยังไม่มีข้อสรุปใดที่สามารถนำไปใช้อธิบายทั่วไปได้ ทราบแต่เพียงว่ากระบวนการชราภาพหรือความแก่ของเซลล์ต่างๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป็นปฏิกิริยาซับซ้อนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม การเผาผลาญฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกันระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบในเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะเท่านั้น

2. แนวคิดทางจิตวิทยา (Psychological Concept) แนวคิดทางจิตวิทยา ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยา และสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเสนอว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชรานั้นๆ อาศัยอยู่ นักจิตวิทยา ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความชราทางจิตวิทยาได้ผลดังต่อไปนี้

2.1 สติปัญญา จากการศึกษาพบว่า ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาเสื่อมถอยลงเพียงเล็กน้อย หรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเลย (พัชรี ตันศิริ 2533, อ้างในไมตรี ติยะรัตนกูร 2536)

2.2 ความจำและการเรียนรู้ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ได้เท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องใช้เวลานานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการเรียนรู้ คือ ความเครียด ปัจจัยทางด้านสังคม ผลจากประสาท และสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ การสูญเสียความจำและความสามารถ ในการเข้าใจสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหวาดกลัว และเป็นปัญหาในการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ

2.2 แรงจูงใจ จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าผู้สูงอายุวัยอื่น นอกจากนี้จากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ผู้สูงอายุมีเซลล์ประสาทในสมองตายไปมาก แต่ขณะเดียวกันก็มีการสะสมประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ไว้มาก ถ้าผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับที่ดี มีสภาพอารมณ์มั่นคง ก็จะมีผลต่อวัยที่สูงขึ้น มีความรอบคอบสุขุมสูงตามไปด้วย และในด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่า คนทุกเชื้อชาติเมื่อมีอายุมากจะมีเชาวน์ปัญญาเสื่อมลง กล่าวคือ เชาวน์ปัญญาพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต่อจากนั้นก็จะอยู่ค่อนข้างคงที่ประมาณ 10 ปีแล้วจึงค่อยๆ เสื่อมลง

จากแนวคิดทางจิตวิทยามองความสูงอายุจากสติปัญญาว่า สติปัญญาเสื่อมลงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความจำและการเรียนรู้ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ไม่แตกต่างจากวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องใช้เวลานาน ในการเรียนรู้ และแรงจูงใจที่จะมีมากน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุ

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง แนวโน้มบทบาทของผู้สูงอายุ สัมพันธภาพ และการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต หรือเป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้งพยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้นแนวคิดทางสังคมวิทยาที่สำคัญ ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) อธิบายว่าเมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นสถานภาพทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกตัดออกไปแต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางสังคมและจิตวิทยาเหมือนผู้สูงอายุในวัยกลางคน ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมากมีความพอใจในการร่วมกิจกรรม มีความสนใจ และร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่างๆ จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีกิจกรรมนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้นควรมีบทบาท หรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น ควรมีงานอดิเรก หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรม สมาคม หรือชมรม โดยทฤษฎีกิจกรรมนี้ยืนยันว่าผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางบวก (ปราโมทย์ วังสะอาด, 2530)

3.2 ทฤษฎีแยกตนเอง (Disengagement Theory) อธิบายว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลงสุขภาพที่เสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่ค่อยๆ มาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกหนีถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความตรึงเครียด และพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมอีกต่อไป จะเห็นว่า ทฤษฎีแยกตนเองเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม และบทบาทของสังคมนั้น เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทได้ดีกว่า ในระยะแรกนั้นผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกวิตกกังวลและมีความบีบคั้น แต่ในที่สุดผู้สูงอายุก็จะยอมรับบทบาทใหม่ๆ คือ การไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้

3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เป็นผลมาจากการศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีแยกตนเอง Neugarten (1964 อ้างใน จันทนา รณฤทธิ์วิชัย, 2533) ได้ทำการศึกษา 2 ทฤษฎีและนำมาวิเคราะห์ พบว่าการที่ผู้สูงอายุ จะมีความสุข และมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิม เมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุ ที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อนก็ย่อมจะแยกตนเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

3.4 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) อธิบายว่าเมื่อผู้สูงอายุเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะต้องปรับสภาพต่างๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ในรูปแบบของคนสูงอายุ และละเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

จากทฤษฎีทางสังคมวิทยามองความสูงอายุจากสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง แต่ผู้สูงอายุยังคงต้องการบทบาทเดิมจึงเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดการถอนตัวออกจากสังคม แต่การจะใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุให้มีความสุขนั้นต้องคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมไว้แต่ควรอยู่ในระดับที่เหมาะสม

สรุปได้ว่าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะมองผู้สูงอายุแตกต่างกัน โดยทฤษฎีทางชีววิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่วนแนวคิด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจาก การเรียนรู้ อารมณ์ สติปัญญา ความจำ และทฤษฎีทางสังคมวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากผู้สูงอายุที่มีสภาพชีวิตที่เป็นสุขได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่สามารถคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมของตนไว้ได้ซึ่งทั้ง 3 ส่วน สามารถนำมาประยุกต์อธิบายสุขภาพของผู้สูงอายุดังนี้ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยาอธิบายว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายไม่แข็งแรงไปด้วย และเป็นที่ทราบกันดีว่า กายกับจิตมีความสัมพันธ์กันเมื่อกายไม่แข็งแรงย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดีตามไปด้วยเมื่อสุขภาพกายและจิตไม่ดีก็กระทบกับเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแล และแนวคิดทางจิตวิทยาอธิบายว่า ผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีก็จะเป็นผู้ที่มีสภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขส่งผลให้สุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยาอธิบายว่า ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคม หรือสามารถดำรงบทบาทด้านต่างๆ ของตนในอดีตไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมหรือคงบทบาทต่างๆ ของตนในอดีตไว้ได้

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (มปป.อ้างใน ดวงใจ รัตนธัญญา, 2545: 2) ให้นิยามสุขภาพว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่เพียงแต่จะปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (Heath is a state of complete physical, mental and social well – being , and not merely the absence of disease or infirmity.) ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย

วันเพ็ญ วงศ์จันทรา (2539) ได้เสนอสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง 3 ประการใหญ่ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง

1.2 ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจำนวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.4 ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟันเริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีฟันเหลือต้องใส่ฟันปลอม ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย

1.5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชาย ต่อมลูกหมากโตขึ้นทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อย ลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลง และผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิง รังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูกมีขนาดเล็กลง

1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนักลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียบทบาทหน้าที่ สถานะทางสังคมประกอบกับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ ความจำ เชาวน์ปัญญา การเรียนรู้ บุคลิกภาพ และความเงียบเหงาเดียวดาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

2.1 ความจำ ความจำเสื่อมถอยลงเป็นปรากฏการณ์เบื้องต้นของการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยสูงอายุ ความจำต่อสิ่งใหม่ๆ มีน้อย กระบวนการจำมีเพียงระยะสั้น มักลืมเหตุการณ์ปัจจุบันหรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ง่าย แต่พบว่าจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี การมีชีวิตอยู่กับอดีตและความหลังเป็นสิ่งปกติวิสัยในผู้สูงอายุ

2.2 เชาวน์ปัญญา ความรวดเร็วของการใช้ความคิดลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความแม่นยำยังคงมีเท่าๆ กับคนหนุ่มสาว ถ้าให้เวลามากขึ้นผู้สูงอายุสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นหรือใช้วิจารณญาณได้ดีในสถานการณ์ที่ต้องอาศัยความสุขุม จากประสบการณ์และความรู้อันได้รับการสะสมมาเป็นระยะเวลานาน ส่วนความสามารถในการคำนวณวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อาจลดลง แต่ความรู้สึกทั่วไปและที่เกี่ยวกับภาษายังคงมีอยู่กระทั่งในบั้นปลายของชีวิต (บรรลุ ศิริพานิช,2542)

2.3 การเรียนรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความทรงจำ ซึ่งมักจะลดน้อยลงในวัยชรา การรับรู้และการเข้าใจในสิ่งต่างๆ ในบริบทของชีวิตที่มีความซับซ้อนจะเรียนรู้ได้ยาก เช่น เทคโนโลยีใหม่ๆ ทางด้านสารสนเทศ และการขาดแรงจูงใจจะมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ในระยะนี้

2.4 บุคลิกภาพ ลักษณะและรูปแบบที่เป็นมาแต่ดั้งเดิมของคุณลักษณะทางบุคลิกภาพจะยังคงไว้แต่ลักษณะเด่นเฉพาะและจะแสดงออกมาในวัยสูงอายุตามอิทธิพลหรือข้อจำกัดทางกายและจิตใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.5 ภาวะเหงา เป็นภาวะที่แสดงถึงการขาดการสนองตอบโต้ทางอารมณ์ จากการศึกษาพบว่า ในวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ42 เป็นหม้าย ดังนั้น วัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือการสูญเสียคู่สมรส ซึ่งจะสร้างความกระทบกระเทือนใจได้สูงมาก การอยู่อย่างโดดเดี่ยวขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ รวมทั้งเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันก็ได้ล้มหายตายจากไปบ้างแล้ว ที่เหลืออยู่ก็อาจจะขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการเดินทาง จึงต้องอยู่อย่างเหงาหงอยก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวังและอาจเป็นสาเหตุทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายยิ่งอ่อนล้าลงได้อีก

2.6 ความรู้สึกไม่มั่นใจ ขาดเสถียรภาพทางจิตใจ (Insecure) ภาวะไม่มีเสถียรภาพทางจิตใจ เกิดจากการที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความคุ้มครองให้ปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย สะเทือนใจง่าย ด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำให้กลายเป็นคนหยุมหยิม ใจน้อย ฉุนเฉียว โกรธง่าย และวุ่นวายในกิจการของผู้อื่น เป็นสาเหตุนำไปสู่การขัดแย้งกับลูกหลานหรือผู้ดูแลได้

2.7 ความรู้สึกกลัวตาย ความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุกังวลกับความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น จึงมักจะต้องพบแพทย์บ่อยๆ เพราะความกลัวตายนี้ทำให้ผู้สูงอายุหาโรคภัยไข้เจ็บใส่ตนเอง จนบางครั้งลูกหลานอาจขุ่นเคืองและรำคาญได้

2.8 ความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง (Helplessness and Hopelessness) เนื่องจากความเสื่อมของสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุอาจมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ลูกหลาน ให้แก่สังคม อาจกระทำตนให้เป็นประโยชน์ แต่ถูกจำกัดด้วยความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่ผู้สูงอายุไม่อาจจะยับยั้งได้ ความรู้สึกหมดหวัง ทำให้เกิด ความรู้สึกโกรธตนเอง อาจกลายเป็นภาวะเศร้าได้ในที่สุด

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบ ภาระหน้าที่ และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น ความมีเหตุผล และการคิดเป็นไปในทางลบเพราะ สังคมมักจะประเมินว่า ความสามารถในการปฏิบัติลดลง ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนแสดงให้เห็นว่า ความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาทและหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2541) ได้นำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงวัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลา โดยในผู้สูงอายุมีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ ทั้งนี้ การเสื่อมโทรมทางจิตจะทำให้มีความรู้สึกว่าโดดเดี่ยว อ้างว้าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ระบบหายใจ เสื่อมสภาพลงเพราะอวัยวะในการหายใจเข้า-ออกลด ความสามารถในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ถุงลมแลกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

3. ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจ หลอดเลือด มีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลง หลอดเลือดแข็งตัว และแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณลง

4. สติปัญญาของผู้สูงอายุ สติปัญญาเริ่มเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลาในการคิด วิเคราะห์ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผล และประสบการณ์เป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจ แต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุเป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลาเรียนรู้นานกว่าที่จะรู้ ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้ แต่การเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำ อยู่ว่างๆ จะรำคาญ และคิดฟุ้งซ่านหรืออาจจะบ่นพึมพำ
6.2 บางช่วงจะหลงๆ ลืมๆ
6.3 สายตาไม่ดี อ่านหนังสือที่มีขนาดอักษรตัวเล็กเกินไม่ได้และอ่านได้ไม่นาน
6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าว ความก้าวหน้าและความเป็นไปของบ้านเมืองมากกว่าบันเทิงหรือตำราวิชาการ
6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนาน และมีสมาธิดี ถ้ามีความตั้งใจจะทำสิ่งใด

จากข้อมูลการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุข้างต้น สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรมีวิธีป้องกัน และการจัดการภาวะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

อคิน รพีพัฒน์ (2527 อ้างใน ยุพาพร รูปงาม, 2545) กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมมี 5 ทฤษฎี สรุปได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ทฤษฎีการเกลี้ยกล่อมมวลชน (Mass Persuation)

Maslow (1970 อ้างใน อคิน รพีพัฒน์, 2527) กล่าวว่า การเกลี้ยกล่อม หมายถึง การใช้คำพูดหรือการเขียน เพื่อมุ่งหวังให้เกิดความเชื่อถือและการกระทำ ซึ่งการเกลี้ยกล่อมมีประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในการปฏิบัติงานและถ้าจะให้เกิดผลดี ผู้เกลี้ยกล่อมจะต้องมีศิลปะในการสร้างความสนใจในเรื่องที่จะเกลี้ยกล่อม โดยเฉพาะในเรื่องความต้องการของคนตามหลักทฤษฎีของ Maslow ที่เรียกว่าสำดับขั้นความต้องการ (hierarchy of needs) คือ ความต้องการของคนจะเป็นไปตามสำดับจากน้อยไปมาก มีทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้

1.1 ความต้องการด้านสรีระวิทยา (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (survival needs) ได้แก่ ความต้องการทางด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ

1.2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต (safety and security needs) ได้แก่ ความต้องการที่อยู่อาศัยอย่างมีความปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สิน หรือความมั่นคงในการทำงานและการมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในสังคม

1.3 ความต้องการด้านสังคม (social needs) ไต้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

1.4 ความต้องการที่จะมีเกียรติยศชื่อเสียง (self-esteem needs) ไต้แก่ ความภาคภูมิใจ ความต้องการดีเด่นในเรื่องหนึ่งที่จะให้ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการ ด้านนี้เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเองในเรื่องความความสามารถ และความสำคัญของบุคคล

1.5 ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (self-actualization needs) เป็นความ ต้องการในระบบสูงสุด ที่อยากจะให้เกิดความสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเองเพื่อจะพัฒนาตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความต้องการนี้จึงเป็นความต้องการพิเศษของบุคคลที่จะพยายามผลักดันชีวิตของตนเองให้เป็นแนวทางที่ดีที่สุด

2. ทฤษฎีการระดมสร้างขวัญของคนในชาติ (National Morale)

คนเรามีความต้องการทางกายและใจถ้าคนมีขวัญที่ดีพอ ผลของการทำงานจะสูงตามไปด้วย แต่ถ้าขวัญไม่ดีผลงานก็ต่ำไปด้วย ทั้งนี้เนื่องจากว่าขวัญเป็นสถานการณ์ทางด้านจิตใจที่แสดงออกในรูปพฤติกรรมต่างๆ การจะสร้างขวัญให้ดีต้องพยายามสร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้ร่วมงาน เช่น การไม่เอารัดเอาเปรียบ การให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับงาน การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น เป็นต้น และเมื่อใดก็ตามถ้าคนทำงานมีขวัญดีจะเกิดสำนึกในความรับผิดชอบ อันจะเกิดผลดีแก่หน่วยงานทั้งในส่วนที่เป็นขวัญส่วนบุคคล และขวัญของกลุ่ม ดังนั้น จะเป็นไปได้ว่าขวัญของคนเรา โดยเฉพาะคนมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขวัญที่ดีย่อมเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ได้เช่นกัน (ยุพาพร รูปงาม, 2545)

3. ทฤษฎีสร้างความรู้สึกชาตินิยม (Nationalism)

ปัจจัยประการหนึ่งที่นำสู่การมีส่วนร่วมคือ การสร้างความรู้สึกชาตินิยมให้เกิดขึ้น หมายถึง ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองที่จะอุทิศหรือ เน้นค่านิยมเรื่องผลประโยชน์ ส่วนรวมของชาติ มีความพอใจในชาติของตัวเอง พอใจเกียรติภูมิ จงรักภักดี ผูกพันต่อท้องถิ่น (ยุพาพร รูปงาม, 2545)

4. ทฤษฎีการสร้างผู้นำ (Leadership)

การสร้างผู้นำจะช่วยจูงใจให้ประชาชนทำงานควยความเต็มใจเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ร่วมกัน เพราะผู้นำเป็นปัจจัยสำคัญของการร่วมกลุ่มคน จูงใจไปยังเป้าประสงค์โดยทั่วไป แล้วผู้นำอาจจะมีทั้งผู้นำที่ดีเรียกว่า ผู้นำปฏิฐาน (positive leader) ผู้นำพลวัต คือ เคลื่อนไหวทำงานอยู่เสมอ (dynamic leader) และผู้นำไม่มีกิจ ไม่มีผลงานสร้างสรรค์ ที่เรียกว่า ผู้นำนิเสธ (negative leader) ผลของการให้ทฤษฎีการสร้างผู้นำ จึงทำให้เกิดการระดมความร่วมมือปฏิบัติงานอย่างมีขวัญกำลังใจดี งานมีคุณภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และร่วมรับผิดชอบ ตังนั้น การสร้างผู้นำที่ดี ยอมจะนำไปสู่ การมีส่วนร่วมใน กิจกรรมต่างๆ ด้วยดีนั่นเอง (ยุพาพร รูปงาม, 2545)

5. ทฤษฎีการใช้วิธีและระบบทางการบริหาร (Administration and Method)

การใช้ระบบบริหารในการระดมความร่วมมือ เป็นวิธีหนึ่งที่ง่ายเพราะใช้กฎหมาย ระเบียบ แบบแผน เป็นเครื่องมือในการดำเนินการนั่นเอง แต่อย่างใดก็ตามผลของความร่วมมือยังไม่มีระบบใดดีที่สุดในเรื่องการใช้บริหาร เพราะธรรมชาติของคน ถ้าทำงานตามความสมัครใจอย่างตั้งใจไม่มีใครบังคับ ก็จะทำงานด้วยความรัก แต่ถ้าไม่ควบคุมเลยก็ไม่เป็นไปตามนโยบายและความจำเป็นของรัฐ เพราะการใช้ระบบบริหาร เป็นการให้ปฏิบัติตามนโยบายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเพิ่มความคาดหวังผลประโยชน์ (ยุพาพร รูปงาม, 2545)

ติน ปรัชญพฤทธิ์ (2532) ได้จำแนกทฤษฎีการมีส่วนร่วมออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ

1. ทฤษฎีความเป็นผู้แทน (Representative) ทฤษฎีนี้เน้นความเป็นผู้แทนของผู้นำ และถือว่าการมีส่วนร่วมในการเลือกตั้งหรือถอดถอนผู้นำ เป็นเครื่องหมายของการที่จะให้หลักประกันกับการบริหารงานที่ดี อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้ เน้นการวางโครงสร้างสถาบัน เพื่อเป็นเครื่องมือในการให้ผู้ตามเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจขององค์กรอย่างแท้จริง ผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในการตัดสินใจ ได้แก่ บรรดาผู้นำต่างๆ ที่เสนอตัวเข้ามาสมัครรับเลือกตั้ง ส่วนผู้ตามนั้นเป็นเพียงไม้ประดับเท่านั้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ทฤษฎีประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม (Participation Democracy) ทฤษฎีนี้การมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ไม่ใช่แค่การเข้าไปพิจารณาเลือกตั้ง หรือถอดถอนผู้นำเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการเข้าไปมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการวางนโยบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทฤษฎีนี้ยังมองการมีส่วนร่วมเป็นการให้การศึกษา และพัฒนาการกระทำทางการเมืองและสังคมที่มีความรับผิดชอบนั้น คือ การไม่ยอมให้มีส่วนร่วมที่นับว่าเป็นการคุกคามต่อเสรีภาพของผู้ตาม

สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏและทบวงมหาวิทยาลัย (2546) ได้ระบุว่า การมีส่วนร่วม คือ การที่ประชาชนหรือชุมชนสามารถเข้าไปมีส่วนในการตัดสินใจ กำหนดนโยบายพัฒนาท้องถิ่น และมีส่วนร่วมในการรับประโยชน์จากบริการ รวมทั้งมีส่วนในการควบคุมประเมินผลโครงการของท้องถิ่น นอกจากนี้ยังได้ให้ความหมายของ การมีส่วนร่วมมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมีส่วนร่วมในลักษณะที่เป็นกระบวนการของการพัฒนา โดยให้ประชาชน มีส่วนร่วมในการพัฒนาตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดโครงการ ได้แก่ การร่วมกันค้นหาปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากรและเทคโนโลยีท้องถิ่น การบริหารจัดการ การติดตามประเมินผล รวมทั้งรับผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ

2. การมีส่วนร่วมทางการเมือง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การส่งเสริมสิทธิและพลังอำนาจของพลเมืองโดยประชาชน หรือ ชุมชนพัฒนาขีดความสามารถของตนในการจัดการเพื่อรักษาผลประโยชน์ของกลุ่ม ควบคุมการใช้และกระจายทรัพยากรของชุมชน อันจะก่อให้เกิดกระบวนการและโครงสร้างที่ประชาชนในชนบทสามารถแสดงออกซึ่งความสามารถและได้รับผลประโยชน์จากการพัฒนา

การเปลี่ยนแปลงกลไกการพัฒนาโดยรัฐ มาเป็นการพัฒนาที่ประชาชนมีบทบาทหลักโดยการกระจายอำนาจในการวางแผนจากส่วนกลางมาเป็นส่วนภูมิภาค เป็นการคืนอำนาจในการพัฒนาให้แก่ประชาชนให้มีส่วนร่วมในการกำหนดอนาคตของตนเอง

กระบวนการมีส่วนร่วม

อคิน รพีพัฒน์ และบัณฑร อ่อนดำ (2528 อ้างใน ทศพล กฤตยพิสิฐ, 2538) ได้กล่าวถึงกระบวนการมีส่วนร่วมตามขั้นตอนการพัฒนา ซึ่งเป็นการวัดเชิงคุณภาพออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การมีส่วนร่วมในขั้นการริเริ่มการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหาภายในชุมชนตลอดจนส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการของชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในขั้นตอนการวางแผนการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์โครงการ กำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากร

ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในขั้นการดำเนินการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมสร้างประโยชน์ โดยการสนับสนุนทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน หรือเข้าร่วมบริหารงาน ประสานงาน และการดำเนินการขอความช่วยเหลือจากภายนอก

ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในขั้นการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วม รับผลประโยชน์ที่พึงได้รับจากการพัฒนา หรือยอมรับผลประโยชน์อันเกิดจากการพัฒนาทั้งด้านวัตถุและจิตใจ

ขั้นตอนที่ 5 การมีส่วนร่วมในขั้นประเมินผลการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้าร่วมประเมินว่า การพัฒนาที่ได้กระทำไปแล้วนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งในการประเมินอาจปรากฏในรูปของการประเมินย่อย เป็นการประเมินผลการหน้าเป็นระยะๆ หรือกระทำในรูปของการประเมินผลรวม ซึ่งเป็นการประเมินผลสรุปรวบยอดในกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา การตัดสินใจ เป็นส่วนสำคัญที่จะต้องเปิดโอกาสให้ประชาชนได้กระทำการตัดสินใจ ในการดำเนินกิจกรรมพัฒนา จึงจะถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของประชาชนหรือองค์กรชุมชนให้มีความเข้มแข็ง สามารถกำหนดความต้องการที่แท้จริงในการแก้ปัญหาของชุมชนด้วยตนเองได้ ทั้งนี้ในทางปฏิบัติ ประชาชนอาจไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เพราะมีข้อจำกัดหลายประการ

เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง(2525) ได้แบ่งขั้นตอนของการมีส่วนร่วมไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหา
2. การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินการ
3. การมีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงาน
4. การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ มีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีรากฐานมาจากการศึกษาของ Caven (1949) และ Havighurst and Albroebt (1953 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) ทฤษฎีนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ของการร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกวัย ผู้สูงอายุก็มีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมเพื่อความสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับบุคคลในวัยต่างๆ ทฤษฎีกิจกรรมได้ทำนายความสัมพันธ์ของการร่วมกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตได้ดังนี้คือ

1.1 เมื่อบุคคลสูญเสียบทบาทของตนเองต่อตนเองและต่อสังคมมาก กิจกรรมที่จะเกี่ยวข้องก็น้อยลง ความพึงพอใจในชีวิตก็จะต่ำลงด้วย

1.2 เมื่อบุคคลมีการร่วมกิจกรรมมาก ก็จะมีบทบาทของตนเองและต่อสังคมมาก ความพึงพอใจในชีวิตก็จะสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

2. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ได้กล่าวถึงความต่อเนื่องของบุคคลจากอดีตถึงปัจจุบัน

แอชเล่ย์ (1980 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) กล่าวถึง ความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมว่าผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคม ย่อมต้องการที่จะมีกิจกรรมต่อไป และการที่ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการที่จะดำเนินบทบาทต่อไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้ คือ บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ และยังขึ้นอยู่กับลักษณะทางสังคมอื่นๆ เช่น ความยืดหยุ่นหรืออายุ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมสูงเป็นที่ต้องการของสังคมก็ยอมต้องการที่จะมีบทบาทต่อไป

กิจกรรมของผู้สูงอายุ

การมีกิจกรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากมนุษย์นับเป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ก็ตาม จึงเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

กิจกรรม ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง การที่ผู้เรียนปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อเรียนรู้ ส่วนกิจกรรมในความหมายของ Lemon,Bengtson, & Peterson (1972) หมายถึง รูปแบบของการกระทำหรืองานต่างๆ ที่สนใจนอกเหนือจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิต Atchley (1997) กล่าวว่า กิจกรรม สามารถให้ความหมายได้หลายอย่างแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลเกี่ยวกับการมีความคิดเห็น ทัศนคติต่อกิจกรรมนั้นๆ กิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติจะแสดงออกถึงบุคลิกภาพ พัฒนาการของบุคคล รวมไปถึงประสบการณ์และเป้าหมายของกิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมประเภทใด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประเภทของกิจกรรมของผู้สูงอายุ

กิจกรรมถือว่าเป็นรูปแบบของการกระทำใดๆ หรืองานต่างๆ ที่แต่ละบุคคลสนใจ นอกเหนือจากการทำงานเพื่อดำรงชีวิตประจำวัน Lemon,Bengtson, & Peterson (1972) กล่าวว่า สามารถแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง การทัศนศึกษาและการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานเบาๆ ในยามว่าง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมนันทนาการ การทำสวน การปรับปรุงตกแต่งบ้าน

เทเลอร์ (1986 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) ได้แบ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังต่อไปนี้

1. อาชีวบำบัด (occupation Therapy) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้น อาชีวบำบัดไม่ใช่การเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพ ลักษณะกิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนให้มีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้คนขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดสัมฤทธิ์ผลและความสมดุลของชีวิตได้อีกด้วย กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เต้นรำ

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Biviotherapy) ซึ่ง Taylor (1984 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) กล่าวว่า เป็นการใช้หนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา ซึ่งเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากการอ่านหนังสือแล้ว มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotional maturity) ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตนเอง การอ่านหนังสือแม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือ จะช่วยให้เขาทราบความเป็นไปของโลก ทันต่อเหตุการณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และนอกจากนั้นการอ่านยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่นๆ

ฮาร์ทลี (1961 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) ได้กล่าวถึงประโยชน์การให้หนังสือเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าไว้ว่า “การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่าความไม่แน่ใจของตนเองความทุกข์โศก และความผิดหวังมิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่ผู้เดียว บุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทุกข์ หรือความสงสัยจะค่อยๆ ลดน้อยลง ภายหลังการอ่าน”

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม โดย Samp (1998 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลงและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเสริมสร้างสมรรถภาพของการหายใจอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดีภาพลักษณ์ของตนเองจะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น

5. กิจกรรมทางศาสนา เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตรึงเครียด แก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุข Gilson and Coats (1980 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงในสถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่จะมีกิจกรรมนั่งสมาธิ และสวดมนต์มากที่สุด และในสังคมไทย ศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง แก่ เจ็บ ตาย เพราะได้สั่งสอนในเรื่องวัฏสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติจึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมตลอดจนแรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการ

6. กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร จะทำให้ผู้สูงอายุของตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคมใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การเป็นพ่อแม่บุญธรรม (Foster Parent) การร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยสงเคราะห์ชุมชน อาสาสมัครต่างๆ การทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ จากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุนั้นทำงานโดยไม่คำนึงถึงผลผลิต และผลตอบแทน นอกจากการที่จะทำให้ตนเองมีบทบาทมากกว่าการอยู่อย่างไม่มีอะไรทำ Robb (1984 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาของ Hunter and linn (1984 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิต และความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่า และมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรม

Barrow and Smith (1979 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540) กล่าวว่า กิจกรรมทางสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุสามารถคงความสามารถในการแสดงบทบาทหรือปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง อันจะทำให้ผู้สูงอายุรักษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทบาทและสถานภาพหรือปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจกับบั้นปลายของชีวิตด้วย

ดังนั้น สรุปว่า ลักษณะกิจกรรมที่จะจัดสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรจะมีรูปแบบเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนานๆ และต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจ และความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรจะมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย

ตารางที่ 1 สรุปกิจกรรมของผู้สูงอายุ จากแนวคิดทฤษฎีของผู้มีชื่อเสียง 2 ท่าน

Lemon, Bengtson & Peterson	Taylor
1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity)	1. อาชีวบำบัด (occupation Therapy)
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity)	2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy)
3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby)	3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Biviotherapy)
	4. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise)
	5. กิจกรรมทางศาสนา
	6. กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering)

จะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งเป็นที่เพิ่งปรับเปลี่ยนจากวัยทำงานกลายเป็นวัยผู้สูงอายุ และต้องเกษียณจากการทำงาน ซึ่งจะต้องเข้าวาระในการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคม ทำให้สูญเสียอำนาจและลดการยอมรับจากสังคม ทั้งนี้ย่อมจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ แต่ถ้าหากผู้สูงอายุวัยต้นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ก็จะช่วยรักษาบทบาททางสังคมต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นกล่าวสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงบทบาททางสังคม มีความภาคภูมิใจ รู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจะทำให้ตัวผู้สูงอายุมองเห็นว่าตนเองนั้นยังมีคุณค่าต่อตัวเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

ผู้วิจัยสนใจทำการศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของประเภทของผู้สูงอายุ โดยสนใจในกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Types of the activities of the Elderly)ของเทเลอร์ (1986 อ้างในรมิดา คงเจริญ, 2546) เนื่องจากเป็นกิจกรรมทางสังคมที่สอดคล้องกับงานวิจัยและเหมาะสมกับผู้สูงอายุในวัยต้น ซึ่งเป็นวัยที่ยังสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมได้ ทำให้รู้สึก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ และได้แสดงบทบาทที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งยังเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนของประเทศไทย ใน 4 ประเด็น ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Therapy)
2. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise)
3. กิจกรรมทางศาสนา
4. กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering)

แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลายท่าน ดังนี้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ให้ความหมายการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) ให้ความหมายการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด

ธีระ ชัยยุทธยรรยงค์ (2544) ให้ความหมายการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้

Coopersmith (1981) ให้ความหมายการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทัศคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีคุณค่าและความสำคัญในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตนจากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การประเมินตนเองของบุคคลตามความรู้สึก และทัศนคติทั้งทางบวกและทางลบ รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

การเห็นคุณค่าของตนเองตามแนวคิดของ Rosenberg (1979) ถือว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่บุคคลหนึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงจะหมายถึง การที่บุคคลคิดว่าเขาเป็นคนที่มีคุณค่า มีเกียรติ มีความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะหมายถึง คนที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขาดความเคารพตนเอง ปฏิเสธตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจในตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองด้อย ขาดบางสิ่งบางอย่างไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น ซึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ Rosenberg ได้แยกพิจารณาเป็น 2 มิติ คือ

1. อัตตะในการกำหนดรู้ (Cognitive self) เป็นเรื่องของความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ครู ตำรวจเป็นต้น เอกลักษณ์ที่บุคคลได้จากสังคมนี้สามารถทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใครการรับรู้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคลโดยอัตตะที่เกิดขึ้นไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินบุคคล

2. อัตตะในด้านการประเมิน (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งได้มาจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่น หรือคนอื่น เพื่อที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขามีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำอย่างไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยา ส่วนใหญ่จะอยู่ในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะพบว่าการที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไรก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow) (1970) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษที่มีชื่อเสียงได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ พบว่า มนุษย์ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จด้วยตัวของตัวเอง มีการประเมินค่าความสำเร็จของงานไว้สูง ทั้งยังมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการที่จะให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตน ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยเสียหน้าหรือเสียการเห็นคุณค่าในตนเองการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินค่าของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความต้องการความเข้มแข็ง (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เพียงพอสำหรับการกระทำสิ่งต่างๆ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความมีอิสระเสรีและความเป็นไทแก่ตนเอง (Independence and freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจมีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) กล่าวว่า จากการมีมโนภาพต่อตนเอง บุคคลจะประเมินมโนภาพแห่งตนออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้วยผลงานตามความสามารถ และคุณลักษณะต่างๆ นำมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่าของตน ความรู้สึกต่อตนเอง อาจเป็นไปโดยรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวก็ได้แต่จะแสดงให้เห็นได้ด้วยลักษณะท่าทางหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ในเรื่องความสำเร็จ และการกระทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุตามเป้าหมายส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ หรือคนอื่นๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อยกลายเป็นความรู้สึกเชื่อถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด ซึ่งนอกจากนี้ Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่การประมาณค่าตนเองของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างและการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็จะแตกต่างและการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็จะแตกต่างกันไปด้วย

2. การเห็นคุณค่าในตนเองตามขอบเขตของประสบการณ์มีความสอดคล้องกับเพศ อายุและบทบาทของบุคคลนั้น

3. การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่กระบวนการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการตรวจสอบการปฏิบัติงาน ความสามารถที่สอดคล้องกับมาตรฐานของแต่ละบุคคล ค่านิยมและคุณค่าของตนเอง

จากลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวนั้น Coopersmith (1981) ยังได้กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1. ความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

2. ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี (Virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดี และถูกต้องเหมาะสมตามทำนองคลองธรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ความรู้สึกว่าตนมีอำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม ของคนทั่วไป เพราะเห็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ จะทำให้เป็นคนที่ประสบผลสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเองการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งCoopersmith (1967 อ้างใน พรทิพย์ วงศ์วิเศษศิริกุล, 2540) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การประเมินผลที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการแสดงทัศนคติที่บุคคลรู้สึกชอบ พอใจหรือไม่พอใจก็ได้ เป็นความรู้สึกที่บ่งชี้ว่าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จและเป็นบุคคลมีคุณค่าเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงขอเสนอแนวคิดกว้างๆ ของอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

อัตมโนทัศน์ หมายถึง ส่วนประกอบของความเชื่อและความรู้สึกซึ่งบุคคลมีต่อตนเองในระยะเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ ปฏิกิริยาโต้ตอบจากผู้อื่นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และจากการชี้แนวทางการปฏิบัติจากผู้อื่น อัตมโนทัศน์ ประกอบด้วย

1. ภาพลักษณ์ (Body Image) หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อขนาดของร่างกาย ความแข็งแรง หรือความดึงดูดสนใจต่อผู้อื่น เป็นต้น เป็นผลรวมของทัศนคติซึ่งอยู่ภายใต้จิตสำนึกและจิตสำนึกที่บุคคลมีต่อร่างกายของตนเอง ภาพลักษณ์เปลี่ยนไปตามการรับรู้และประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

2. เอกลักษณ์ของบุคคลหรือความเป็นบุคคลในอุดมคติ (Identity หรือ Self Ideal) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่ต้องการอาจมาจากจินตนาการ หรือมาจากความปรารถนาเป้าหมาย หรือค่านิยมต่างๆ ที่บุคคลใฝ่ฝันอยากจะได้ หรืออยากเป็นในอุดมคติของตน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การรู้คุณค่าของตนเอง (Self - Esteem) เป็นการตัดสินใจของบุคคลที่มีต่อความมีคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับตนเองในอุดมคติหรือเอกลักษณ์ของตนเอง

4. การแสดงบทบาท (Roles Performance) หมายถึง การรวมกลุ่มพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังให้เป็นร่วมกับหน้าที่ของบุคคลในสังคมนั้นๆ บุคคลมีแนวโน้มที่จะดำรงบทบาทหลายๆ บทบาทเข้าไว้ด้วยกันเพื่อทำหน้าที่ของบุคคลนั้น การดำรงบทบาทหลายบทบาทไว้ด้วยกันได้บุคคลต้องเกิดความรู้สึกว่าตนเองสามารถรับได้ และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่และการดำรงบทบาทนั้นสอดคล้องกับความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง เกิดจากการที่บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนต้องการเสมอทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองชนะหรือเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งหมายถึง อัตมโนทัศน์ของตนเองนั้นมีส่วนของความเป็นตนในอุดมคติเป็นส่วนใหญ่ ตรงกันข้ามการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเกิดจากการที่บุคคลประสบความล้มเหลวที่ตนจะไปให้ถึงความต้องการ หรือความคาดหวังที่ตั้งไว้ทำให้เกิดความรู้สึกแพ้หรือด้อยกว่า ซึ่งหมายถึง อัตมโนทัศน์ของตนเองนั้นมีส่วนของความเป็นตนในอุดมคติน้อยมากซึ่งความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำสามารถทำให้เข้าใจได้

ปัจจัย/องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย/องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุมีหลากหลายแนวคิด จากการประมวลหนังสือ บทความ เอกสารต่างๆ ผู้วิจัยขออ้างอิงแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองผู้สูงอายุของผู้ที่มีชื่อเสียง คือ Rosenberg และ Coopersmith

Rosenberg (1989 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. การประเมินตนเองจากการสะท้อนของผู้อื่น (Reflected Appraisals) เป็นการแสดงถึงความรู้สึกที่ผู้อื่นคิดกับตนทั้งทางดีและไม่ดีอย่างไร การมีความรู้สึกเช่นนี้ ทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ซึ่งความรู้สึกต่างๆ จะเกี่ยวกับผู้ร่วมงาน ครอบครัว คู่สมรส บุตรหลานและเพื่อน ถ้ามีการประเมินตนเองจากการสะท้อนของผู้อื่นในทางลบมากเท่าใด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็ต่ำลงมากเท่านั้น

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) ผู้สูงอายุจะมีการเปรียบเทียบตนเองและแข่งขันกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเสมอ โดยสิ่งที่ใช้ในการเปรียบเทียบ คือ ฐานะ ตำแหน่งหน้าที่การงานและความสำเร็จของบุตรหลาน เป็นต้น ถ้าบุคคลมีฐานะ ตำแหน่งหน้าที่การงาน และความสำเร็จของบุตรหลานสูงกว่าผู้อื่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. คุณลักษณะส่วนตัว (Self – Attribution) ผู้สูงอายุมักตำหนิความล้มเหลวของตนเองโดยโทษสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อใดที่การกระทำมีความล้มเหลว ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะต่ำลง Hirst and Metcalf (1984 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) อธิบายว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

3.1 บทบาท (Role) บทบาทเป็นการกระทำของบุคคลที่แสดงออกตามสภาพทางสังคมหรือตำแหน่งหน้าที่ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะแยกตัวออกจากสังคม เมื่อบุตรบรรลุนิติภาวะสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง ทำให้บทบาทความเป็นบิดา มารดาลดลง เมื่อคู่สมรสเสียชีวิต ทำให้สูญเสียบทบาทของสามีหรือภรรยา การที่ผู้สูงอายุต้องออกจากงาน หรือไม่สามารถทำงานได้ ทำให้บทบาทในการทำงานหมดไป เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียความรู้สึกคุณค่าในตนเอง

3.2 การสัมผัส (Touch) เป็นปัจจัยพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องแสดงความหมายที่ดีที่สุดของการเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น โดยก่อให้เกิดความมั่นใจ มีกำลังใจและไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวต่อการสูญเสียการมองเห็น สูญเสียการได้ยินความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง และการแยกออกจากสังคมทำให้ต้องอาศัยการติดต่อสื่อสารโดยการสัมผัสมาก จากการศึกษาของหลายๆ ท่าน พบว่าผู้สูงอายุต้องการสัมผัส (Touch Hungry) เนื่องจากผู้สูงอายุสูญเสียการสัมผัส เช่นการสูญเสียชีวิตคู่ ซึ่งเป็นผู้ให้การสัมผัสเป็นส่วนใหญ่ การห่างไกลของบุตรหลาน และเพื่อน ซึ่งเป็นแหล่งหนึ่งของการสัมผัส ถ้ามีการสัมผัสมากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะสูงขึ้น

3.3 สัมพันธภาพที่มีความหมาย (Meaningful Relationship) การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลมีการยอมรับตนเอง และเป็นการฝึกปฏิบัติทักษะในการเข้าสังคม การเปลี่ยนแปลงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การจากไปของคู่ครอง การขาดความใกล้ชิดกับบุตรหลาน ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นลดลง ดังนั้นถ้าบุคคลมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3.4 เพศ (Sexuality) ในทางจิตวิทยามีความหมายมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะเกี่ยวกับการแสดงออกถึงความรัก การได้รับความนิยมจากคนอื่น โดยคนอื่นมองตนว่าเป็นคนที่มีเสน่ห์และเป็นที่ต้องการทางเพศของผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกดังกล่าว ทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

3.5 การพึ่งตนเอง (Independence) หมายถึง การที่สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยากจะเลือกมีชีวิตในช่วงปลายให้เหมือนกับชีวิตที่ผ่านมา แต่มักจะเป็นไปได้ยาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และภาวะสุขภาพ ทำให้สูญเสียการควบคุมตนเองทางด้านร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบมาทางจิตใจด้วย จึงทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Satir, Banmen,Gerber and Gomori (1991: 28 อ้างใน สุปรียา เพ็งสถิต, 2550: 33) อธิบายว่า ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ประกอบด้วย

1. มีแนวคิดในการดำเนินชีวิตแบบ “ฉันสามารถรักตนเองและผู้อื่นได้”
2. มีการดำรงชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม กลมกลืนกันระหว่างคำพูด ท่าทาง ระดับน้ำเสียง และความรู้สึกภายใน
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น
4. มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น
5. มีศักยภาพในตนเอง
6. มีความเชื่อมั่น มีเอกลักษณ์ของตนเอง
7. มีความซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้
8. มีสุขภาพจิตดี มีชีวิตชีวา มีอารมณ์ขัน และสุขภาพแข็งแรง
9. มีความตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง
10. สามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึก
11. สามารพทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ในทางเลือก
12. สามารถเลี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้
13. มีชีวิอยู่กับปัจจุบันและมีความต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อาจมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง เนื่องจากมีปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญคือ สมรรถภาพทางกาย การเปลี่ยนแปลงบทบาท และสัมพันธภาพ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยทางด้านร่างกาย พบว่าสุขภาพเสื่อมลงเร็ว ความสามารถในการดูแลตนเอง และการทำกิจวัตรประจำวันลดลง ทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ส่วนผลกระทบทางด้านสังคมนั้น มักจะเกิดจากความเสื่อมของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือการมีภาระในการดูแลตนเองมากจนไม่มีเวลาที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ทำให้แยกตัวออกจากสังคม (Miller, 1992 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว พลัดพรากจากคนใกล้ชิด การที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนเป็นภาระของครอบครัวและสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง ส่งผลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัว ต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากในเรื่องต่างๆ เช่น การจัดหาอาหาร การรักษาพยาบาล การตรวจตามนัด การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ในการรักษาพยาบาล เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุบางคนต้องหยุดงานที่เคยทำ ทำให้ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความวิตกกังวล ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง เมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ย่อมส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ และจากการศึกษาของ Satir (1991 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) พบว่าเมื่อบุคคลรับรู้ว่าตนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เกิดความวิตกกังวลสูญเสียความเป็นตัวของตนเอง ผลที่ตามมาคือสุขภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมลง ดังนั้น การส่งเสริมให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Coopersmith (1981) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ลักษณะเฉพาะบุคคลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ และองค์ประกอบภายนอกซึ่งเกี่ยวกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น มีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบภายใน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจ และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่าลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดนั้น อาจขึ้น อยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ อีกด้วย

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำจะมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าตนเองโดยใช้สติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วเกิดการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง อาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความ สามารถประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุข อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากประเมินตนเองด้านลบและไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

1.4 ปัญหาทางด้านสุขภาพทำให้ความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง อีกทั้งยังทำให้เกิดปัญหา มีความกังวลใจ และไม่มีความความสุข ส่วนคนที่มีปัญหาทางสุขภาพน้อยก็มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะแปรผันตามค่านิยมและการให้คุณค่าตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความล้มเหลวจะเกิดความอายและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเองจะทำให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย

1.6 ระดับความมุ่งหวัง การประเมินตนเองมีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนที่ตั้งเกณฑ์ไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานหรือความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี แต่หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลวส่งผลต่อคุณค่าในตนเองต่ำลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต บุคคลที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน การให้กำลังใจ ก็จะทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 โรงเรียนและสถานศึกษา เป็นสถานที่ที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากบ้าน โรงเรียนและสถานศึกษา มีหน้าที่ช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การเปิดโอกาสให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระไม่ขัดต่อกฎระเบียบของโรงเรียนและสถานศึกษา ให้กำลังใจและให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นโดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ ก็อาจไม่ใช่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังที่ Copersmith (1981) ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าโปแตสแตนท์และคาธอลิค ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หากไม่ได้รับการยอมรับไม่อยู่ในความสนใจและไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อนจะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้น การเป็นสมาชิกของกลุ่มและการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.5 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมของบุคคลควรจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ควรมีการสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมที่อบอุ่นและเป็นกันเอง การเสริมแรงให้กำลังใจเมื่อทำถูกต้องเหมาะสม ล้วนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การที่จะพัฒนา ปรับปรุงองค์ประกอบเพียงประการใดประการหนึ่ง เพื่อสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นนั้นอาจไม่เพียงพอ จึงควรได้มีการร่วมมือกันในการจัดองค์ประกอบต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการอยู่ในสังคมและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดภายในบุคคล เกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง มีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจเข้มแข็ง ในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ดังนั้น ครอบครัว เพื่อนและสังคมจึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 2 สรุปปัจจัย/องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากแนวคิดทฤษฎีของผู้มีชื่อเสียง 2 ท่าน

Rosenberg	Coopersmith
1. การประเมินตนเองจากการสะท้อนของผู้อื่น (Reflected Appraisals)	1. องค์ประกอบภายใน
2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison)	2. องค์ประกอบภายนอก
3. คุณลักษณะส่วนตัว (Self – Attribution)	

โดยผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith เนื่องจากเหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัย ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความมีความมั่นใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อสังคม ใน 2 ปัจจัยและ 5 ประเด็นย่อย ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน ได้แก่
   - 1.1 ลักษณะทางกายภาพ
   - 1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย
   - 1.3 ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก ได้แก่
   - 2.1 สถานภาพทางสังคม
   - 2.2 สังคมและกลุ่มเพื่อน
   - 2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี (กรมอนามัย, 2551)

อำเภอบางกรวยมีการจัดส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งครอบคลุมด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ อารมณ์และสังคม เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โดยมีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุครอบคลุมผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ช่วยเหลือตนเองได้ (กลุ่มติดสังคม) ควรได้รับการพัฒนาศักยภาพและองค์ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเป็นจิตอาสา

2. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง(ติดบ้าน) ส่งเสริมกิจกรรมการตรวจคัดกรองสุขภาพ บริการเยี่ยมดูแลที่บ้าน(Home Health Care) บริการส่งต่อผู้ป่วยไปยังสถานบริการใกล้บ้าน โดยเจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และอาสาสมัครจิตอาสา

3. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3 หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้(ติดเตียง) เน้นการให้บริการดูแลช่วยเหลือที่บ้าน การเยี่ยมดูแลที่บ้าน(Home Health Care) โดยสถานบริการสุขภาพในท้องถิ่นและชุมชน และสนับสนุนอาสาสมัครเพื่อเป็นจิตอาสาในการเยี่ยมดูแลที่บ้าน

กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ จะครอบคลุมความต้องการประเด็นด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจอารมณ์ สังคม เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมประเภทนี้ประกอบด้วย

   1) ศิลปะท้องถิ่น
   2) เกม/กีฬาในร่ม
   3) กิจกรรมด้านสังคม
   4) สันทนาการกลุ่ม เช่น การร้องคาราโอเกะ

กิจกรรมเหล่านี้มุ่งไปที่การทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวาผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชน

2. การส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และไม่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นจะถือเป็นกลุ่มเป้าหมายของกิจกรรมนี้ โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ร่วมกับการตรวจเช็คสุขภาพ และมีการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ กา รบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

3. การฟื้นฟูสุขภาพ: กิจกรรมบำบัดรักษาผู้สูงอายุที่ป่วยและที่มีสุขภาพดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิจกรรมบำบัดรักษาสำหรับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเพื่อบรรเทาหรือทุเลาจากอาการ และผู้สูงอายุสุขภาพดีเพื่อป้องกันการทุพพลภาพ ลดความเสี่ยงในการเกิดความเสื่อมของร่างกาย ตลอดจนส่งเสริมการมีสุขภาพและความสามารถในการดูแลตนเอง โดยกิจกรรมเน้นการฟื้นฟูเชิงป้องกันแก่ผู้สูงอายุ เช่น การป้องกันปัญหาโรคข้อ นิ้ว ไหล่ติด และเข่าเสื่อม สำหรับผู้สูงอายุที่พิการจะมีการให้ยืมอุปกรณ์ เช่น รถเข็น ไม้เท้า และเตียงปรับระดับศีรษะได้ (fowler position bed)

รายละเอียดกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ดังนี้

1. กิจกรรมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุมีการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และนำเข้าข้อมูลสุขภาพมาวางแผนดำเนินการ

4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

5. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง เรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสม่ำเสมอ และการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์

รายละเอียด

1. ประชุมแกนนำชุมชน และคัดเลือกแกนนำผู้สูงอายุที่มีจิตอาสา เพื่อชี้แจงแนวคิดกิจกรรม จัดตั้งคณะทำงาน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วม

2. จัดทำทะเบียนผู้สูงอายุ และทำสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ชมรมผู้สูงอายุทุกเดือน กิจกรรมได้แก่

3.1 ค้นหาปัญหาความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกับโยงให้ผู้สูงอายุพูดคุยด้วยกันเอง (สนทนากลุ่ม)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.2 มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเบื้องต้น ด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมิน BMI วัดความดันโลหิตสูง โดยอาสาสมัครหรือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

3.3 สวดมนต์ นั่งสมาธิ

3.4 กิจรรมสันทนาการ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีการแสดงออก มีการผ่อนคลายอารมณ์ ลดภาวะซึมเศร้า และสร้างคุณค่าในตนเอง

3.5 ส่งเสริมการออกกำลังกายตามที่ผู้สูงอายุต้องการ

3.6 บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยวิทยากรจากหน่วยงานต่างๆ หรือผู้สูงอายุที่เป็นคลังปัญญา

4. ดำเนินกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” แบบจิตอาสา เพื่อแสดงถึงสังคมที่ยังมีความห่วงใยกัน

4.1 เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ด้วยโรคเรื้อรังหรือไม่สาสมารถร่วมกิจกรรมร่วมกับแกนนำผู้สูงอายุ หรือ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ มีการสอบถามทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายง่ายๆ

4.2 มีการพูดคุยให้กำลังใจ และสอบถามสภาพกิจกรรมประจำวัน

4.3 มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมิน BMI วัดความดันโลหิตสูง ลงบันทึกในสมุดสุขภาพประจำตัว

ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นเมื่อมีกิจกรรม

1. มีการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอย่างบูรณาการ

2. ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการดูแลสุขภาพกาย และจิตอย่างเป็นรูปธรรม

3. ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่าในสังคม มีความกระตือรือร้นในการดำเนินงานด้านสุขภาพมากขึ้น

4. มีการจัดทำแผนงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะสั้นระยะยาวโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5. มีมุมมองในการดำเนินงานที่ให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. มีการดำเนินกิจกรรมการสร้างสุขภาพกาย และใจ ให้ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพหมุนเวียนกันอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรม

ความสำเร็จที่ได้รับ

1. ทุกหน่วยงานมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน อย่างเป็นรูปธรรม มีการจัดทำแผนกิจกรรมโครงการที่ระยะสั้น และระยะยาว

2. ชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนมากขึ้น

3. เกิดวัฒนธรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ด้วยรูปแบบการดำเนินงานแบบจิตอาสา

4. มีการนำเข้าข้อมูลด้านสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ และวางแผนการดำเนินงาน

5. มีการ Empowerment ชมรมผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมติดตามเยี่ยมดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการเยี่ยมบ้าน ได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ได้รับการปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพและสังคม ได้รับการช่วยเหลือทางด้านการปฐมพยาบาล และเมื่อเจ็บป่วยได้รับการนำส่งโรงพยาบาลได้อย่างเหมาะสม

รายละเอียด

1. สำรวจข้อมูลจากแบบสำรวจ

2. ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากสภาพปัญหา และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

3. จัดทำโครงการตามลำดับความสำคัญของปัญหาและความต้องการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ดำเนินงานตามโครงการ

4.1 คณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลชุมชน, อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ วางแผนการออกเยี่ยมผู้สูงอายุในพื้นที่

4.2 คณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลชุมชน , อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ สรุปผลการออกเยี่ยมและตรวจสุขภาพเบื้องต้นของเจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ แล้วนำมาหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันให้กับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและสังคม

ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นเมื่อมีกิจกรรม

ผู้สูงอายุได้รับการดูแลที่ดีขึ้นจากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ เนื่องจากๆ ได้รับการอบรมเพิ่มความรู้ และนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติงานจริง ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านสุขภาพ และสวัสดิการสังคม

2. ผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

3. ผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ

4. ผู้สูงอายุมีเพื่อนคุยปรึกษา

3. กิจกรรมสนับสนุนระบบการดูแลช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อค้นหา และคัดกรองผู้มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน รูปแบบบริการสาธารณสุข
2. เพื่อช่วยเหลือ และรักษาผู้มีภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง

รายละเอียด

1. ประสานกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เลือกพื้นที่ในการดำเนินการ

2. จัดประชุมชี้แจงบุคลากรสาธารณสุข เรื่อง แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า (ระยะเวลา 1 วัน)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. จัดอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เรื่องการค้นหา และคัดกรองภาวะซึมเศร้า และการช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น (ระยะเวลา 1 วัน) โดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอร่วมกับโรงพยาบาลบางกรวย ดำเนินการจัดอบรม

4. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ดำเนินการคัดกรองภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุในชุมชน

5. นำผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า นำสู่ระบบการประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า และรักษาโดยทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และทีมจิตแพทย์ของโรงพยาบาลบางกรวย และโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าฯ

6. สรุปผลการดำเนินงาน เพื่อวางแผนการดำเนินงานติดตามดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป

ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นเมื่อมีกิจกรรม

1. ประชาชนในชุมชนเห็นความสำคัญของการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
2. มีการจัดทำแผนบูรณาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและให้การดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัดความสำเร็จ และระยะเวลาที่ทุ่มเทจนประสบความสำเร็จ

1. ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการตรวจตัดกรองภาวะซึมเศร้าเพื่อเฝ้าระวังและให้การดูแลรักษาอย่างเหมาะสม
2. ครอบครัวผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการดำเนินงาน
3. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มีทักษะในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ความร่วมมือจากภาคส่วนต่างๆ ได้แก่

1. กรมอนามัย
2. กรมสุขภาพจิต
3. โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โรงพยาบาลบางกรวย
4. สำนักงานสาสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
5. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี และองค์การบริหารส่วนตำบลบางสีทอง
6. อาสาสมัครในชุมชนและชมรมผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเอกสาร สำรวจผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สุทธิพันธ์ ฟุกสุวรรณ (2537) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค จำนวน 75 คน และนอกสถานสงเคราะห์คนชรา คลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 75 คน รวมเป็นจำนวน 150 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่สถานสงเคราะห์และอยู่นอกสถานสงเคราะห์ มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์มีการปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา รายได้ สภาพครอบครัว และการเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรมที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ยุวดี กฤษวัฒนากรณ์ (2537) ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง กรุงเทพมหานคร จำนวน 140 คน โดยศึกษาผู้สูงอายุที่อาศัยในเคหะทุ่งสองห้องที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 75 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 73.6 ได้รับความช่วยเหลือในด้านการเงินจากบุตร สำหรับภารกิจประจำวันที่ผู้สูงอายุจะต้องทำเป็นส่วนใหญ่ก็คือทำงานบ้านร้อยละ 72.1 และเฝ้าบ้านร้อยละ 70

ขวัญรัก สุขสมหทัยกำไร (2540) ศึกษาเรื่องความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 398 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศ ภาวะสุขภาพ และเขตที่อยู่อาศัย มีผลต่อความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมีการทำกิจกรรมมากและมีสุขภาพดีจะมีความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง ความต้องการด้านการยอมรับและรู้สึกว่าตนมีคุณค่าในระดับสูง ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีฐานะไม่ดี มีการถดถอยจากสังคมและมีสุขภาพไม่ค่อยดี จะมีความต้องการด้านฐานะความเป็นอยู่ ความต้องการด้านการแสวงหาตนเอง ความต้องการด้านการยอมรับและรู้สึกว่าตนมีคุณค่าในระดับไม่ค่อยสูงสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ได้แก่ สถานภาพและบทบาท การสมาคมกับเพื่อนฝูง ฐานะทางเศรษฐกิจ แบบแผนการดำเนินชีวิต และโครงสร้างครอบครัวมีผลต่อความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คือ ผู้สูงอายุที่สามารถคงสถานภาพและบทบาททางสังคมเช่นเดิม มีสุขภาพดี อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้ทำกิจกรรมมาก และมีรายได้ดี จะมีผลต่อการรู้จักตนเองและคุณค่าตนเอง การมีความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้และรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัวการมีชีวิตอยู่ในระดับสูง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพและบทบาททางสังคมลดลง มีสุขภาพไม่ดี อาศัยอยู่ในปริมณฑล ถดถอยจากสังคม และมีรายได้ไม่ดี จะมีผลต่อการรู้จักตนเองและคุณค่าตนเองการมีความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเข้าใจผู้อื่น การให้และรับความรักจากผู้อื่นและการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัวการมีชีวิตอยู่ในระดับไม่สูง

อรุณศิริ มักกะพัฒน์ (2546) ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.6) รองลงมาคือระดับต่ำ (ร้อยละ 19.3) และระดับสูง (ร้อยละ 15.1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน บุคลิกภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และเพศ สามารถร่วมทำนาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 59.1 และแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถ ร่วมทำนายได้สูงสุด จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วน ร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในครอบครัวและสังคมมากยิ่งขึ้น สร้างจิตสำนึกให้บุคคลต่างๆ โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันอย่าง สม่ำเสมอ และให้มีการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตน ยังคงเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระให้แก่คนรอบข้างและสังคม

จินตนา ยมกรัตนาภรณ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคม และอัตมโนทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค จำนวน 201 คน ผลการศึกษาพบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.01 โดยผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับยกย่องและเห็นคุณค่า ด้านการยอมรับในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมรวมในระดับมากจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่าอัตมโนทัศน์มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 โดยผู้สูงอายุที่มีอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และอัตมโนทัศน์รวมในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอัตมโนทัศน์ในระดับที่น้อยกว่า

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) ได้ศึกษาเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า มีนิสิตร้อยละ 48.2 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ เพศหญิง การสอบได้เกรดเฉลี่ยที่มากกว่า หรือเท่ากับ 2.75 การที่ไม่สูบบุหรี่/ไม่ดื่มสุรา ส่วนปัจจัยที่มีผลทำให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ได้แก่ การมีโรคประจำตัว ความสัมพันธ์กับบิดาหรือความสัมพันธ์กับมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดาแบบขัดแย้ง/มารดาแต่งงานและอยู่ด้วยกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นภัสนันท์ สินสุ (2550) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรม ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมใจ ม่วงอวยพร (2551) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติตนตามพุทธศาสนากับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมาก มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับมาก การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติตนตามพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก สำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุพบว่า มีการปรับตัวอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมและภาพรวมการปรับตัวอยู่ในระดับมากเช่นกัน

กณิกนันต์ หยกสกุล (2551) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตำบลเหมืองง่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆ รวม 5 ขั้นตอน โดยในขั้นวิเคราะห์ปัญหา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ป่วยด้วยอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร โรคความดันโลหิตสูง ขั้นหาสาเหตุพบว่าเกิดจากการมีร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนแอ ขาดความรู้ ทำงานหนักเกินไป ความเหงา ขั้นวางแผนผู้สูงอายุมีความสนใจในกิจกรรมการทรงท่าทางที่เหมาะสมมากที่สุด ขั้นปฏิบัติได้กิจกรรมเพื่อสุขภาพ จำนวน 8 กิจกรรม และในขั้นติดตามประเมินผลพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นนั้น ทำให้เกิดกิจกรรมสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลต่อความต่อเนื่องและความยั่งยืน

ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร (2551) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี 2) ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจังหวัดนนทบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่า t-test, ค่า F-test,การทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง 2) ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุและระดับการศึกษาแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปฏิญญา แกล้วทนงค์ (2552) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่า การประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จากตัวชี้วัด 11 ตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินว่าตนมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านการเคารพนับถือตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37 และการประเมินว่าโลกนี้ยังมีอะไรน่าทำอีกมากมาย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบที่จะอยู่บ้านมากกว่าที่จะออกไปข้างนอก อยู่ในระดับมาก และในส่วนทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองพบว่า โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองมากที่สุด และผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยำไม่คาดหวังที่จะได้รับใบประกาศเกียรติคุณ สำหรับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร คุณลักษณะเบื้องต้นพบว่า อายุ การศึกษา อาชีพ ระยะเวลาการเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญฤทัย อิ่มสมโภช (2553) ได้ศึกษาผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดและได้รับข้อมูลการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 30 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ในการคัดเข้าและเลือกจากผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน ทำการจับสลากจัดแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (GDS) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัด วิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน ระหว่างและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ ANCOVA และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองก่อน ระหว่างและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated ANOVA ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยสรุปว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สุภาพ หงส์สา (2555) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ในด้านการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ ด้านงบประมาณ และด้านการติดตามและประเมินผลการจ่ายเบี้ยยังชีพ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเช่นกัน 2) ข้อเสนอแนะเกี่ยวการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม คือ การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ ให้เทศบาลประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบทั่วถึงในการให้บริการงานด้านสวัสดิการสังคมที่ทางเทศบาลจัดขึ้น ความรวดเร็วในการอนุมัติเงินเกี่ยวกับการเบิกจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานด้านสวัสดิการสังคม ให้เทศบาลดำเนินการจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุตรงกำหนดระยะเวลา

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย รายได้และความเพียงพอของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ และการมีโรคประจำตัว

1.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1.2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
1.2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
1.2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ

1.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน
1.3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก

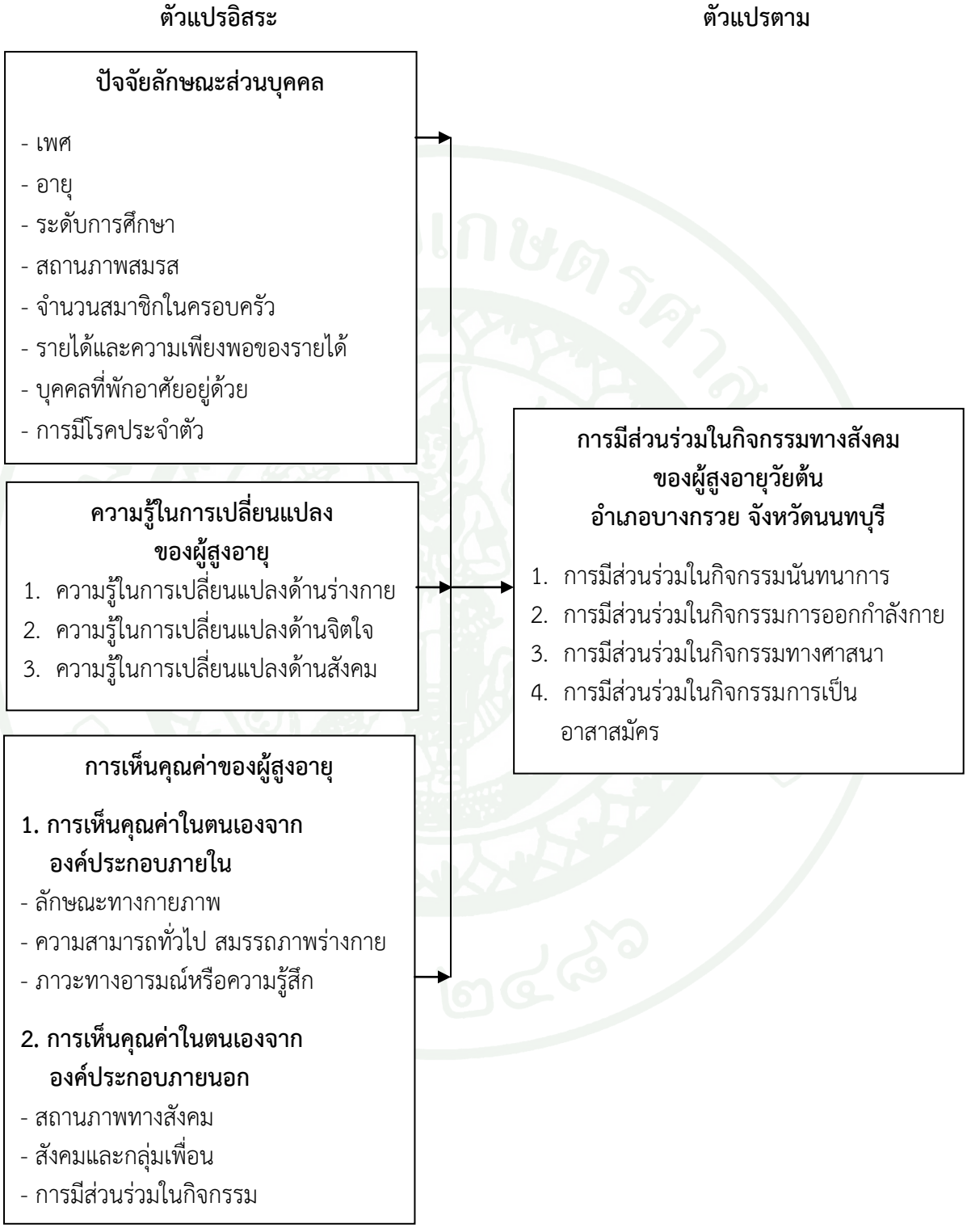
2. ตัวแปรตาม

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

2.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ
2.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย
2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
2.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานการวิจัย

1. การทดสอบหาตัวแปรอิสระ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย รายได้ ความเพียงพอของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ การมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

2. การทดสอบหาตัวแปรอิสระ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

3. การทดสอบหาตัวแปรอิสระ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน และจากองค์ประกอบภายนอก มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยใช้เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามและการสังเกต

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี และมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน จำนวน 6,068 คน (ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎรที่ว่าการอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ณ เดือนมีนาคม 2556)

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรผู้สูงอายุวัยต้น ที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน ในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการชักตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 หาขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ตามหลักการคำนวณจากสูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane,1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

สูตร $$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

N = ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มี 6,068 คน (ขนาดของกลุ่มประชากร)

e = เท่ากับ .05 หมายถึงให้สุ่มคลาดเคลื่อนได้ 5% ดังนั้นมีความเชื่อมั่นได้ 95%

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

แทนค่า $$n = \frac{6,068}{1 + 6,068\ (.05)^2}$$

$$= \frac{6,068}{16.17}$$

$$= 375.26$$

$$= 376$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการคำนวณ พบว่าการวิจัยครั้งนี้จะต้องเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุวัยต้น จำนวน 376 คน ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) คำนวณสัดส่วนขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบลทั้งหมด 9 ตำบล ของอำเภอบางกรวย ดังตัวอย่างในตารางด้านล่าง

ตารางที่ 3 การคำนวณสัดส่วนขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล ทั้งหมด 9 ตำบลของอำเภอบางกรวย

ลำดับ	ชื่อตำบล	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1.	ตำบลวัดชลอ	506	$\frac{506 \times 376}{6,068} = 31$
2.	ตำบลบางกรวย	1,757	$\frac{1,757 \times 376}{6,068} = 109$
3.	ตำบลบางสีทอง	857	$\frac{857 \times 376}{6,068} = 53$
4.	ตำบลบางขนุน	397	$\frac{397 \times 376}{6,068} = 24$
5.	ตำบลบางขุนกอง	705	$\frac{705 \times 376}{6,068} = 44$
6.	ตำบลบางคูเวียง	385	$\frac{385 \times 376}{6,068} = 24$
7.	ตำบลมหาสวัสดิ์	267	$\frac{267 \times 376}{6,068} = 17$
8.	ตำบลปลายบาง	511	$\frac{511 \times 376}{6,068} = 32$
9.	ตำบลศาลากลาง	683	$\frac{683 \times 376}{6,068} = 42$
	รวม	**6,068**	**376**

ขั้นตอนที่ 3 เก็บข้อมูลผู้สูงอายุ 60-69 ปี ทั้งหมด 9 ตำบล ให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) มิได้กำหนดรายชื่อไว้ล่วงหน้า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการประมวลแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นคำถามปลายปิด ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล เป็นคำถามแบบเลือกตอบ และเติมคำ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ความเพียงพอของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ และการมีโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน
3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นคำถามแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

4.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ
4.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย
4.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
4.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

การวัดตัวแปร

1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยศึกษา 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยกำหนดเกณฑ์การวัดประเมินค่าเป็น 2 ระดับ คือ ตอบใช่และตอบไม่ใช่ โดยให้คะแนนและข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอบถูก ได้คะแนนเท่ากับ 1
ตอบผิด ได้คะแนนเท่ากับ 0

เกณฑ์การวัดเป็นรายข้อของความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้วิจัยได้กำหนดการวัดและความหมาย ดังนี้

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

$$= \frac{(1-0)}{3}$$

$$= 0.33$$

ดังนั้นจึงนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best,1977:174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.33 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจและสังคมในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.34 - 0.67 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.68- 1.00 หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจและสังคมในระดับมาก

1.1 ข้อมูลความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

คำถามวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย 10 ข้อ ดังนั้น การวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมีช่วงคะแนนระหว่าง 0-10 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(10-0)}{3}$$

$$= 3.33$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 3.33	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 3.34 - 6.66	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 6.67-10.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับมาก

1.2 ข้อมูลความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

คำถามวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ 5 ข้อ ดังนั้น การวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมีช่วงคะแนนระหว่าง 0-5 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(5-0)}{3}$$

$$= 1.66$$

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวม มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.66	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 3.33	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 3.34– 5.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.3 ข้อมูลความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

คำถามวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม 5 ข้อ ดังนั้น การวัดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมีช่วงคะแนนระหว่าง 0-5 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(5-0)}{3}$$

$$= 1.66$$

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.66	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 3.33	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 3.34– 5.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในระดับมาก

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยศึกษารายข้อทั้ง 2 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน และการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก ซึ่งกำหนดเกณฑ์การวัดตัวแปรโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย ดังนี้

เห็นด้วยมาก	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกมาก
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกน้อย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับความรู้สึก	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
	คะแนน	คะแนน
เห็นด้วยมาก	3	1
เห็นด้วยปานกลาง	2	2
เห็นด้วยน้อย	1	3

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน 3 องค์ประกอบ คือ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย และ ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ลักษณะคำถามเป็นลักษณะปลายปิด (Close ended Question) ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีคะแนนและข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

คำถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน 3 องค์ประกอบ คือ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย และ ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ในแต่ละด้าน มี 5 ข้อ ดังนั้น การวัดการรับรู้ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 5-15 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(15-5)}{3}$$

$$= 3.33$$

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00 – 8.33 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 8.34 – 11.66 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 11.67– 15.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

คำถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากจากองค์ประกอบภายในมีจำนวน 15 ข้อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้น การวัดการรับรู้ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15- 45 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(45\text{-}15)}{3}$$

$$= 10$$

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 15.00 – 25.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในน้อย

คะแนนเฉลี่ย 25.01 – 35.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 35.01– 45.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในมาก

ดังนั้น เกณฑ์การวัดเป็นรายข้อของความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน ผู้วิจัยได้กำหนดการวัดและความหมาย ดังนี้

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

$$= \frac{(3\text{-}1)}{3}$$

$$= 0.66$$

ดังนั้นจึงนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best,1977:174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก 3 องค์ประกอบ คือ สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ลักษณะคำถามเป็นลักษณะปลายปิด (Close ended Question) ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีคะแนนและข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

คำถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก 3 องค์ประกอบ คือ สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ในแต่ละด้านมี 5 ข้อ ดังนั้น การวัดการรับรู้ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 5-15 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(15-5)}{3}$$

$$= 3.33$$

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00 – 8.33 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 8.34 – 11.66 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 11.67– 15.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

คำถามวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม มีจำนวน 15 ข้อ ดังนั้น การวัดการรับรู้ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15- 45 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้นคือ

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

$$= \frac{(45-15)}{3}$$

$$= 10$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้น ช่วงคะแนนและความหมายในภาพรวมมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 15.00 – 25.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกน้อย

คะแนนเฉลี่ย 25.01 – 35.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 35.01– 45.00 หมายถึง ความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกมาก

ดังนั้น เกณฑ์การวัดเป็นรายข้อของความรู้สึกเห็นด้วยในการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก ผู้วิจัยได้กำหนดการวัดและความหมาย ดังนี้

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

$$= \frac{(3-1)}{3}$$

$$= 0.66$$

ดังนั้นจึงนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best,1977:174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง เห็นด้วยมาก

3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยศึกษา 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ลักษณะคำถามเป็นลักษณะปลายปิด (Close ended Question) ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีคะแนนและข้อคำถามเชิงบวก ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย ศาสนา และการเป็นอาสาสมัคร 3 - 7 วันต่อสัปดาห์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บางครั้ง หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย ศาสนา และการเป็นอาสาสมัคร 1 - 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย ศาสนา และการเป็นอาสาสมัครเลยใน 1 สัปดาห์

ความถี่ในการปฏิบัติ	**ข้อความเชิงบวก**
	คะแนน
เป็นประจำ	2
บางครั้ง	1
ไม่เคยเลย	0

สำหรับเกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ช่วงคะแนนและความหมายเป็นรายข้อเป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(2-0)}{3}$$

$$= 0.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.67 - 1.33 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.34 - 2.00 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมาก

สำหรับเกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภาพรวม ช่วงคะแนนและความหมายเป็นรายด้าน 4 ด้าน ทั้งหมด 16 ข้อ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-32 คะแนน เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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

$$= \frac{(32-0)}{3}$$

$$= 10.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 10.66 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 10.67 - 21.33 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 21.34 - 32.00 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมาก

การวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 4 ด้าน มีดังนี้

3.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ มีคำถามจำนวน 4 ข้อ ดังนั้น การวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(8-0)}{3}$$

$$= 2.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174) ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 2.66 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.67 - 5.33 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 5.34 - 8.00 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก

3.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย มีคำถามจำนวน 4 ข้อ ดังนั้นการวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(8-0)}{3}$$

$$= 2.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 2.66 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.67 - 5.33 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 5.34 - 8.00 หมายถึง มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

3.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา มีคำถามจำนวน 4 ข้อ ดังนั้น การวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(8-0)}{3}$$

$$= 2.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 2.66	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 2.67 - 5.33	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 5.34 - 8.00	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับมาก

3.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร มีคำถามจำนวน 4 ข้อ ดังนั้น การวัดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน แบ่งช่วงคะแนนภาพรวมและความหมายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การประเมินค่าคะแนนที่ได้จากการวัดข้อมูลจากแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นการวัดข้อมูลประเภทระดับช่วงมาตรา (Interval Scale) โดยมีความกว้างของอันตรภาคชั้น คือ

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

$$= \frac{(8-0)}{3}$$

$$= 2.66$$

นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากช่วงค่าเฉลี่ย สามารถแปลความหมายตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best,1977:174) ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 2.66	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 2.67 - 5.33	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 5.34 - 8.00	หมายถึง	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับมาก

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือและการหาค่าความเชื่อมั่น

ผู้วิจัย จะดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการนำไปทดสอบหาค่าความเที่ยงตรง (validity) และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability)ของแบบสอบถาม ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรง(validity) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจากกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลว่าตรงตามวัตถุประสงค์ และครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการจะทำการวิจัยหรือไม่

2. การหาค่าความเชื่อมั่น(reliability) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน ในอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี และนำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธี KR – 20 ใช้กับตัวแปรความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมี 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และวิธีของ Cronbach’s Alpha Coefficient ใช้กับตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมี 2 องค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน และการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก และตัวแปรการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุมี 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ผลการศึกษาหาค่าความเชื่อมั่นของแต่ละแบบสอบสอบถามที่วัดตัวแปร มีรายละเอียดโดยสรุปดังนี้

1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.832

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.924

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.876

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1.1 ด้านลักษณะทางกายภาพมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.925
2.1.2 ด้านความสามารถทั่วไปสมรรถภาพร่างกายมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.883
2.1.3 ด้านสภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.863

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.901

2.2.1 ด้านสถานภาพทางสังคมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.870
2.2.2 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.866
2.2.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.947

3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.953

3.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8953
3.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.872
3.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.907
3.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.942

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล 2 ประเภท คือ

1. ข้อมูลปฐมภูมิ ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยนักวิจัยซึ่งได้รับการอธิบายจนเข้าใจในแบบสอบถามเป็นอย่างดี โดยการประสานงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ดำเนินการประสานงานผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน และเตรียมผู้สูงอายุตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล (9 ตำบล) ของอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งการดำเนินการเก็บข้อมูลอาจเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมาร่วมประชุมหรือร่วมกิจกรรมในชุมชน ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสะดวกของผู้สูงอายุในแต่ละตำบล ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและอธิบายข้อคำถามแก่ผู้สูงอายุ หลังจากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยจึงแจกแบบสอบถามแก่ผู้สูงอายุและดำเนินการสัมภาษณ์และสังเกตจากแบบสอบถาม หากผู้สูงอายุมีปัญหาทางสายตาหรือไม่สามารถอ่านแบบสอบถามได้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยจะอ่านและอธิบายให้ผู้สูงอายุฟัง

2. ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยรวบรวมจากหนังสือ บทความ ผลงานวิจัย เอกสาร และเวปไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ประกอบการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ และใช้อ้างอิงในการเขียนรายงานผลการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้บรรยายปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่าพิสัย (Range)

1.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบทำนายตัวแปรอิสระใดมีผลต่อตัวแปรตาม ใช้สถิติวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การศึกษาการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

- 2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- 2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
- 2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

- 3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากองค์ประกอบภายใน
  - 3.1.1 ด้านลักษณะทางกายภาพ
  - 3.1.2 ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย
  - 3.1.3 ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก
- 3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจากองค์ประกอบภายนอก
  - 3.2.1 ด้านสถานภาพทางสังคม
  - 3.2.2 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
  - 3.2.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

- 4.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ
- 4.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 4.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
- 4.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัย โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 376 คน เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้วทำการตรวจสอบและนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 376 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

(n=376)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	78	20.74
หญิง	298	79.26
รวม	**376**	**100.00**
อายุ		
60	36	9.57
61	23	6.12
62	27	7.18
63	31	8.24
64	47	12.50
65	67	17.82
66	39	10.37
67	25	6.65
68	41	10.91
69	40	10.64
รวม	**376**	**100.00**
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	20	5.32
ประถม	211	56.12
มัธยมต้น	27	7.18
มัธยมปลาย	22	5.85
ปวช.	39	10.37
ปวส.	7	1.86
อนุปริญญา	10	2.66
ปริญญาตรี	39	10.37
ปริญญาโท	1	0.27
รวม	**376**	**100.00**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=376)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
สถานภาพสมรส		
โสด	38	10.11
สมรสและอยู่กับคู่สมรส	243	64.63
แยกกันอยู่	10	2.66
หม้าย	64	17.02
หย่า	21	5.59
รวม	**376**	**100.00**
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมผู้สูงอายุ)		
1-3 คน	147	39.10
4-7 คน	229	60.90
รวม	**376**	**100.00**
จำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำสุด 1 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 7 คน จำนวนสมาชิกฯเฉลี่ย 3.78 คน		
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
อยู่คนเดียว	24	6.38
พักอาศัยอยู่กับคู่สมรส	55	14.63
พักอาศัยอยู่กับบุตร/ธิดา	75	19.95
พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร-ธิดา	168	44.68
พักอาศัยอยู่กับญาติ	50	13.30
พักกับผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติ	4	1.06
รวม	**376**	**100.00**
รายได้ต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,000 บาท	249	66.22
5,001-10,000 บาท	73	19.41
10,001-15,000 บาท	16	4.26
15,001-20,000 บาท	19	5.05
20,001 บาทขึ้นไป	19	5.05
รวม	**376**	**100.00**
รายได้ต่ำสุด 600 บาท/เดือน รายได้สูงสุด 40,000 บาท/เดือน รายได้เฉลี่ย 6,556 บาท/เดือน		
ความเพียงพอของรายได้		
พอแต่ไม่มีเก็บ	200	53.19
พอ และเหลือเก็บ	66	17.55
ไม่พอ	103	27.39
ไม่พอ และเป็นหนี้	7	1.86
รวม	**376**	**100.00**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=376)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ *		
เงินช่วยเหลือจากรัฐ	205	54.52
บุตร	203	53.99
เงินข้าราชการบำนาญ	75	19.95
ประกอบอาชีพ	73	19.41
เงินช่วยเหลือจากเอกชน	25	6.65
ญาติ/เพื่อน	23	6.12
หลาน	20	5.32
เงินปันผล/เงินออก/ดอกเบี้ย/ค่าเช่า	20	5.32
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	151	40.16
มีโรคประจำตัว	225	59.84
รวม	**376**	**100.00**
ประเภทของโรคประจำตัว *		
โรคหัวใจ	155	68.89
โรคกระดูกไขข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม	81	36.00
โรคระบบทางเดินหายใจ	68	30.22
โรคเบาหวาน	60	26.67
โรคระบบทางเดินอาหาร (เช่น โรคกระเพาะอาหาร)	26	11.56
โรคความดันโลหิตสูง	9	4.00

หมายเหตุ: * ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 79.26 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 20.74

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 65 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 17.82 รองลงมาคือ อายุ 64 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 56.12 รองลงมาคือ ระดับปวช.และปริญญาตรี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 10.37

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 64.63 รองลงมาคือ เป็นหม้าย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 17.02

จำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 56.91 รองลงมาคือ มี 1-3 คน จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 39.10

บุคคลที่พักศัยอยู่ด้วย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร-ธิดา จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 44.68 รองลงมาคือ พักอาศัยอยู่กับบุตร-ธิดา จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 19.95

รายได้ต่อเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 66.22 รองลงมาคือ รายได้ 5,001-10,000 บาท จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41

ความเพียงพอของรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเก็บ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 53.19 รองลงมาคือ ไม่พอ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 27.39

แหล่งที่มาของรายได้ พบว่า แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเงินช่วยเหลือจากรัฐ จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 31.83 รองลงมาคือ บุตร จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 31.52

การมีโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 59.84 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจ จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 68.89 รองลงมาคือ โรคกระดูกไขข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 36

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความรู้ด้านร่างกาย		$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
	ถูก	ผิด			
1. ผู้สูงอายุจะมีผิวหนังเหี่ยวย่นและแห้งเนื่องจากการสูญเสียไขมันใต้ผิวหนัง	325 (86.44)	51 (13.56)	0.86	0.34	มาก
2. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมรรถภาพร่างกายและกล้ามเนื้อจะถดถอยลงทำให้เคลื่อนไหวช้าลง ไม่คล่องแคล่ว	337 (89.63)	39 (10.37)	0.89	0.31	มาก
3. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระดูกจะแข็งแรงขึ้นกว่าตอนหนุ่มสาว*	284 (75.55)	92 (24.50)	0.76	0.43	มาก
4. ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและติดเชื้อได้ ง่ายเนื่องจากระบบการป้องกันการติดเชื้อเสื่อมสภาพลง	329 (87.50)	47 (12.50)	0.87	0.33	มาก
5. การทำงานของต่อมเพศในผู้สูงอายุเสื่อมลงทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง	326 (86.70)	50 (13.30)	0.86	0.34	มาก
6. ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง ฟันผุง่าย เคี้ยวอาหารไม่สะดวก	317 (84.31)	59 (15.69)	0.84	0.36	มาก
7. การทำงานของระบบย่อยอาหารของผู้สูงอายุลดลง	325 (86.44)	51 (13.56)	0.86	0.34	มาก
8. ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะหูตึง ต้องพูดเสียงดังๆ จึงจะได้ยิน และถ้าพูดเสียงต่ำๆ จะได้ยินชัดกว่าเสียงธรรมดาหรือเสียง สูง	305 (81.12)	71 (18.88)	0.81	0.39	มาก
9. ผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อม มองเห็นความชัดเจน ของภาพลดลง	343 (91.22)	33 (8.78)	0.91	0.28	มาก
10. กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุ อ่อนแอทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี*	283 (75.30)	93 (24.70)	0.75	0.43	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม			**0.84**	**0.36**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

* ข้อคำถามเชิงนิเสธ

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมเป็นรายข้อนั้นผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.84 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม ยกเว้นบางประเด็นคำถามที่มีความรู้ในระดับน้อย โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อม มองเห็นความชัดเจน ของภาพลดลง” คิดเป็นร้อยละ 91.22 ($\overline{X}$ =0.91) รองลงมาคือ “เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมรรถภาพร่างกายและ กล้ามเนื้อจะถดถอยลงทำให้เคลื่อนไหวช้าลงไม่คล่องแคล่ว” คิดเป็นร้อยละ 89.63 ($\overline{X}$ =0.89) และลำดับสุดท้าย คือ “กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุอ่อนแอทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี” คิดเป็นร้อยละ 75.30 ($\overline{X}$ =0.75) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกาย

(n=376)

คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00 – 3.33)	28	7.45
ปานกลาง (3.34 – 6.66)	31	8.24
มาก (6.67 - 10.00)	317	84.31
รวม	376	100.00

$\overline{X}$ = 8.44 S.D.= 2.03 คะแนนความรู้ต่ำสุด = 0 คะแนนความรู้สูงสุด = 10

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาภาพรวมความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย พบว่าในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.31 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 8.24 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 7.45 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมีค่าคะแนนเฉลี่ย 8.44 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนต่ำสุดคือ 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 10 คะแนน

2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านจิตใจ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความรู้ด้านจิตใจ		$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
	ถูก	ผิด			
1. การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ	331 (88.03)	45 (11.97)	0.88	0.33	มาก
2. ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร	342 (90.96)	34 (9.04)	0.91	0.29	มาก
3. ผู้สูงอายุที่มีความเครียด ซึมเศร้า จะมีผลทำให้นอนไม่หลับ	332 (88.30)	44 (11.70)	0.88	0.32	มาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ความรู้ด้านจิตใจ		$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
	ถูก	ผิด			
4. ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อมถอยลงและลืมง่าย	347 (92.29)	29 (7.71)	0.92	0.27	มาก
5. ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว*	255 (67.80)	121 (32.20)	0.68	0.47	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม			**0.85**	**0.34**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

* ข้อคำถามเชิงนิเสธ

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมของรายข้อนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.85 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมากทุกประเด็นคำถาม ผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อมถอยลงและลืมง่าย” คิดเป็นร้อยละ 92.29 ($\overline{X}$=0.92) รองลงมาคือ “ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 90.96 ($\overline{X}$=0.91) และลำดับสุดท้ายคือ ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว เป็นร้อยละ 67.80 ($\overline{X}$=0.68) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจ

(n=376)

คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00 – 1.66)	13	3.46
ปานกลาง (1.67 – 3.33)	54	14.36
มาก (3.34 – 5.00)	309	82.18
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 4.27 S.D.= 1.02 คะแนนความรู้ต่ำสุด = 0 คะแนนความรู้สูงสุด = 5

จากตารางที่ 8 ผลการศึกษาความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 82.18 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 14.36 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.46 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความรู้ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนต่ำสุดคือ 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 5 คะแนน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านสังคม

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความรู้ด้านสังคม		$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
	ถูก	ผิด			
1. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องปรับบทบาททางสังคมในด้านการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัวและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	333 (88.56)	43 (11.44)	0.88	0.32	มาก
2. หลังเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาเศรษฐกิจเนื่องจากรายได้จากงานประจำลดลง	320 (85.11)	56 (14.89)	0.85	0.36	มาก
3. การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ*	248 (66.00)	128 (34.00)	0.66	0.47	ปานกลาง
4. ผู้สูงอายุต้องรับสิทธิของตนเองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	362 (96.28)	14 (3.72)	0.96	0.19	มาก
5. ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้	365 (97.07)	11 (2.93)	0.97	0.17	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม			**0.86**	**0.30**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

* ข้อคำถามเชิงนิเสธ

จากตารางที่9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษา พบว่าในภาพรวมของรายข้อนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.86 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม ยกเว้นบางประเด็นมีความรู้ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ “ ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้” คิดเป็นร้อยละ 97.07 ($\overline{X}$ =0.97) รองลงมาคือ “ผู้สูงอายุต้องรับสิทธิของตนเองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ” คิดเป็นร้อยละ 96.28 ($\overline{X}$ =0.96) และลำดับสุดท้าย คือ “การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ” คิดเป็นร้อยละ 66.00 ($\overline{X}$ =0.66) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคม

(n=376)

คะแนนระดับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00 – 1.66)	2	0.50
ปานกลาง (1.67 – 3.33)	57	15.20
มาก (3.34 – 5.00)	317	84.3
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 4.32 S.D.= 0.82 คะแนนความรู้ต่ำสุด = 0 คะแนนความรู้สูงสุด = 5

จากตารางที่ 10 ผลการศึกษาความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.30 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.20 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.32 ซึ่งอยู่ในระดับมากโดยมีคะแนนต่ำสุดคือ 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 5 คะแนน

2.4 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 11 คะแนนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม

(n=376)

คะแนนระดับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00 – 6.66)	8	2.10
ปานกลาง (6.67 – 13.33)	56	14.90
มาก (13.34 – 20.00)	312	83.00
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 15.55 S.D.= 2.78 คะแนนความรู้ต่ำสุด = 0 คะแนนความรู้สูงสุด = 20

จากตารางที่ 11 ผลการศึกษาความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 83.00 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 14.90 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 2.10 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ย 15.55 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนต่ำสุดคือ 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 20 คะแนน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 สรุปภาพรวมความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายด้าน

(n=376)

ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	0.84	0.36	มาก
2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	0.85	0.34	มาก
3. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	0.86	0.30	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	**0.85**	**0.33**	**มาก**

จากตารางที่ 12 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมของรายด้านนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.85 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\overline{X}$ =0.86) รองลงมาคือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\overline{X}$ =0.85) และลำดับสุดท้ายคือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ($\overline{X}$ =0.84) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในรายด้าน 3 ด้านและภาพรวม ดังนี้

3.1.1 ด้านลักษณะทางกายภาพ
3.1.2 ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย
3.1.3 ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

ผลการศึกษามีรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านลักษณะทางภายภาพของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านลักษณะทางกายภาพ			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี	156 (41.50)	176 (46.80)	44 (11.70)	2.29	ปานกลาง
2. บุคลิกภาพทำให้เกิดความมั่นใจ	169 (44.90)	161 (42.80)	46 (12.20)	2.33	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 13 (ต่อ)

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านลักษณะทางกายภาพ			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
3. มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย	146 (38.80)	189 (50.30)	41 (10.90)	2.28	ปานกลาง
4. รู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะดี	144 (38.30)	172 (45.70)	60 (16.00)	2.22	ปานกลาง
5. โดยรวมมีความพึงพอใจในรูปร่างและบุคลิกของตนเอง	150 (39.90)	179 (47.60)	47 (12.50)	2.27	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.28**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.28 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.22-2.33 ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “บุคลิกภาพทำให้เกิดความมั่นใจ” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.33 รองลงมาคือ “มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.29 “ และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะดี” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.22 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 คะแนนระดับความคิดเห็นด้านลักษณะทางกายภาพ

(n=376)

คะแนนระดับความคิดเห็นด้านลักษณะทางกายภาพ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	45	11.97
ปานกลาง (8.34-11.66)	174	46.28
มาก (11.67 – 15.00)	162	41.28
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =11.40 S.D.= 2.88 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

จากตารางที่ 14 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.28 รองลงมาคือ มีความคิดเห็นในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.28 และมีความเห็นในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.97 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านลักษณะทางกายภาพเฉลี่ย 11.40 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนต่ำสุดคือ 5 คะแนน และคะแนนสูงสุด 15 คะแนน

3.1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตัวเอง	169 (44.90)	178 (47.30)	29 (7.70)	2.37	มาก
2. ความสามารถของท่านเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม	167 (44.40)	189 (50.30)	20 (5.30)	2.39	มาก
3. สมรรถภาพร่างกายทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	177 (47.10)	178 (47.30)	21 (5.60)	2.41	มาก
4. สมรรถภาพร่างกายไม่เป็นอุปสรรคในการทำกิจวัตรประจำวัน	182 (48.40)	161 (42.80)	33 (8.80)	2.39	มาก
5. การมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	200 (53.20)	132 (35.10)	44 (11.70)	2.41	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.39**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.39 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.37-2.41 ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “การมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.41 รองลงมาคือ “สมรรถภาพร่างกายทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.41 และลำดับสุดท้ายคือ “สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตัวเอง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.37 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 คะแนนความคิดเห็นด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นด้านความสามารถทั่วไปสมรรถภาพร่างก	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	30	8.00
ปานกลาง (8.34-11.66)	140	37.20
มาก (11.67 – 15.00)	206	54.80
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =11.98 S.D.= 2.61 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

จากตารางที่ 16 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.80 รองลงมาคือ มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.20 และมีความคิดเห็นในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 8.00 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายมีค่าเฉลี่ย 11.98 ซึ่งอยู่ในระดับมาก คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

3.1.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

ตารางที่ 17 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่สะเทือนใจง่าย	181 (48.10)	146 (38.80)	49 (13.00)	2.35	มาก
2. รู้สึกชื่นชมตนเอง	148 (39.40)	194 (51.60)	34 (09.00)	2.30	ปานกลาง
3. รู้สึกท้อแท้ในชีวิต*	154 (41.00)	149 (39.60)	73 (19.40)	2.22	ปานกลาง
4. คิดว่าตนเองมีคุณค่า	175 (46.50)	176 (46.80)	25 (6.60)	2.39	มาก
5. โดยรวมแล้วมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง	181 (48.10)	162 (43.10)	33 (8.80)	2.39	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.33**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

* ข้อคำถามเชิงนิเสธ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.33 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็นมีความคิดเห็นในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.22-2.39 และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง” และ“คิดว่าตนเองมีคุณค่า” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.39 และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกท้อแท้ในชีวิต” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.22 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 คะแนนความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	40	10.60
ปานกลาง (8.34-11.66)	169	44.90
มาก (11.67 – 15.00)	167	44.40
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =11.23 S.D.= 2.37 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

จากตารางที่ 18 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นการเห็นคุณค่าในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.90 รองลงมาคือ มีความคิดเห็นในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.40 และมีความคิดเห็นในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.60 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11.23 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความคะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม

ตารางที่ 19 คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในของกลุ่มเป้าหมายในภาพรวม

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (15.00-25.00)	34	9.00
ปานกลาง (25.01 –35.00)	186	49.50
มาก (35.01 – 45.00)	156	41.50
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =34.62 S.D.= 6.72 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 15 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 45

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 19 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน พบว่า ผู้สูงอายุความคิดเห็นในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมาคือ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.50 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 9.00 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 34.62 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 15 คะแนน และคะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 45 คะแนน

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายด้าน

(n=376)

การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านลักษณะทางกายภาพ	2.28	0.57	ปานกลาง
2. ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย	2.39	0.52	มาก
3. ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	2.33	0.41	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	**2.33**	**0.42**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 20 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในภาพรวมรายด้านผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.33 หากพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในอยู่ในระดับมากและระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.28-2.39 ส่วนด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุดคือ ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.39 รองลงมาคือ ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.33 และลำดับสุดท้ายคือ ด้านลักษณะทางกายภาพ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.28 ตามลำดับ

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากอง ค์ประกอบภายนอกรายด้าน 3 ด้านและภาพรวม ดังนี้

3.3.1 ด้านสถานภาพทางสังคม
3.3.2 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
3.3.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ผลการศึกษามีรายละเอียด ดังนี้

3.2.1 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 21 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับ ความคิดเห็นด้านสถานภาพทางสังคมของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านสถานภาพทางสังคม			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. หลังจากเกษียณอายุจากการทำงานรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง*	118 (31.40)	205 (54.50)	53 (14.10)	2.17	ปานกลาง
2. รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในชุมชน	109 (29.00)	217 (57.70)	50 (13.30)	2.16	ปานกลาง
3. รู้สึกว่าตนเองและครอบครัวเป็นที่ยอมรับของสังคม	119 (31.60)	213 (56.60)	44 (11.70)	2.20	ปานกลาง
4. รู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง*	95 (25.30)	200 (53.20)	81 (21.50)	2.04	ปานกลาง
5. จากสถานภาพทางสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จ	154 (41.00)	192 (51.10)	30 (8.00)	2.33	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.30**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

* ข้อคำถามเชิงนิเสธ

จากตารางที่ 21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.30 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็น โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.16-2.33 และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “จากสถานภาพทางสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จ” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.33 รองลงมาคือ “รู้สึกว่าตนเองและครอบครัวเป็นที่ยอมรับของสังคม” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.20 และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.04 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 22 คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	50	13.30
ปานกลาง (8.34-11.66)	209	55.60
มาก (11.67 – 15.00)	117	31.10
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 10.48 S.D.= 2.00 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

จากตารางที่ 22 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุความคิดเห็นในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.60 รองลงมาคือ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.10 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 13.30 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 10.48 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนน คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15 คะแนน

3.2.2 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน

ตารางที่ 23 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านสังคมและกลุ่มพื่อน			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้พูดคุยพบปะกับกลุ่มเพื่อน	172 (45.70)	177 (47.10)	27 (7.20)	2.39	มาก
2. เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนในกลุ่มวัยเดียวกัน	159 (42.30)	192 (51.10)	25 (6.60)	2.36	มาก
3. รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน	142 (37.80)	204 (54.30)	30 (8.00)	2.30	ปานกลาง
4. รู้สึกว่าการเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อน ทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคม	163 (43.40)	175 (46.50)	38 (10.10)	2.33	ปานกลาง
5. การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมทำให้มีความสุข	183 (48.70)	152 (40.40)	41 (10.90)	2.38	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.43**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.43 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้น บางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.30-2.39 และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้พูดคุยพบปะกับกลุ่มเพื่อน ค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.39 รองลงมาคือ ”การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมทำให้มีความสุข ”มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.38 และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.30 ตามลำดับ

ตารางที่ 24 คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	36	9.60
ปานกลาง (8.34-11.66)	152	40.40
มาก (11.67 – 15.00)	188	50.00
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 11.75 S.D.= 2.76 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

จากตารางที่ 24 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ความคิดเห็นในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.40 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 9.60 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11.75 ซึ่งอยู่ในระดับมาก คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนน คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15 คะแนน

3.2.3 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ตารางที่ 25 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายข้อ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในสังคม	135 (35.90)	200 (53.20)	41 (10.90)	2.25	ปานกลาง
2. รู้สึกว่าสังคมให้ความสำคัญเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน	127 (33.80)	216 (57.40)	33 (8.80)	2.25	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 25 (ต่อ)

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
3. รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม	160 (42.60)	188 (50.00)	28 (7.40)	2.35	มาก
4. การออกไปร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้มีความสุข	197 (52.40)	148 (39.40)	31 (8.20)	2.44	มาก
5. โดยรวมแล้วมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทางสังคม	207 (55.10)	141 (37.50)	28 (7.40)	2.47	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				**2.49**	**มาก**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.49 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้นบางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.25-2.47 และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทางสังคม“ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.47 รองลงมาคือ “การออกไปร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้มีความสุข” มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.44” และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าสังคมให้ความสำคัญเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน”และ “มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในสังคม" มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.25 ตามลำดับ

ตารางที่ 26 คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (5.00-8.33)	31	8.20
ปานกลาง (8.34-11.66)	132	35.10
มาก (11.67 – 15.00)	213	56.60
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 11.78 S.D.= 2.72 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 5 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 15

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 26 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.60 รองลงมาคือ ความคิดเห็นในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.10 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 8.20 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11. 78 ซึ่งอยู่ในระดับมาก คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด 5 คะแนน และคะแนนความคิดเห็นสูงสุด 15 คะแนน

การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม

ตารางที่ 27 คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกของกลุ่มเป้าหมายในภาพรวม

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (15.00-25.00)	40	10.60
ปานกลาง (25.01 –35.00)	165	43.90
มาก (35.01 – 45.00)	171	45.50
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 36.23 S.D.= 6.30 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 15 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 45

จากตารางที่ 27 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมาคือ ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.90 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.60 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 36.23 ซึ่งอยู่ในระดับมาก คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด 15 คะแนน และคะแนนความคิดเห็นสูงสุด 45 คะแนน

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน

(n=376)

การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านสถานภาพทางสังคม	2.30	0.49	ปานกลาง
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	2.43	0.62	มาก
3. ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	2.49	0.63	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	**2.41**	**0.58**	**มาก**

จากตารางที่ 28 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านผลการศึกษาในภาพรวมรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.41 และพิจารณาในรายละเอียดของรายด้านในแต่ละด้าน พบว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน ยกเว้นบางด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.30-2.49 ส่วนด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุดคือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.49 รองลงมาคือ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.43 และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสถานภาพทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.30 ตามลำดับ

สรุปภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก

ตารางที่ 29 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม

(n=376)

คะแนนความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองภาพรวม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (30.00-50.00)	30	8.00
ปานกลาง (50.01 –70.00)	163	43.40
มาก (70.01 – 90.00)	183	48.70
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 75.62 S.D.= 12.16 คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด = 30 คะแนนความคิดเห็นสูงสุด = 90

จากตารางที่ 29 ผลการศึกษาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.70 รองลงมาคือ ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.40 และเห็นด้วยในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 8.00 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 75.62 ซึ่งอยู่ในระดับมาก คะแนนความคิดเห็นต่ำสุด 30 คะแนน และคะแนนความคิดเห็นสูงสุด 90 คะแนน

ตารางที่ 30 สรุปภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายด้าน

(n=376)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน	**2.33**	**0.42**	ปานกลาง
2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก	**2.41**	**0.58**	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	**2.37**	**0.50**	**มาก**

จากตารางที่ 30 เมื่อพิจารณาภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.37 และด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.41 รองลงมาคือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.33 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้าน 4 ด้านดังนี้

4.1 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ
4.2 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย
4.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
4.4 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ผลการศึกษามีรายละเอียด ดังนี้

4.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

ตารางที่ 31 จำนวน น้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

(n=376)

ประเด็นคำถาม	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมเฉพาะ เช่น กลุ่มร้องเพลง คาราโอเกะ กลุ่มลีลาศ กลุ่มเต้นรำ เป็นต้น	106 (28.20)	150 (39.90)	120 (31.90)	0.96	ปานกลาง
2. มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม	92 (24.50)	174 (46.30)	110 (29.30)	0.95	ปานกลาง
3. มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน	86 (22.60)	192 (51.10)	98 (26.10)	0.97	ปานกลาง
4. ไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน	91 (24.20)	193 (51.30)	92 (24.50)	0.99	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**0.97**	ปานกลาง

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.97 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาในระดับปานกลางทุกข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.95-0.99 และข้อที่มีค่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดคือ “ไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.99 รองลงมาคือ “มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.97 และลำดับสุดท้ายคือ “มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม ”มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.95 ตามลำดับ

ตารางที่ 32 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายด้าน

(n=376)

คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00-2.66)	117	31.10
ปานกลาง (2.67 – 5.33)	151	40.20
มาก (5.34 - 8.00)	108	28.70
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 3.88 S.D.= 2.58 คะแนนการมีส่วนร่วมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมสูงสุด = 8

จากตารางที่ 32 ผลการศึกษาภาพรวมของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.20 รองลงมาคือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.10 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.70 ตามลำดับ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.88 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำสุด = 0 คะแนน คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูงสุด = 8 คะแนน

4.2 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 33 จำนวน น้อยละ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

(n=376)

ประเด็นคำถาม	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็กเป็นต้น	70 (18.60)	195 (51.90)	111 (29.50)	0.89	ปานกลาง
2. ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน	66 (17.60)	179 (47.60)	131 (34.80)	0.83	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 33 (ต่อ)

(n=376)

ประเด็นคำถาม	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
3. มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่ม	75 (19.90)	159 (42.30)	142 (37.80)	0.82	ปานกลาง
4. มาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น	56 (14.90)	172 (45.70)	148 (39.40)	0.76	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**0.82**	ปานกลาง

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.82 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.76-0.89 และประเด็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็ก เป็นต้น” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.89 รองลงมาคือ “ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนใน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.83 และลำดับสุดท้ายคือ “มาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.76 ตามลำดับ

ตารางที่ 34 คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้าน

(n=376)

คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00-2.66)	114	38.30
ปานกลาง (2.67 – 5.33)	154	41.00
มาก (5.34 - 8.00)	78	20.70
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =3.29 S.D.= 2.37 คะแนนการมีส่วนร่วมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมสูงสุด = 8

จากตารางที่ 34 ผลการศึกษาภาพรวมของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมาคือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 38.30 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 20.70

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตามลำดับ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.29 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูงสุด = 8

4.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

ตารางที่ 35 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

(n=376)

ประเด็นคำถาม	ระดับมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ทำบุญตักบาตร	135 (35.90)	182 (48.40)	59 (15.70)	1.20	ปานกลาง
2. การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	148 (39.40)	200 (53.20)	28 (7.40)	1.32	ปานกลาง
3. การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา	158 (42.00)	192 (51.10)	26 (6.90)	1.35	มาก
4. การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา	117 (31.10)	187 (49.70)	72 (19.10)	1.12	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**1.24**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

จากตารางที่ 35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อผลการศึกษาในภาพรวมรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 1.24 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็นมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.12-1.35 และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากที่สุดคือ “การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 1.35 รองลงมาคือ “การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 1.32 และลำดับสุดท้าย คือ การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนามีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 1.12 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 36 คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตามรายด้าน

(n=376)

คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (0.00-2.66)	40	10.60
ปานกลาง (2.67 – 5.33)	191	50.80
มาก (5.34 - 8.00)	145	38.60
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =4.99 S.D.= 2.14 คะแนนการมีส่วนร่วมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมสูงสุด = 8

จากตารางที่ 36 ผลการศึกษาภาพรวมของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.80 รองลงมาคือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับมากเป็นร้อยละ 38.60 และ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.60 ตามลำดับ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.99 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำสุด = 0 คะแนน คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูงสุด = 8 คะแนน

4.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ตารางที่ 37 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

(n=376)

ประเด็นคำถาม	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร			$\overline{X}$	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น	62 (16.50)	178 (47.30)	136 (36.20)	0.80	ปานกลาง
2. นำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ	53 (14.10)	182 (48.40)	141 (37.50)	0.76	ปานกลาง
3. มีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆ ในชุมชน	60 (16.00)	182 (48.40)	134 (35.60)	0.80	ปานกลาง
4. เป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน	89 (23.70)	150 (39.90)	135 (36.40)	0.87	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				**0.81**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือ ค่าร้อยละ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 37 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.81และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.76-0.87 และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมากที่สุดคือ “เป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.87 รองลงมาคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น” และ"มีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆ ในชุมชน" มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.80 และลำดับสุดท้าย คือ "นำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่อง ต่างๆ “ ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.76 ตามลำดับ

ตารางที่ 38 คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็อาสาสมัครของกลุ่มเป้าหมาย จำแนกรายด้าน

(n=376)

คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร	จำนวน	ร้อยละ
น้อย(0.00-2.66)	145	39.60
ปานกลาง (2.67 – 5.33)	163	43.40
มาก (5.34 - 8.00)	68	18.10
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ = 3.24 S.D.= 2.35 คะแนนการมีส่วนร่วมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมสูงสุด = 8

จากตารางที่ 38 ผลการศึกษาภาพรวมของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรม การเป็นอาสาสมัคร ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมาคือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 39.60 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 18.10 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.24 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนการมีส่ว นร่วมในกิจกรรมต่ำสุด = 0 คะแนน คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูงสุด = 8 คะแนน

4.5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม

ตารางที่ 39 คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้าน

(n=376)

คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม	จำนวน	ร้อย
น้อย (0.00-10.66)	126	33.50
ปานกลาง (10.67 – 21.33)	140	37.20
มาก (21.34 - 32.00)	110	29.30
รวม	**376**	**100.00**

$\overline{X}$ =15.41 S.D.= 7.83 คะแนนการมีส่วนร่วมต่ำสุด = 0 คะแนนการมีส่วนร่วมสูงสุด = 32

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 39 ผลการศึกษาภาพรวมของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.20 รองลงมาคือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 33.50 และ ส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.30 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 15.41 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำสุด = 0 คะแนน คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูงสุด = 32 คะแนน

ตารางที่ 40 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายด้าน

(n=376)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ	0.97	0.64	ปานกลาง
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย	0.82	0.59	ปานกลาง
3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา	1.24	0.53	ปานกลาง
4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร	0.81	0.58	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	**0.96**	**0.59**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 40 เมื่อพิจารณาผลการศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจำแนกรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.96 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายด้านในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.81-1.24 ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากที่สุดคือ “การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 1.24 รองลงมาคือ “ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ” มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.97 และลำดับสุดท้ายคือด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมเท่ากับ 0.81 ตามลำดับ

ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ ความเพียงพอของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ การมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

สมมติฐานที่ 2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน และจากองค์ประกอบภายนอก มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรอิสระ ดังนี้ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีตัวแปรตาม คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable)

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรอิสระที่เป็นปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลบางตัวที่วัดเป็นนามบัญญัติ (Nominal Scale) ผู้วิจัยจึงได้ทำการแปลงให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) และให้คะแนน ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

1) เพศ	หญิง	เท่ากับ 0
	ชาย	เท่ากับ 1
2) ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษาและประถมศึกษา	เท่ากับ 0
	มัธยมศึกษา ปวช.ปวส. อนุปริญญา ปริญญาตรี และปริญญาโท	เท่ากับ 1
3) สถานภาพสมรส	โสด	เท่ากับ 0
	สมรส แยกกันอยู่ หม้าย หย่า	เท่ากับ 1
4) จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
	1-3 คน	เท่ากับ 0
	4-7 คน	เท่ากับ 1
5) บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
	อยู่คนเดียว	เท่ากับ 0
	อยู่กับคู่สมรศ บุตร ธิดา ญาติ ผู้อื่น	เท่ากับ 1
6) รายได้	รายได้ไม่เกิน 5,000 บาท	เท่ากับ 0
	รายได้ 5,001 ขึ้นไป	เท่ากับ 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7) ความเพียงพอของรายได้

	รายได้พอแต่ไม่มีเก็บและเหลือเก็บ	เท่ากับ 0
	ไม่พอและเป็นหนี้	เท่ากับ 1

8) การมีโรคประจำตัว	ไม่มีโรคประจำตัว	เท่ากับ 0
	มีโรคประจำตัว	เท่ากับ 1

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนในการศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้

t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ใน t-test
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
R^2adj	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เมื่อปรับค่าแล้ว
R^2change	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ที่เปลี่ยนไปแต่ละตัว
Beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
F Overall	แทน	ค่าสถิติ F-test ของสมการพยากรณ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์
SE b	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b
Sig	แทน	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
***	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตัวแปรอิสระทั้งหมด 18 ตัว มีดังนี้

1. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย ตัวแปร 9 ตัว ดังนี้

1.1 เพศ (X_1)
1.2 อายุ (X_2)
1.3 ระดับการศึกษา (X_3)
1.4 สถานภาพสมรส (X_4)
1.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัว (X_5)
1.6 บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย (X_6)
1.7 รายได้ (X_7)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.8 ความเพียงพอของรายได้ (X_8)
1.9 การมีโรคประจำตัว (X_9)

2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ตัวแปร 3 ตัว ดังนี้

2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (X_{10})
2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ (X_{11})
2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม (X_{12})

3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ตัวแปร 6 ตัว ดังนี้

3.1 ความเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน
1) ด้านลักษณะทางกายภาพ (X_{13})
2) ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (X_{14})
3) ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (X_{15})

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก
1) ด้านสถานภาพทางสังคม (X_{16})
2) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (X_{17})
3) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (X_{18})

ตัวแปรตาม คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น (Y_0) อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 4 ตัว ประกอบด้วย

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Y_1)
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย (Y_2)
3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา (Y_3)
4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Y_4)

การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

เนื่องจากเงื่อนไขของการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน คือ ตัวแปรอิสระทุกตัวจะต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูงเกิน .80 ดังนั้นก่อนการศึกษาเพื่อหาตัวแปรใดที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น ผู้วิจัยได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระเพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรอิสระตัวใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 หรือไม่ เพราะถ้าหากตัวแปรอิสระไม่เป็นอิสระต่อกันจะทำให้แยกอิทธิพลของตัวแปรหนึ่งออกจากตัวแปรหนึ่งไม่ได้ จึงทำให้เกิดปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity Problem) ซึ่งถ้าเกิดปัญหานี้ ให้แก้ไขโดยการตัดตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันสูงออกไป (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์,2546)

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ พบว่า ไม่พบตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 ดังแสดงความสัมพันธ์ตามตารางที่ 41

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 41 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมด

ตัวแปรอิสระ	X_1	X_2	X_3	X_4	X_5	X_6	X_7	X_8	X_9	X_{10}	X_{11}	X_{12}	X_{13}	X_{14}	X_{15}	X_{16}	X_{17}	X_{18}
X_1	-	-.098	-.157**	.054	.105*	.087	-.081	.006	-.009	.001	.018	.044	-.111*	.000	-.001	-.045	.001	.027
X_2		-	.075	.043	.041	.025	.074	-.079	-.079	.072	.044	.038	.154**	.057	.048	.024	.057	-.005
X_3			-	-.106*	-.164**	-.064	.747**	.024	.036	.030	.031	.014	.069	.087	.086	.087	.040	.005
X_4				-	-.050	-.071	-.111*	.071	.025	.016	-.026	.039	.018	.019	.015	.059	.024	.081
X_5					-	.394**	-.089	-.080	.026	-.031	-.033	-.133**	-.009	-.018	.077	-.016	-.037	.026
X_6						-	-.057	-.073	-.055	.034	-.020	-.024	.017	.051	.024	.036	.014	.036
X_7							-	-.017	-.013	-.082	.032	-.008	.120*	.091	.111*	-.006	.047	.031
X_8								-	.020	-.012	-.030	.052	-.038	.035	.004	-.026	.044	-.004
X_9									-	-.076	.054	-.027	-.011	-.026	.010	.042	-.006	-.030
X_{10}										-	.462**	.377**	-.015	.005	-.047	.019	.015	.024
X_{11}											-	.503**	-.126*	-.093	-.087	-.076	-.055	-.067
X_{12}												-	-.140**	-.105*	-.103*	-.068	-.114*	-.131*
X_{13}													-	.646**	.457**	.413**	.478**	.516**
X_{14}														-	.519**	.468**	.522**	.546**
X_{15}															-	.540**	.564**	.580**
X_{16}																-	.431**	.437**
X_{17}																	-	.635**
X_{18}																		-

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 41 (ต่อ)

X_1 = เพศ
X_2 = อายุ
X_3= ระดับการศึกษา
X_4= สถานภาพสมรส
X_5= จำนวนสมาชิกในครอบครัว
X_6= บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย
X_7 =รายได้
X_8= ความเพียงพอของรายได้
X_9= การมีโรคประจำตัว
X_{10}= ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
X_{11}= ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
X_{12}= ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
X_{13}= ด้านลักษณะทางกายภาพ
X_{14}= ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย
X_{15}= ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก
X_{16}= ด้านสถานภาพทางสังคม
X_{17}= ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
X_{18}= ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายละเอียดผลการสอบสมมติฐาน เพื่อการทดสอบหาตัวแปรอิสระปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีอิทธิพลต่อการส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมทั้งในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ตัวแปรอิสระทั้งหมดพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม

ตารางที่ 42 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม (Y_0)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adj	R^2 Change	B	Beta	t	Sig
1. เพศ (X_1)	.272	.074	.064	.011	.125	.104	2.071	.039
2. ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (X_{14})	.252	.063	.056	.012	.123	.132	2.178	.030
3. ด้านสถานภาพทางสังคม (X_{16})	.226	.051	.046	.013	-.226	-.162	-2.631	.009
4. ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (X_{15})	.196	.038	.036	.038	.253	.215	3.388	.001
ค่าคงที่ (a)					.346		1.705	089
F Overall = 7.415 Sig=.000								

จากตารางที่ 42 พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัว คือ เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ด้านสถานภาพทางสังคม และ ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม ได้ ร้อยละ 7.4 (R^2=.074) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมี**ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับหนึ่งคือ เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 7.4** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .104 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือทิศทางเดียวกัน** กล่าวคือ เพศมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสอง คือ **การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไปสมรรถภาพร่างกาย พยากรณ์ได้ร้อยละ 6.3** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .132 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือทิศทางเดียวกัน** กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไปสมรรถภาพร่างกายมากมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสาม คือ **เห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.1** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ -.162 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงลบหรือทิศทางตรงกันข้าม** กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคมน้อยมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสี่ คือ **การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ร้อยละ 3.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .215 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือทิศทางเดียวกัน** กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกมากมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ มีดังนี้

$$Y_0 = .346 + .125_{X1} + .123_{X14} - .226_{X16} + .253_{X15}$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y0} = +.132_{X1} + .104_{X14} - .162_{X16} + .215_{X15}$$

1.2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

ตารางที่ 43 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Y_1)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adj	R^2 Change	B	Beta	t	Sig
1. เพศ (X_1)	.232	.054	.049	.014	.185	.080	2.310	.021
2. ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (X_{15})	.200	.040	.038	.040	.310	.078	3.977	.000
ค่าคงที่ (a)					-.084		-.360	.719
F Overall = 10.567 g=.000								

จากตารางที่ 43 พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และเพศ ตัวแปรทั้งหมด ดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ได้ ร้อยละ 5.4 (R^2=.054) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมี **ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับหนึ่งคือ เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.4** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .080 ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสองคือ **การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้ร้อยละ 4.0** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .078 และ**มีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือมีทิศทางเดียวกัน**

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ มีดังนี้

$$Y_1 = -.084 + .185_{X1} + .310_{X15}$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

Z_{Y1} = +. 080_{X1}+. 078 $_{X15}$

1.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 44 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย (Y_2)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adj	R^2 Change	B	Beta	t	Sig
1. ด้านสถานภาพทางสังคม (X_{16})	.242	.059	.054	.015	-.244	-.144	-2.420	.016
2. ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (X_{15})	.209	.044	.041	.044	.408	.287	4.813	.000
ค่าคงที่ (a)					.404		1.986	.048
F Overall = 11.606 g=.000								

จากตารางที่ 44 พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 5.9 (R^2=. 059) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมี**ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับหนึ่งคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.9** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ -.144 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงลบหรือทิศทางตรงกันข้าม** กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคมน้อยมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมาก **ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสองคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้ร้อยละ 4.4** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่า Beta เท่ากับ .287 **ซึ่งมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือทิศทางเดียวกัน** กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกมากมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมาก

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ มีดังนี้

Y_2 =.404-.244 $_{X16}$+.408_{X15}

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

Z_{Y0} = -.144 $_{X16}$+.287_{X15}

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

ตารางที่ 45 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา (Y_3)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adj	R^2 Change	B	Beta	t	Sig
1. เพศ (X_1)	.255	.065	.060	.011	.139	.105	2.096	.037
2. ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (X_{14})	.232	.054	.051	.054	.238	.232	4.632	.000
ค่าคงที่ (a)					.428		2.466	.014
F Overall = 12.927 ɡ=.000								

จากตารางที่ 45 พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาได้ร้อยละ 6.5 (R^2=.065) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย**มีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับหนึ่งคือ เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 6.5** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่า Beta เท่ากับ .105 **ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์อันดับสองคือการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่ว สมรรถภาพร่างกาย พยากรณ์ได้ร้อยละ** 5.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่า Beta เท่ากับ .232 และ**มีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือมีทิศทางเดียวกัน**

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ มีดังนี้

$$Y_3 = .428 + .139_{X1} + .238_{X14}$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y0} = +105_{X1} + .232_{X14}$$

1.5 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

ตารางที่ 46 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Y_4)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adj	R^2 Change	B	Beta	t	Sig
1. สถานภาพสมรส (X_4)	.102	.010	.008	.010	-.057	-.102	-1.990	.047
ค่าคงที่ (a)					.950		12.481	.000
F Overall = 3.960 ɡ=.047								

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 46 พบว่า มีตัวแปรอิสระ 1 ตัว คือ สถานภาพสมรส ตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครได้ร้อยละ 1.0 (R^2=.010) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมี**ตัวแปรที่เข้าพยากรณ์คือ สถานภาพสมรส พยากรณ์ได้ร้อยละ 1.0** มีค่า Beta เท่ากับ -.102 **และมีอิทธิพลเชิงลบหรือทิศทางตรงกันข้าม** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวได้ว่า สถานภาพสมรสมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร แต่สถานภาพโสด สมรส แยกกันอยู่ หม้าย หรือหย่ามีความสัมพันธ์น้อยหรือมีทิศทางตรงกันข้ามต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ มีดังนี้

$Y_3 = .950-.057_{x4}$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.102_{x4}$

ตารางที่ 47 สรุปผลตัวแปรอิสระทั้งหมดที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจำแนกตามรายด้านและภาพรวม

ตัวแปรอิสระ	ผลการพยากรณ์				
	1 (Y_1)	2 (Y_2)	3 (Y_3)	4 (Y_4)	5 (Y_0)
ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล					
1. เพศ	5.4% (1)	-	6.5% (1)	-	7.4% (1)
2. อายุ	-	-	-	-	-
3. ระดับการศึกษา	-	-	-	-	-
4. สถานภาพสมรส	-	-	-	1.0%	-
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว	-	-	-	-	-
6. บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย	-	-	-	-	-
7. รายได้	-	-	-	-	-
8. ความเพียงพอของรายได้	-	-	-	-	-
9. การมีโรคประจำตัว	-	-	-	-	-
ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	-	-	-	-	-
1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	-	-	-	-	-
2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	-	-	-	-	-
3. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	-	-	-	-	-
การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ	-	-	-	-	-
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน	-	-	-	-	-
1. ด้านลักษณะทางกายภาพ	-	-	-	-	
2. ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย	-	-	5.4% (2)	-	6.3% (2)
3. ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก	4.0% (2)	4.4% (2)	-	-	3.8% (4)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 47 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	ผลการพยากรณ์				
	1 (Y_1)	2 (Y_2)	3 (Y_3)	4 (Y_4)	5 (Y_0)
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก	-	-	-	-	-
1. ด้านสถานภาพทางสังคม	-	5.9% (1)	-	-	5.1% (3)
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	-	-	-	-	-
3. ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	-	-	-	-	-
รวมผลการพยากรณ์	**9.4%**	**10.3%**	**11.9%**	**1.0%**	**22.6%**

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บ หมายถึงลำดับที่เข้าพยากรณ์

1 หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Y_1)

2 หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย (Y_2)

3 หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา (Y_3)

4 หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Y_4)

5 หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภาพรวม (Y_0)

จากตารางที่ 47 ผลการทดสอบหาตัวแปรอิสระ 18 ตัว จากปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอก ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม พบว่ารายละเอียดดังนี้

1. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัวที่เข้าพยากรณ์ตามลำดับ ได้แก่ เพศ (ร้อยละ 7.4) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (ร้อยละ 6.3) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม (ร้อยละ 5.1) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ร้อยละ 3.8) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่เข้าพยากรณ์ตามลำดับดังนี้ เพศ (ร้อยละ 5.4) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ร้อยละ 4.0) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่เข้าพยากรณ์ตามลำดับดังนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม (ร้อยละ 5.9) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ร้อยละ 4.4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่เข้าพยากรณ์ตามลำดับดังนี้ เพศ (ร้อยละ 6.5) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่ว สมรรถภาพร่างกาย (ร้อยละ 5.4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร พบว่ามีตัวแปรอิสระ 1 ตัวเข้าพยากรณ์ตามลำดับคือ สถานภาพสมรส (ร้อยละ 1.0) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผลการทดสอบตัวแปรอิสระความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม พบว่าไม่มีความสำคัญและไม่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

ข้อวิจารณ์

1. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

ผลการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.96 (ตารางที่ 39) จากปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเงินช่วยเหลือจากรัฐ รองลงมาคือ บุตร และยังต้องหารายได้จากการประกอบอาชีพ มีถึงร้อยละ 19.41จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือโรคหัวใจ รองลงมาคือ โรคกระดูกไขข้ออักเสบและข้อเสื่อม(ตารางที่ 4) จะเห็นได้ว่า ลักษณะส่วนบุคคลดังกล่าวก็มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุยังต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เพิ่มเพราะมีรายได้ไม่เพียงพอ และเมื่อเกษียณอายุจากการทำงานแล้วทำให้รายได้จากงานประจำลดลง และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จึงต้องได้รับการรักษาโดยการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม สอดคล้องกับผลการวิจัยของอรุณศิริ มักกะพัฒน์ (2546) ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.6) รองลงมาคือระดับต่ำ (ร้อยละ 19.3) และระดับสูง (ร้อยละ 15.1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน บุคลิกภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสังคม และสอดคล้องกับMiller (1992 อ้างใน รมิดา คงเจริญ, 2546) กล่าวว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อาจมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง เนื่องจากมีปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญคือ สมรรถภาพทางกาย การเปลี่ยนแปลงบทบาท และสัมพันธภาพ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยทางด้านร่างกายพบว่าสุขภาพเสื่อมลงเร็วกว่าคนวัยอื่น ความสามารถในการดูแลตนเอง และการทำกิจวัตรประจำวันลดลง ทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ส่วนผลกระทบทางด้านสังคมนั้นมักจะเกิดจากความเสื่อมของร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือการมีภาระในการดูแลตนเองมากจนไม่มีเวลาที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ทำให้แยกตัวออกจากสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุวัยต้นมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเป็นบางครั้ง เนื่องจาก เนื่องจากผู้สูงอายุวัยต้นเป็นวัยที่เพิ่งพ้นจากวัยทำงานกลายเป็นวัยผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลง ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมน้อยลงด้วย ดังนั้น การสนับสนุนของชุมชนและสังคมจึงเป็นบทบาทสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น

2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.44 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม โดยมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อม มองเห็นความชัดเจน ของภาพลดลง” รองลงมาคือ “เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมรรถภาพร่างกายและกล้ามเนื้อจะถดถอยลงทำให้เคลื่อนไหวช้าลงไม่คล่องแคล่ว” และลำดับน้อยที่สุด คือ “กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุอ่อนแอทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี” และ "เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระดูกจะแข็งแรงขึ้นกว่าตอนหนุ่มสาว" จะเห็นได้ว่า ความรู้ด้านสายตาเสื่อมและสมรรถภาพร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มเกิดขึ้นทำให้เกิดการเสื่อมถอยอย่างชัดเจนในผู้สูงอายุวัยต้น แต่ใน 2 ประเด็นคำถามที่ยังมีความรู้ความเข้าใจไม่ถูกต้องเป็นประเด็นในเรื่องกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและกระดูกซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะยังไม่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุวัยต้น และเป็นความรู้เชิงลึกซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาอาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้

2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมากทุกประเด็นคำถาม โดยผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อมถอยลงและลืมง่าย” รองลงมาคือ “ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร” และลำดับน้อยที่สุด คือ "ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว" จะเห็นได้ว่า ความรู้ด้านความจำและความเครียดเป็นความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเสื่อมถอยของวัยและเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่ในด้านความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาวผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งเพิ่งพ้นจากวัยทำงานยังรู้สึกว่าผู้สูงอายุมีความคิดที่รวดเร็ว รอบรู้ รอบด้านจากประสบการณ์ที่ผ่านมายาวนานซึ่งไม่แตกต่างกันจากวัยหนุ่มสาว

2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม ยกเว้นบางประเด็นมีความรู้ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ “ ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้” รองลงมาคือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“ผู้สูงอายุต้องรับสิทธิของตนเองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ” และลำดับน้อยที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ “การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ” จะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมและการรับรู้สิทธิของตนเองของผู้สูงอายุเป็นการปรับบทบาทจากสังคมในวัยทำงานเป็นสังคมสูงอายุและเป็นสิ่งจำเป็นในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่ยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในการติดตามข่าวสาร ซึ่งคิดว่าอาจจะยังไม่จำเป็นเนื่องจากเมื่อพ้นวัยทำงานมาแล้วสู่วัยสูงอายุซึ่งควรจะเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน คลายเครียด ผู้สูงอายุจะใช้เวลาว่างในการดูแลสุขภาพตนเองและทำกิจกรรมที่ตนเองตั้งใจไว้ยามสูงอายุจึงอาจใช้เวลาติดตามข่าวสารน้อยลง

ดังนั้น ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม (ตารางที่ 12) สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (มปป.อ้างใน ดวงใจ รัตนธัญญา, 2542) กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมใจ ม่วงอวยพร (2551) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมาก มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับมาก การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติตนตามพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก สำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุพบว่า มีการปรับตัวอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมและภาพรวมการปรับตัวอยู่ในระดับมากเช่นกันสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) อธิบายว่าเมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นสถานภาพทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกตัดออกไป แต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางสังคมและจิตวิทยาเหมือนวัยกลางคน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมมีผลทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวและเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้น จึงต้องมีการส่งเสริมความรู้และข้อมูลข่าวสารในการเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและมีการสนับสนุนสื่อความรู้จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในชุมชน

3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน

3.1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.40 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “บุคลิกภาพทำให้เกิดความมั่นใจ”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รองลงมาคือ “มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี” และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะดี” กล่าวได้ว่าลักษณะทางกายภาพเป็นคุณลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในทางเสื่อมถอยลง จึงทำให้ความรู้สึกมั่นใจต่อรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพของตนเองลดลง

3.1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.98 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “การมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข” รองลงมาคือ “สมรรถภาพร่างกายทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า” และลำดับสุดท้ายคือ “สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตัวเอง” กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเพิ่งพ้นจากวัยทำงานมาเป็นวัยสูงอายุ จึงประเมินความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าสมรรถภาพร่างกายยังไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และยังมีความสามารถเพื่อก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคม

3.1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นการเห็นคุณค่าในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 11.23 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็น มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง” และ“คิดว่าตนเองมีคุณค่า” และลำดับสุดท้ายในระดับปานกลาง คือ “รู้สึกท้อแท้ในชีวิต” กล่าวได้ว่า ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก เป็นความรู้สึกและทัศนคติของผู้สูงอายุที่รู้สึกต่อตนเอง ซึ่งโดยรวมแล้วผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีและคิดว่าตนเองมีคุณค่า แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในทางเสื่อมถอยลงจึงทำให้ส่งผลต่อจิตใจอารมณ์หรือความรู้สึก ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ซึมเศร้าง่ายได้เช่นกัน

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุดคือ ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย รองลงมาคือ ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และลำดับสุดท้ายคือ ด้านลักษณะทางกายภาพ กล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในเป็นการประเมินคุณค่าตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติจากคุณลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุเพิ่งพ้นจากวัยทำงานมาเป็นวัยสูงอายุ จึงประเมินความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองว่าสมรรถภาพร่างกายยังไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และยังมีความสามารถเพื่อก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคม แต่จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในทางเสื่อมถอยลงซึ่งส่งผลต่อภาวะจิตใจและอารมณ์ จึงทำให้เกิดความมั่นใจต่อรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพของตนเองลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของปฏิญญา แกล้วทนงค์ (2552) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่า การประเมินระดับการเห็นคุณค่าใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตนเองสูง จากตัวชี้วัด11ตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินว่าตนมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านการเคารพนับถือตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37 และการประเมินว่าโลกนี้ยังมีอะไรน่าทำอีกมากมาย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบที่จะอยู่บ้านมากกว่าที่จะออกไปข้างนอก อยู่ในระดับมาก และในส่วนทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองพบว่า โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองมากที่สุด และผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยไม่คาดหวังที่จะได้รับใบประกาศเกียรติคุณ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการเสริมแรง เสริมพลัง จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการสนับสนุนของชุมชนและสังคม

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก

3.2.1 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคมมีค่าคะแนนเฉลี่ย 10.48 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็น และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “จากสถานภาพทางสังคมและ ประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จ” รองลงมาคือ “รู้สึกว่าตนเองและครอบครัวเป็นที่ยอมรับของสังคม” และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง” กล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคมเป็นการประเมินผู้สูงอายุจากบุคคลอื่นๆ และสังคมที่ให้ความสำคัญและยอมรับ ซึ่งส่วนใหญ่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ชีวิตประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับในสังคม แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้สถานภาพจากที่เคยเป็นตอนอยู่ในวัยทำงานต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพมาเป็นผู้สูงอายุ จึงรู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง

3.2.2 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11.75 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้น บางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้พูดคุยพบปะกับกลุ่มเพื่อน" รองลงมาคือ ” การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมทำให้มีความสุข” และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน" กล่าวได้ว่า วัยสูงอายุยังมีความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและพูดคุยพบปะกับเพื่อน เนื่องจากเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตใจที่ดีและทำให้มีความสุข แต่การได้รับความสนใจและจากกลุ่มเพื่อนเป็นการแสดงบทบาทและคุณลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.2.3 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11. 78 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้นบางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทางสังคม“ รองลงมาคือ “การออกไปร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้มีความสุข” และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าสังคมให้ความสำคัญเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน” และ “มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในสังคม" กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะรู้สึกว่าตนเองมีความสุขและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม แต่ยังมีความรู้สึกว่าบทบาทและความสำคัญของตนเองในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนและรูปแบบของกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในชุมชนอาจจะไม่เอื้ออำนวยและไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน ยกเว้นบางด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุดคือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รองลงมาคือ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสถานภาพทางสังคม กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะรู้สึกว่าตนเองมีความสุข ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้สถานภาพจากที่เคยเป็นตอนอยู่ในวัยทำงานต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพมาเป็นผู้สูงอายุ จึงรู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีรากฐานมาจากการศึกษาของ Caven (1949) และ Havighurst and Albroebt (1953 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) ทฤษฎีนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ของการร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกวัย สำหรับผู้สูงอายุก็มีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับบุคคลในวัยต่างๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภัสนันท์ สินสุ (2550) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมกลุ่มจำนวน 10 กิจกรรม ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนโดยปรับรูปแบบของกิจกรรมในชมรมต่างๆ ของชุมชนอย่างเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก

ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.37 และด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.33 อยู่ในระดับปานกลาง(ตารางที่ 30) แสดงว่า ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมทำให้รู้สึกว่าตนเองมีความสุข ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในประเมินตามความรู้สึกและทัศนคติจากคุณลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกายเป็นไปในลักษณะที่เสื่อมถอยลง ส่งผลถึงด้านจิตใจและด้านสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของปฏิญญา แกล้วทนงค์ (2552) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่า การประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จากตัวชี้วัด 11 ตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินว่าตนมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านการเคารพนับถือตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37 และการประเมินว่าโลกนี้ยังมีอะไรน่าทำอีกมากมาย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบที่จะอยู่บ้านมากกว่าที่จะออกไปข้างนอก อยู่ในระดับมาก และในส่วนทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองพบว่า โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีทัศนะต่อการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองมากที่สุด และผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยไม่คาดหวังที่จะได้รับใบประกาศเกียรติคุณ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของสมใจ ม่วงอวยพร (2551) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติตนตามพุทธศาสนากับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมาก มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนอยู่ในระดับมาก การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปฏิบัติตนตามพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก สำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุพบว่า มีการปรับตัวอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมและภาพรวมการปรับตัวอยู่ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าอำเภอบางกรวยมีการจัดกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งครอบคลุมด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ อารมณ์และสังคม เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพ เช่น เกมส์ กีฬาของผู้สูงอายุ กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมกายภาพบำบัด การเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน เป็นต้น(กรมอนามัย,2551) ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและสามารถปรับตัวอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

4.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.88 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลางทุกข้อ และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดคือ “ไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน” รองลงมาคือ “มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม” กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการโดยการไปร่วมงานประเพณีและไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ และในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของชุมชน ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอแนะน้อยซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้รับมอบหมายให้มีบทบาทหน้าที่ในกิจกรรมการประชุม

4.2 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.29 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และประเด็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็ก เป็นต้น” รองลงมาคือ “ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น” กล่าวได้ว่า อำเภอบางกรวยมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากมีสถานที่เอื้ออำนวยสำหรับจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของอำเภอบางกรวยอยู่ในชุมชน ใกล้บ้าน ใกล้วัด ใกล้โรงเรียนและใกล้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล และยังมีลานเอนกประสงค์ในวัดหลายแห่งที่ใช้สำหรับจัดประชุมประจำเดือน จัดกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ แต่ในบางรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายอาจจะไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ หรือไม่สะดวกในการเดินทาง จึงทำให้ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมหรือมาเป็นบางครั้ง

4.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.99 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็นมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากที่สุดคือ “การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา” รองลงมาคือ “การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต” และลำดับสุดท้าย คือ "การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา" กล่าวได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทำบุญและศึกษาธรรมะ ส่วนการไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนาอาจจะต้องใช้เวลาในการปฏิบัติ อาจต้องค้างคืนหรือใช้เวลานานในการปฏิบัติธรรม อาจต้องมีลูกหลานมาดูแลและอำนวยความสะดวกในการเดินทาง จึงทำให้ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมหรือมาเป็นบางครั้ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.24 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมากที่สุดคือ “เป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน” รองลงมาคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น” และ" มีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆ ในชุมชน" และลำดับสุดท้าย คือ "นำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ" กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครโดยการเป็นจิตอาสาและทำกิจกรรมกลุ่มอาสาสมัคร ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนที่มีภูมิปัญญา มีความรู้ สามารถเป็นวิทยากรหรือผู้สอนความรู้ต่างๆ มีเพียงบางส่วน ซึ่งยังไม่ได้ดึงเอาศักยภาพที่เด่นชัดของผู้สูงอายุในชุมชนออกมาทั้งหมด

การมีส่วนร่วมในการกิจกรรมทางสังคมภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายด้านในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากที่สุดคือ “การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา” รองลงมาคือ “ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ” และลำดับสุดท้ายคือ "ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร" (ตารางที่ 40) กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมนันทนาการ ส่วนกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร ผู้สูงอายุต้องเป็นจิตอาสาและใช้เวลาว่างในการร่วมกิจกรรม ซึ่งบางรูปแบบของกิจกรรมอาจไม่เอื้ออำนวยและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จึงทำให้มีส่วนร่วมในลำดับสุดท้าย สอดคล้องกับผลงานวิจัยของสุภาพ หงส์สา (2555) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ในด้านการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพด้านงบประมาณและด้านการติดตามและประเมินผลการจ่ายเบี้ยยังชีพ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเช่นกัน 2) ข้อเสนอแนะเกี่ยวการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม คือ การส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ ให้เทศบาลประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบทั่วถึงในการให้บริการงานด้านสวัสดิการสังคมที่ทางเทศบาลจัดขึ้น ความรวดเร็วในการอนุมัติเงินเกี่ยวกับการเบิกจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานด้านสวัสดิการสังคม ให้เทศบาลดำเนินการจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุตรงกำหนดระยะเวลา และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของกณิกนันต์ หยกสกุล (2551) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตำบลเหมืองง่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆ รวม 5 ขั้นตอน โดยในขั้นวิเคราะห์ปัญหา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ป่วยด้วยอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โรคความดันโลหิตสูง ขั้นหาสาเหตุพบว่าเกิดจากการมีร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนแอ ขาดความรู้ ทำงานหนักเกินไป ความเหงา ขั้นวางแผนผู้สูงอายุมีความสนใจในกิจกรรมการทรงท่าทางที่เหมาะสมมากที่สุด ขั้นปฏิบัติได้กิจกรรมเพื่อสุขภาพ จำนวน 8 กิจกรรม และในขั้นติดตามประเมินผลพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นนั้น ทำให้เกิดกิจกรรมสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลต่อความต่อเนื่องและความยั่งยืน

5. ตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุทั้งในภาพรวมและรายด้าน

5.1 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม ได้ ร้อยละ7.4 เรียงลำดับ คือ เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ด้านสถานภาพทางสังคม และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก(ตารางที่ 42)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y0} = +.132\ _{X1} + .104\ _{X14} - .162\ _{X16} + .215\ _{X15}$$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.80 (ตารางที่ 16)พร้อมทั้งรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 96.00 (ตารางที่ 18) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ส่วนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม จากผลการทดสอบพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและน้อย คิดเป็นร้อยละ 68.40(ตารางที่ 22) ผู้สูงอายุจึงไม่คิดว่าเป็นเหตุผลหลักหรือไม่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

5.2 ด้านกิจกรรมนันทนาการ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ได้ร้อยละ 5.4 เรียงลำดับ คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ตารางที่ 43)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y1} = +.080_{X1} + .078\ _{X15}$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) ซึ่งมีความพร้อมด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 96.00 (ตารางที่ 18) และมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 68.90 (ตารางที่ 32) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมาก

5.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 5.9 คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม (ตารางที่ 44)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.144_{X16} + .287_{X15}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพร้อมด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 61.70 (ตารางที่ 34) จึงทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมาก ส่วนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม จากผลการทดสอบพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและน้อย คิดเป็นร้อยละ 68.40(ตารางที่ 22) ผู้สูงอายุจึงไม่คิดว่าเป็นเหตุผลหลักหรือไม่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

5.4 ด้านกิจกรรมทางศาสนา พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาได้ร้อยละ 6.5 คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (ตารางที่ 45)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = +105_{X1} + .232_{X14}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.80 (ตารางที่ 16) ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความพร้อมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 89.40 (ตารางที่ 36) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามาก

5.5 ด้านกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร พบว่า มีตัวแปรอิสระ 1 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครได้ร้อยละ 6.5 คือ สถานภาพสมรส (ตารางที่ 46)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.102_{x4}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส มีจำนวนมากถึงร้อยละ 64.63 ซึ่งส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาในการดูแลคู่สมรสและครอบครัว แต่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส โดยมีสถานภาพโสดมีเพียงร้อยละ10.11 หม้าย คิดเป็นร้อยละ 17.02 และหย่า คิดเป็นร้อยละ5.59 (ตารางที่ 4) ซึ่งผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีเวลาในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครแต่มีจำนวนน้อย ทำให้มีอิทธิพลในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมาก

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ด้านสถานภาพทางสังคม และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมทั้งในภาพรวมและรายด้าน แสดงว่าผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นทำให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลมี 2 ตัวแปร คือ เพศ และสถานภาพสมรส แสดงว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงและสถานภาพสมรสมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ส่วนความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม พบว่าไม่มีความสำคัญและไม่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม (ตารางที่ 47) สอดคล้องกับทฤษฎีของBarrow and Smith (1979 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540) กล่าวว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุสามารถคงความสามารถในการแสดงบทบาทหรือปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมต่อไปได้อย่างต่อเนื่องอันจะทำให้ผู้สูงอายุรักษาบทบาทและสถานภาพหรือปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่องซึ่งจะส่งผลให้รู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจกับบั้นปลายของชีวิตด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของปรียาภรณ์ ตั้งเพียร (2551) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการสนับสนุนทางสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง 2) ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุและระดับการศึกษาแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3)การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 4)การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอรุณศิริ มักกะพัฒน์ (2546) ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.6) รองลงมาคือระดับต่ำ (ร้อยละ 19.3) และระดับสูง (ร้อยละ 15.1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน บุคลิกภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และเพศ สามารถร่วมทำนาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 59.1 และแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมทำนายได้สูงสุด ดังนั้น ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วน ร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในครอบครัวและสังคมมากยิ่งขึ้น สร้างจิตสำนึกให้บุคคลต่างๆ โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวให้ตระหนักเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ และให้มีการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเอง ยังคงเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและไม่เป็นภาระให้แก่คนรอบข้างและสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) ศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี และ 2) ศึกษาปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุการวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี และมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน จำนวน 376 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และทดสอบหาตัวแปรอิสระที่พยากรณ์ตัวแปรตาม ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมโดย KR-20 ส่วนแบบวัดความรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 65 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส มีสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร-ธิดา มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท มีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเก็บ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเงินช่วยเหลือจากรัฐ และมีโรคประจำตัว คือโรคหัวใจ

2. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

2.1 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.44 ส่วนในรายข้อนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม ยกเว้นบางประเด็นคำถามที่มีความรู้ในระดับน้อย โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อม มองเห็นความชัดเจน ของภาพลดลง” รองลงมาคือ “เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมรรถภาพร่างกายและกล้ามเนื้อจะถดถอยลงทำให้เคลื่อนไหวช้าลงไม่คล่องแคล่ว” และลำดับสุดท้าย คือ “กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุอ่อนแอทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี ”และ"เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระดูกจะแข็งแรงขึ้นกว่าตอนหนุ่มสาว"

2.2 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 82.18 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก โดยมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมากทุกประเด็นคำถาม ผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระดับมากที่สุด คือ “ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อมถอยลงและลืมง่าย” รองลงมาคือ “ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร” และลำดับสุดท้ายคือ "ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว"

2.3 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.30 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็นคำถาม ยกเว้นบางประเด็นมีความรู้ในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ “ ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้” รองลงมาคือ “ผู้สูงอายุต้องรับสิทธิของตนเองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ” และลำดับสุดท้าย คือ “การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ”

2.4 ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุภาพรวม ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมของรายด้านนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.85 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม รองลงมาคือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และลำดับสุดท้ายคือ ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

3. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน

3.1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพ ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านลักษณะทางกายภาพมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.40 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลางทุกประเด็นคำถาม โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “บุคลิกภาพทำให้เกิดความมั่นใจ” รองลงมาคือ “มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี” และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะดี”

3.1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.98 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “การมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข” รองลงมาคือ “สมรรถภาพร่างกายทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า” และลำดับสุดท้ายคือ “สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตัวเอง”

3.1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมความคิดเห็นการเห็นคุณค่าในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 11.23 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็น มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง” และ “คิดว่าตนเองมีคุณค่า” และลำดับสุดท้ายในระดับปานกลาง คือ “รู้สึกท้อแท้ในชีวิต”

3.1.4 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน ภาพรวมผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมรายด้านผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.33 หากพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุดคือ ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย รองลงมาคือ ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และลำดับสุดท้ายคือ ด้านลักษณะทางกายภาพ

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก

3.2.1 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม มีค่าคะแนนเฉลี่ย 10.89 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็น และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “จากสถานภาพทางสังคมและ ประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จ” รองลงมาคือ “รู้สึกว่าตนเองและครอบครัวเป็นที่ยอมรับของสังคม” และลำดับสุดท้ายคือ “รู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง”

3.2.2 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน ผลการศึกษา พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีค่าคะแนนเฉลี่ย 11.75 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้น บางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้พูดคุยพบปะกับกลุ่มเพื่อน รองลงมาคือ ”การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมทำให้มีความสุข” และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน “

3.2.3 ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ผลการ ศึกษาในภาพรวม พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ย 11. 75 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ยกเว้นบางประเด็นมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นมากที่สุด คือ “โดยรวมแล้วมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทางสังคม“ รองลงมาคือ “การออกไปร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้มีความสุข” และลำดับสุดท้าย คือ “รู้สึกว่าสังคมให้ความสำคัญเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน” และ “มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในสังคม"

3.2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.41 โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน ยกเว้นบางด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุดคือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รองลงมาคือ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสถานภาพทางสังคม

3.2.5 สรุปภาพรวมความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.37 และด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมากที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก และ รองลงมาคือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน

4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

4.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.88 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลางทุกข้อ และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดคือ “ไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน” รองลงมาคือ “มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.2 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.29 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และประเด็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็กเป็นต้น” รองลงมาคือ “ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น”

4.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.99 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็นมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากที่สุดคือ “การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา” รองลงมาคือ “การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต” และลำดับสุดท้าย คือ "การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา"

4.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร ผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของผู้สูงอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.24 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมากที่สุดคือ “เป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน” รองลงมาคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น” และ" มีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆ ในชุมชน" และลำดับสุดท้าย คือ "นำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ “

4.5 การมีส่วนร่วมในการกิจกรรมทางสังคม ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.96 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายด้านในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากที่สุดคือ “การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา” รองลงมาคือ “ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ” และลำดับสุดท้ายคือ "ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร"

5. ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบหาตัวแปรอิสระปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอก ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5.1 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระเพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรอิสระตัวใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 หรือไม่ เพราะถ้าหากตัวแปรอิสระไม่เป็นอิสระต่อกันจะทำให้แยกอิทธิพลของตัวแปรหนึ่งออกจากตัวแปรหนึ่งไม่ได้ พบว่า ไม่พบตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80

5.2 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัว คือ เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ด้านสถานภาพทางสังคม และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม ได้ ร้อยละ 7.4 (R^2=.074) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y0} = +.132_{X1} + .104_{X14} - .162_{X16} + .215_{X15}$$

โดยมีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์เรียงตามลำดับดังนี้

อันดับ 1 คือ X_1 หมายถึง เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 7.4

อันดับ 2 คือ X_{14} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย พยากรณ์ได้ร้อยละ 6.3

อันดับ 3 คือ X_{16} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.1

อันดับ 4 คือ X_{15} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้ร้อยละ 3.8

5.3 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และเพศ ตัวแปรทั้งหมด ดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ได้ร้อยละ 5.4 (R^2=.054) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือมีทิศทางเดียวกัน

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y1} = +.080_{X1} + .078_{X15}$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โดยมีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์เรียงตามลำดับดังนี้

อันดับ 1 คือ X_1 หมายถึง เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.4

อันดับ 2 คือ X_{15} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้ร้อยละ 4.0

5.4 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 5.9 (R^2=.059) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือมีทิศทางเดียวกัน

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.144_{X16} + .287_{X15}$

โดยมีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์เรียงตามลำดับดังนี้

อันดับ 1 คือ X_{16} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม พยากรณ์ได้ร้อยละ 5.9

อันดับ 2 คือ X_{15} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก พยากรณ์ได้ร้อยละ 4.4

5.5 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ตัวแปรทั้งหมดดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาได้ร้อยละ 6.5 (R^2=.065) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลในทิศทางเชิงบวกหรือมีทิศทางเดียวกัน

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = +105_{X1} + .232_{X14}$

โดยมีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์เรียงตามลำดับดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อันดับ 1 คือ X_1 หมายถึง เพศ พยากรณ์ได้ร้อยละ 6.5

อันดับ 2 คือ X_{14} หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายพยากรณ์ได้ร้อยละ 5.4

5.6 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร พบว่า มีตัวแปรอิสระ 1 ตัว คือ สถานภาพสมรส ตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครได้ร้อยละ 1.0 (R^2=.010) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และมีอิทธิพลในทิศทางเชิงลบหรือมีทิศทางตรงกันข้ามกัน

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.102_{x4}$

โดยมีตัวแปรที่เข้าพยากรณ์ คือ X_4 หมายถึง สถานภาพสมรส พยากรณ์ได้ร้อยละ 1.0

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยสามารถให้ข้อเสนอแนะได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย
2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

1.1 ความรู้ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้อยู่ในระดับมาก ยกเว้นบางประเด็นที่มีความรู้อยู่ในลำดับสุดท้าย และยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เช่น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระดูกจะแข็งแรงขึ้นกว่าตอนหนุ่มสาว และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุอ่อนแอทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี ดังนั้น จะต้องมีการสนับสนุนและจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้โดยการให้ผู้สูงอายุเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม พร้อมทั้งมีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุด้านร่างกาย โดยการบูรณางานร่วมกันระหว่างองค์กรเครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2 ความรู้ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ยกเว้นบางประเด็นที่มีความรู้อยู่ในลำดับสุดท้าย และยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เช่น ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว ดังนั้น ควรส่งเสริมการมีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านจิตใจและพัฒนาสุขภาพจิต ปรับเปลี่ยนทัศนะให้ถูกต้อง โดยการสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิต องค์กรเครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.3 ความรู้ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นบางประเด็นที่มีความรู้อยู่ในลำดับสุดท้ายและยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เช่น การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในความเป็นจริงนั้น การติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ก้าวทันเหตุการณ์ปัจจุบัน ดังนั้น ควรมีการสนับสนุนและรณรงค์ให้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการติดตามข่าวสารในปัจจุบัน โดยการจัดกิจกรรมอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การเข้าถึงข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ทางInternet Social network ต่างๆ ทางโทรศัพท์ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น และควรให้ความรู้ในการเลือกรับข่าวสารที่น่าเชื่อถือและใช้วิจารณญาณในการเลือกรับข่าวสารด้วย โดยการสนับสนุนจากกระทรวงICT กระทรวงพัฒนาสังคมฯ องค์กรเครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอก

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในอยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุดคือ ด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย รองลงมาคือ ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และลำดับสุดท้ายคือ ด้านลักษณะทางกายภาพ จะเห็นว่า ผู้สูงอายุวัยต้นส่วนใหญ่เห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสามารถและสมรรถภาพร่างกายที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และมีความพร้อมด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ดังนั้น ควรเสริมสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ โดยเสริมพลังจากความรู้ความสามารถที่จะนำมาเป็นภูมิปัญญา สานต่อและต่อยอดความคิด เปิดโอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ สามารถสร้างประโยชน์และคุณค่าในชุมชน

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก

จากผลการศึกษา พบว่า ความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมาก และพิจารณาในรายละเอียดของรายด้านในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน ยกเว้นบางด้านที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่สุดคือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รองลงมาคือ ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสถานภาพทางสังคม จะเห็นว่าผู้สูงอายุวัยต้นเป็นวัยที่เพิ่งเปลี่ยนจากวัยทำงานมาเป็นผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกว่าหลังจากเกษียณอายุจากการทำงานสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการดึงศักยภาพในตัวของผู้สูงอายุและสนับสนุนให้มีส่วนร่วมและมีความสำคัญในกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าไม่เป็นภาระ และสามารถสร้างคุณค่าต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม

3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

3.1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

จากผลการศึกษา พบว่า การมีส่วนร่วมในการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการในระดับปานกลางทุกข้อ และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดคือ “ไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน” รองลงมาคือ “มีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม” จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของอำเภอบางกรวย เช่น ไปร่วมงานประเพณี งานสังคมต่างๆ และไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน เนื่องจากอำเภอบางกรวยมีการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนเป็นประจำ ส่วนในการประชุมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน ควรมีการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นข้อเสนอแนะในการประชุมมากขึ้น โดยการมอบหมายบทบาทภาระกิจในการเป็นตัวแทนและเป็นคณะกรรมการต่างๆ ในชุมชน

3.2 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และประเด็นที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็ก เป็นต้น” รองลงมาคือ “ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน” และลำดับสุดท้ายคือ “มาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น” จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของอำเภอบางกรวย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็ก เนื่องจากมีสถานที่เอื้ออำนวยสำหรับจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของอำเภอบางกรวย เช่น ศูนย์ฟื้นฟูผู้สูงอายุและผู้พิการตำบลบางสีทองซึ่งอยู่ในชุมชน ใกล้บ้าน ใกล้วัด ใกล้โรงเรียนและใกล้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล และยังมีลานเอนกประสงค์ในวัดหลายแห่งที่ใช้สำหรับจัดประชุมประจำเดือนจัดกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ ดังนั้น กิจกรรมการออกกำลังกายใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชุมชน ควรส่งเสริมการจัดรูปแบบกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้มากที่สุด และควรมีการประชาสัมพันธ์และสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุอยากเข้ามามีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่แข็งแรง

3.3 ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ยกเว้นบางประเด็นมีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากที่สุดคือ “การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา” รองลงมาคือ “การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต” และลำดับสุดท้าย คือ "การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา" จะเห็นได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุเป็นการทำบุญและศึกษาธรรมะเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ตามความสะดวกและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งวัดในอำเภอบางกรวยมีอยู่ในชุมชน สามารถเดินทางไปทำบุญได้ง่าย เช่น วัดบางอ้อยช้าง วัดโคนอน วัดชลอ เป็นต้น ดังนั้นควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เดินทางไปทำบุญไม่สะดวก บ้านอยู่ไกลจากชุมชน โดยมีรถรับ-ส่งของชุมชน/ท้องถิ่น เพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรม สมาธิภาวนาในสถานที่ที่ผู้สูงอายุสามารถเดินทางเข้าถึงได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้ประโยชน์ ได้พบปะกับเพื่อนวัยเดียวกันพร้อมทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้สงบและมีความสุข

3.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของรายข้อในแต่ละประเด็นคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครอยู่ในระดับปานกลางทุกประเด็นคำถาม และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมากที่สุดคือ “เป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน” รองลงมาคือ “ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น” และ"มีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆ ในชุมชน" และลำดับสุดท้าย คือ "นำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ “จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครโดยการเป็นจิตอาสาและทำกิจกรรมกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งในอำเภอบางกรวยมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองและสังคมได้เข้ามามีบทบาทในการเป็นอาสาสมัคร โดยมีกิจกรรมที่รวมกลุ่มกัน เช่น การฝึกอาชีพโดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาสอนฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุสอนและแนะนำผู้อื่นได้ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นต้น ดังนั้น ควรส่งเสริมและสนับสนุนการนำความรู้จากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถในชุมชน โดยการเสริมพลัง สร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญ ภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภาพรวม

จากผลการศึกษาในภาพรวมจำแนกรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากที่สุดคือ “การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา” รองลงมาคือ “ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ” และลำดับสุดท้ายคือด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร มีเสนอแนะดังนี้

3.5.1 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแตกต่างกัน การดูแลผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากบุคคลในครอบครัวแล้ว หน่วยงานภาครัฐจึงมีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการดูแลของชุมชนและครอบครัวเป็นฐาน เช่น จัดบริการในลักษณะของศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

3.5.2 ควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น กิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร และกิจกรรมการออกำลังกาย โดยอาจใช้เป็นเวทีประชาคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้กำหนดและตัดสินใจในการวางแผนกิจกรรมที่ต้องการ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ เป็นต้น

3.5.3 ควรสร้างความเข้าใจกับชุมชน และสังคมรอบข้างให้มองเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต

ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งอาสาสมัครในชุมชนควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น โดยครอบครัวมีส่วนสนับสนุนและเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมอาชีพ การออกกำลังกายในชุมชน งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการสานสายใยของคนสามวัย วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ส่งผลให้สถาบันครอบครอบแข็งแรง ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

4. ผลการทดสอบหาตัวแปรอิสระปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอก ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

4.1 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีตัวแปรอิสระ 4 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม ได้ ร้อยละ7.4 เรียงลำดับ คือ เพศ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย ด้านสถานภาพทางสังคม และด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ตารางที่ 42)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y0} = +.132_{X1} + .104_{X14} - .162_{X16} + .215_{X15}$$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.80 (ตารางที่ 16)พร้อมทั้งรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 96.00 (ตารางที่ 18) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ส่วนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม จากผลการทดสอบพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและน้อย คิดเป็นร้อยละ 68.40(ตารางที่ 22) ผู้สูงอายุจึงไม่คิดว่าเป็นเหตุผลหลักหรือไม่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเพศชายเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของชุมชนให้มากขึ้นโดยจัดรูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพศชาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและแสดงความสามารถในคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและมีบทบาทในสังคมมากขึ้น และดึงสถาบันครอบครัวให้เข้ามามีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม

4.2 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ได้ร้อยละ 5.4 เรียงลำดับ คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (ตารางที่ 43)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$$Z_{Y1} = +.080_{X1} + .078_{X15}$$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) ซึ่งมีความพร้อมด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 96.00 (ตารางที่ 18) และมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 68.90 (ตารางที่ 32) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมาก ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเพศชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น โดยจัดอบรมการและแลกเปลี่ยนเรียนรู้พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและแสดงศักยภาพมองเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความพร้อมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน

4.3 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 5.9 คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม (ตารางที่ 44)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.144\ _{X16} + .287_{X15}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพร้อมด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 61.70 (ตารางที่ 34) จึงทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมาก ส่วนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสถานภาพทางสังคม จากผลการทดสอบพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและน้อย คิดเป็นร้อยละ 68.40(ตารางที่ 22) ผู้สูงอายุจึงไม่คิดว่าเป็นเหตุผลหลักหรือไม่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจในวัยสูงอายุและบทบาทสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสร้างพลังให้ความรู้สึกที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการจัดอบรม/กิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุแสดงความสามารถและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน

4.4 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา พบว่า มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาได้ร้อยละ 6.5 คือ เพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย (ตารางที่ 45)

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = +105_{X1} + .232\ _{X14}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.26 มากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 4) รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.80 (ตารางที่ 16) ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความพร้อมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและมาก ถึงร้อยละ 89.40 (ตารางที่ 36) ทำให้มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามาก ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเพศชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น โดยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมทางศาสนาในสถานที่ที่ผู้สูงอายุสามารถเดินทางเข้าถึงได้ จัดรูปแบบกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเพศชายแสดงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้ประโยชน์ ได้พบปะกับเพื่อนวัยเดียวกัน พร้อมทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้สงบและมีความสุข

4.5 ผลการทดสอบตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร พบว่า มีตัวแปรอิสระ 1 ตัว ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครได้ร้อยละ 6.5 คือ สถานภาพสมรส (ตารางที่ 46)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน มีดังนี้

$Z_{Y0} = -.102_{x4}$

จะเห็นได้ว่า จากผลการทดสอบผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส มีจำนวนมากถึงร้อยละ 64.63 ซึ่งส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาในการดูแลคู่สมรสและครอบครัว แต่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในสถานภาพสมรสและอยู่กับคู่สมรส โดยมีสถานภาพโสด เพียงร้อยละ10.11 หม้าย คิดเป็นร้อยละ 17.02 และหย่า คิดเป็นร้อยละ5.59 (ตารางที่ 4) ซึ่งผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีเวลาในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครแต่มีจำนวนน้อย ทำให้มีอิทธิพลในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครมาก ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีความสำคัญในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน จึงควรสนับสนุนกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้ครอบครัวเข้ามามีบทบาทในกิจกรรมการอบรม การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการบูรณางานร่วมกันระหว่างองค์กรเครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

1. ด้านนโยบาย (Policy)

1.1 ผลักดันให้เกิดระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวของประเทศไทย โดยมีกฎหมายการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวบังคับใช้อย่างชัดเจน กำหนดมาตรฐาน แนวทางการบริหารจัดการอย่างเป็นรูปธรรม แปลงนโยบายลงสู่การปฏิบัติได้จริง พัฒนาศักยภาพการมีส่วนร่วมและบูรณาการขององค์กรภาคีเครือข่ายทั้งในภาครัฐบาล ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาชนให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการตรวจสอบและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

1.2 พัฒนายุทธศาสตร์และกลไกการส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุให้สามารถนำสู่การปฏิบัติได้จริง ครอบคลุมทั่วถึงและเป็นปัจจุบัน

1.3 เร่งให้เกิดมีกฎหมายว่าด้วยกองทุนการออมแห่งชาติ (ตั้งแต่ก่อนเข้าวัยสูงอายุ) กำหนดระดับความต้องการการดูแล ชุดสิทธิประโยชน์และระบบบริการที่สอดคล้องกับบริบทสังคมเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากในอนาคตแนวโน้มของผู้สูงอายุไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่มีรายได้และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง ทำให้รัฐบาลและครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้น กฎหมายดังกล่าวจะสามารถช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลผู้สูงอายุได้

1.4 พัฒนาสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุทั้งด้านการดูแลสุขภาพและสวัสดิการสังคมให้ทั่วถึง ครอบคลุมทั่วประเทศ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบทที่ห่างไกลความเจริญที่ต้องการความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ช่วยเหลือซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหารายได้ประจำวันที่ไม่เพียงพอ ปัญหาการเข้าถึงบริการหรือการได้รับข่าวสารต่างๆ

2. ด้านการปฏิบัติ (Practice)

2.1 กระทรวงสาธารณสุข ต้องมีการดำเนินงานเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคตอย่างเป็นรูปธรรม และบังคับใช้อย่างจริงจัง กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งผู้บริหารควรให้การสนับสนุนเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการและติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบพร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพและความพร้อมของบุคลากรโดยจัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอ โดยให้เจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วนของสังคมนำยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติในเรื่องการจัดบริการและการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและพึ่งตนเองได้ การดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ต้องมุ่งเน้นให้ทำโดยชุมชน เพื่อชุมชน ตอบสนองคนในชุมชน และให้ชุมชนรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของชุมชน จึงจะเกิดความยั่งยืนอย่างแท้จริง โดยสุดท้ายมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี อยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข.

2.2 กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรส่งเสริมรณรงค์ปลูกฝังให้บุตรหลานกตัญญูต่อผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้สังคมตระหนักถึงความความเอื้อเฟื้อและเคารพในสิทธิของผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น การให้ที่นั่งบนรถโดยสารสาธารณะให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่สำรองสำหรับผู้สูงอายุ หรือ ที่นั่งทั่วไป เป็นต้น

2.3 กระทรวงICT ควรมีการสนับสนุนและรณรงค์ให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการติดตามข่าวสารในปัจจุบัน โดยการจัดกิจกรรมอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเข้าถึงข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ที่ทันสมัยให้สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้ง่ายและสะดวกรวดเร็วขึ้น ส่วนผู้สูงอายุติดเตียง ติดบ้านไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมก็สามารถใช้สื่อเพื่อให้สามารถรับรู้ข่าวสารได้ที่บ้าน เช่น ทางInternet Social network ทางโทรศัพท์ วิทยุdigital เป็นต้น และควรให้ความรู้ในการเลือกรับข่าวสารที่น่าเชื่อถือและใช้วิจารณญาณในการเลือกรับข่าวสารด้วย โดยการสนับสนุนจาก กระทรวงพัฒนาสังคมฯ องค์กรเครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.4 การขับเคลื่อนโครงการศูนย์ ๓ วัย ในทุกชุมชนให้ครอบคลุมทั่วประเทศ เพื่อให้เป็นศูนย์กลางของชุมช น โดยส่งเสริมรูปแบบให้ผู้สูงอายุเสริมคุณค่าโดยการนำความรู้ความสามารถและศักยภาพในตนเองถ่ายทอดสู่ลูกหลานเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและคนทุกช่วงวัย เช่น การนำสวดมนต์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น สอนเด็กร้องเพลงไทยเดิม เป่าขลุ่ย สานตะกร้า เป็นต้น ส่งผลให้สถาบันครอบครัวแข็งแรง ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ด้านการส่งเสริม (Promotion)

3.1 สนับสนุนให้ครอบครัวสามารถให้การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาได้อย่างมีคุณภาพโดยจัดระบบบริการที่สอดคล้องเหมาะสมกับความจำเป็นของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาและครอบครัว มีนโยบายสาธารณะในการสนับสนุนครอบครัว เครือข่ายเพื่อน เพื่อนบ้าน และชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว และสนับสนุนชุมชนและองค์กรการกุศลองค์กรสาธารณประโยชน์ต่างๆ ให้เข้ามามีบทบาทในการจัดความช่วยเหลือแก่ครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุด้วย

3.2 สร้างศักยภาพและความเข้มแข็งขององค์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุสำหรับครอบครัวและชุมชน ปลูกจิตสำนึกของคนในสังคมให้ตระหนักถึงคุณค่า และศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ปลูกฝังเรื่องความกตัญญูและความรับผิดชอบต่อสังคมในการดูแลบุพการีในยามชรา

3.3 ส่งเสริม สนับสนุนการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุให้มีมาตรฐานและเป็นรูปธรรม สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพและต้องการมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมรายได้ควรมีการฝึกอาชีพที่มีมาตรฐานมีระบบและรูปแบบชัดเจน สามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง ครอบคลุมและทั่วถึงทุกพื้นที่ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่เป็นผู้ให้ความรู้และสนับสนุน

3.4 สร้างมโนทัศน์ใหม่ต่อผู้สูงอายุ กระบวนการคิดที่มีต่อผู้สูงอายุจากเชิงลบเป็นผู้พึ่งพาให้เป็นเชิงบวกกลายเป็นคลังสมอง คลังปัญญาและสามารถสร้างคุณค่า สร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมและนำภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมาต่อยอด ถ่ายทอดสู่บุตรหลาน ครอบครัวและชุมชน สร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตร่วมกันระหว่างวัยสูงอายุ วัยทำงานและวัยเด็ก

3.5 เพิ่มพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น โดยการบูรณางานร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งอาสาสมัครในชุมชน

3.6 การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยงานทุกภาคส่วนและสถานที่สาธารณะต้องให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยสำหรับผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก เช่น จัดให้มีทางลาดแบบเคลื่อนย้ายได้สำหรับใช้ในพื้นที่ที่ไม่สามารถสร้างทางลาดถาวร เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นสามารถเข้าถึงการใช้บริการในสถานที่ราชการ เอกชนและสถานที่ต่างๆ ทุกแห่งได้สะดวกยิ่งขึ้น จัดสภาพแวดล้อมในห้องส้วมสาธารณะในเอื้ออำนวยและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องเดียวกันนี้ โดยใช้วิธีการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางหรือวัยปลาย สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอื่น เช่น พระนครศรีอยุธยาหรือจังหวัดปทุมธานี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเพิ่มเติม เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ระดับความมุ่งหวัง /เป้าหมาย เป็นต้น

3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุกับโครงการศูนย์ 3 วัย เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุว่ามีความเชื่อมโยงสู่วัยผู้ใหญ่ และวัยเด็กอย่างไร

4. ควรมีการศึกษาวิจัยการจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุเฉพาะกลุ่มได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง โดยเจาะเป็นประเด็นเชิงลึกในทั้งส่วนของสภาพปัญหาและความต้องการบริการสวัสดิการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กณิกนันต์ หยกสกุล. 2551. **การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2541. **หลักการพื้นฐานการศึกษานอกโรงเรียน พ.ศ.2541**. กรุงเทพฯ: มิตรภาพการพิมพ์.

กรมอนามัย. 2542. **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมอนามัย. 2554. **สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนารูปแบบบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมเชิงบูรณาการโดยชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ปีงบประมาณ 2550 – 2554.** นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ.

การะเกด เย็นนิกร. 2547. **ผลของกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและครอบครัวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดช่องลม จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528. **การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. **สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ที พี พริ้นท์.

ขวัญฤทัย อิ่มสมโภช. 2553. **ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขวัญรัก สุขสมหทัยกำไร. 2540. **การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล**. วิทยานิพนธ์สังคมสังเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

คมสัน แก้วระยะ. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ สัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ กับความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดเพชรบุรี.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ บรรณาธิการ. 2536. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.

จันทนา รณฤทธิวิชัย. 2533. **คู่มือการพยาบาลผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง. 2525. **การระดมประชาชนเพื่อการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพฯ: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา).

จินตนา ยมกรัตนาภรณ์. 2549. “การสนับสนุนทางสังคม และอัตมโนทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค.” **วารสารสำนักอนามัย.** (ตุลาคม-มีนาคม 2550): 114-115.

เฉก ธนะสิริ. 2539. อ้างถึงใน อุบลวรรณ ดวงดี. 2544. **“พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสตูล”**. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. หน้า 6.

ชเนศวร์ จันทร์รักษ์ และคณะ. 2554. **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง** (Online)**.** http://dcms.thailis.or.th/tdc //basic.php, 7 ตุลาคม 2555.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. 2531. **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

เดชา ดีกาญจน์กล. 2544. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดยะลา.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.

ดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข.** วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ติน ปรัชญพฤทธิ์. 2532. **ภาวะผู้นำและการมีส่วนร่วมพฤติกรรมในองค์การหน่วยที่ 2**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทศพล กฤตยพิสิฐ. 2538. **การมีส่วนร่วมของกำนันผู้ใหญ่บ้านเขตหนองจอกที่มีต่อโครงการ/กิจกรรมการพัฒนาตามแนวทาง“บวร”และ“บรม”เพื่อสร้างอุดมการณ์แผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ธีระ ชัยยุทธยรรยงค์. 2544. “การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง". **วารสารการศึกษา** 24 (5): 19-26.

นภัสนันท์ สินสุ. 2550. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรลุ ศิริพานิช. 2542. **ผู้สูงอายุไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.

ปฏิญญา แกล้วทนงค์. 2552. **การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี.** วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประนอม โอทกานน์. 2537. **ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ.** รายงานวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปราโมทย์ วังสะอาด. 2530. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปัณณทัต บนขุนทด. 2554. **ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น** (Online). http://nurse.esu.ac.th/ UserFiles /File/research_punnatuch.pdf, 2 กันยายน 2555.

ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร. 2551. **การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พัชรี ตันศิริ และคนอื่นๆ. 2536. คู่มือการพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรทิพย์ วงศ์วิเศษศิริกุล. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดากับอาการวิตกกังวล และซึมเศร้าภายหลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก.** ดุษฎีบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาณุ อดกลั้น. 2551. **ทฤษฎีการสูงอายุ** (Online). http://www.bcnu. ac.th/bcnu/ไฟล์แนบ/550, 1 กันยายน 2555.

มธุรส จันทร์แสงศรี. 2540**. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสังคม กับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไมตรี ติยะรัตนกูร. 2536. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร:กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ยรรยง มณีวงษ์. 2555. **การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ** (Online). http://www.gotoknow.org/blogs/posts/447137, 22 สิงหาคม 2555.

ยุพาพร รูปงาม. 2545. **การมีส่วนร่วมของข้าราชการสำนักงบประมาณในการปฏิรูประบบราชการ.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ยุวดี กฤษวัฒนากรณ์. 2537. **การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง.** วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา-มนุษวิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รมิดา คงเจริญ. 2546. **ผลของการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ จังหวัดปราจีนบุรี.** โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์. จังหวัดปราจีนบุรี.

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

ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง. 2550. **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2555. **ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์** (Online). http://th.wikipedia.org/wiki/%, 22 ตุลาคม 2555.

วัชระ ไม่ปรากฏนามสกุล. 2555. **การนับถือตนเอง (Self-esteem) (**Online). http://www.idis.ru.ac.th/report/index.php?topic=3235.0, 20 ตุลาคม 2555.

วันเพ็ญ วงศ์จันทรา. 2539. **แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

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

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออก. 2543. **รายงานการติดตามการสำรวจข้อมูลผู้ด้อยโอกาสในเขตภาคตะวันออก (เด็กด้อยโอกาส คนพิการ ผู้สูงอายุ สตรีกลุ่มเสี่ยง)**. ระยอง: ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออก.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2545. **การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ** นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุขเกษม ร่วมสุข. 2553. **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสร้างเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

สุทธิพันธ์ ฟุกสุวรรณ. 2537. **การปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขต กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุภาพ หงส์สา. 2555. **การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์.**วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

สุรกุล เจนอบรม. 2534. **วิทยาการผู้สูงอายุ.** ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. 2541. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิ่งกรุ๊ฟ.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุรพงษ์ คณานุรักษ์. 2545. **การดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีเทศบาลนครยะลา.** วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สมจิต หนุเจริญกุล. 2539. **การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม 1)**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพ: วี.เจ.พริ้นติ้ง.

สมใจ ม่วงอวยพร. 2551. **การปรับตัวของผู้สูงอายุที่มารับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 53 สาขาท่าทรายเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาสังคม) สาขาการบริหารและพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550. **สถิติผู้สูงอายุที่สำคัญ** (Online). http://www.opp.go.th/StatisticsOld_-_24-10-51.pdf, 22 สิงหาคม 2555.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2552. **ข้อมูลสถิติจากการสำมะโน/สำรวจ/รายงานสถิติจังหวัด/สำรวจพิเศษ** (Online). http://nontburi.nso.go.th/nso/project/search/result_by_department.jsp, 28 มีนาคม 2556.

สำนักนายกรัฐมนตรี. 2555. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552** (Online). http://mtta.or.th/site/simple/?t835.html, 13 มกราคม 2556.

สำนักมาตรฐานการศึกษา,สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ,กระทรวงศึกษาธิการ,สำนักมาตรฐานอุดมศึกษา และทบวงมหาวิทยาลัย. 2545. **ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ชุดวิชาการวิจัยชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พริ้นติ้ง.

อคิน รพีพัฒน์. 2527. **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย.** กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภาการพิมพ์.

อุบลวรรณ ดวงดี. 2544. **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสตูล.** วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543. **Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง.** กรุงเทพมหานคร: ซันด้าการพิมพ์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อรุณศิริ มักกะพัฒน์. 2546. **ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดนครสวรรค์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

องค์การอนามัยโลก. ม.ป.ป. อ้างใน ดวงใจ รัตนธัญญา. 2545**. สุขศึกษา: หลักและกระบวนการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน. หน้า 2.

Atchley, R. C. 1997. **Activities and lifestyles. Social forces and aging**. (8th ed.). Belmont,CA: Wadsworth.

Coopersmith, S. 1981. **The Antecedent of Self -Esteem.** 2 ed. California: Consulting Psychologist Press.

Ebersole and Hess. 1985. **Gerontological Nursing and Healthy Aging**. St. Louis : Mosby.

Lemon, B. W., Bengston, V. L., & Peterson, J. A. 1972. **An exploration of the activities theory of aging: Activity types and lifesatisfaction among in-moves to retirement community**. Journal of Gerontology. 27(4),511-523.

Maslow, AM. 1970. **Motivation and Personality.** 2 ed. New York: Harper and Row.

Rosenberg, M. 1979. **Conceiving The Self.** New York: Basic Books. Inc Publishers.

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

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมาย**เพื่อสำรวจข้อมูลการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุวัยต้น (อายุระหว่าง 60 - 69 ปี) อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี** เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนงานและแนวทางในการปฏิบัติงาน ของหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรภาคีเครือข่ายต่างๆ ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการ ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีความตระหนักในการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคมสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 ส่วน จำนวน 76 ข้อ คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ
ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ
ส่วนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจำนวน 16 ข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุ ในการตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนตามจริง ทั้งนี้ผู้วิจัยขอสอบถามข้อมูลผู้สูงอายุเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนทุกด้านตามที่กำหนดไว้แบบสอบถามข้อมูลที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้สูงอายุหรือผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>ส่วนที่ 1</u> ข้อมูลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่างหรือแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด ( ) 2. สมรสและอยู่กับคู่สมรส ( ) 3. แยกกันอยู่

( ) 4. หม้าย ( ) 5. หย่า ( ) 6. อื่นๆ (ระบุ).....

4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้ศึกษา ( ) 2. ประถม (ระบุ) ..... ( ) 3. มัธยมต้น (ระบุ).....

( ) 4. มัธยมปลาย (ระบุ) ..... ( ) 5. ปวช. ( ) 6. ปวส.

( ) 7. อนุปริญญา ( ) 8. ปริญญาตรี ( ) 9. ปริญญาโท

( ) 10. อื่นๆ (ระบุ) .....

5. รายได้ต่อเดือน

( ) 1.ไม่มีรายได้ ( ) 2. มีรายได้รวมทั้งหมด โปรดระบุ.....บาท/เดือน

6. แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 1. เงินข้าราชการบำนาญ ( ) 2. บุตร

( ) 3. หลาน ( ) 4. ญาติ / เพื่อน

( ) 5. ประกอบอาชีพ ( ) 6. เงินปันผล/ เงินออม/ ดอกเบี้ย/ ค่าเช่า

( ) 7. เงินช่วยเหลือจากรัฐ ( ) 8. เงินช่วยเหลือจากเอกชน

( ) 9. อื่นๆ (ระบุ).....

7. ท่านมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่

( ) 1. พอแต่ไม่มีเก็บ ( ) 2. พอ และเหลือเก็บ

( ) 3. ไม่พอ ( ) 4. ไม่พอ และเป็นหนี้

( ) 4.1 = ในระบบ ( ) 4.2 = นอกระบบ

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว(รวมผู้สูงอายุ).....คน

9. บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย

( ) 1. อยู่คนเดียว ( ) 2. พักอาศัยอยู่กับคู่สมรส

( ) 3. พักอาศัยอยู่กับบุตร/ ธิดา ( ) 4. พักอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร-ธิดา

( ) 5. พักอาศัยอยู่กับญาติ ( ) 6. พักกับผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติ

( ) 7. อื่นๆ (ระบุ).....

10. การมีโรคประจำตัว/สุขภาพโดยทั่วไป

( ) 1. ไม่มีโรคประจำตัว ( ) 2. มีโรคประจำตัว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในกรณีมีโรคประจำตัว ระบุโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 1. หัวใจ ( ) 2. โรคระบบทางเดินหายใจ (เช่น หอบ หืด)

( ) 3. โรคเบาหวาน ( ) 4. กระดูกไขข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม

( ) 5. โรคระบบทางเดินอาหาร (เช่น โรคกระเพาะอาหาร)

( ) 6. โรคความดันโลหิตสูง ( ) 7. อื่นๆ ระบุ .....

<u>ส่วนที่ 2</u> ข้อมูลความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ x ลงในช่องทางขวามือหลังข้อคำถาม ที่ท่านเห็นว่าข้อความนั้น ถูกหรือผิด ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ข้อความ	ถูก	ผิด
ความรู้ด้านร่างกาย		
1. ผู้สูงอายุจะมีผิวหนังเหี่ยวย่นและแห้ง เนื่องจากการสูญเสียไขมันใต้ผิวหนัง		
2. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมรรถภาพร่างกายและกล้ามเนื้อจะถดถอยลง ทำให้เคลื่อนไหวช้าลงไม่คล่องแคล่ว		
3. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กระดูกจะแข็งแรงขึ้นกว่าตอนหนุ่มสาว		
4. ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากระบบการป้องกันการติดเชื้อเสื่อมสภาพลง		
5. การทำงานของต่อมเพศในผู้สูงอายุเสื่อมลง ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง		
6. ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง ฟันผุง่าย เคี้ยวอาหารไม่สะดวก		
7. การทำงานของระบบย่อยอาหารของผู้สูงอายุลดลง		
8. ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะหูตึง ต้องพูดเสียงดังๆ จึงจะได้ยิน และถ้าพูดเสียงต่ำๆ จะได้ยินชัดกว่าเสียงธรรมดาหรือเสียงสูง		
9. ผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อม มองเห็นความชัดเจนของภาพลดลง		
10. กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของผู้สูงอายุอ่อนแอ ทำให้ผู้สูงอายุกลั้นปัสสาวะได้ดี		
ความรู้ด้านจิตใจ		
11. การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ		
12. ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร		
13. ผู้สูงอายุที่มีความเครียด ซึมเศร้า จะมีผลทำให้นอนไม่หลับ		
14. ผู้สูงอายุจะมีความจำเสื่อมถอยลงและลืมง่าย		
15. ผู้สูงอายุจะใช้ความคิดรวดเร็วกว่าตอนเป็นหนุ่มสาว		
ความรู้ด้านสังคม		
16. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องปรับบทบาททางสังคมในด้านการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ถูก	ผิด
17. หลังเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาเศรษฐกิจเนื่องจากรายได้จากงานประจำลดลง		
18. การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสังคมไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ		
19. ผู้สูงอายุต้องรับรู้สิทธิของตนเองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ		
20. ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้		

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เป็นจริงในความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายใน			
ลักษณะทางกายภาพ			
1. ท่านมีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี			
2. บุคลิกภาพของท่านทำให้เกิดความมั่นใจ			
3. ท่านมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกาย			
4. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะดี			
5. โดยรวมแล้วท่านมีความพึงพอใจในรูปร่างและบุคลิกของตนเอง			
ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย			
1. ท่านสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตัวท่านเอง			
2. ท่านคิดว่าความสามารถของท่านเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม			
3. สมรรถภาพร่างกายของท่านทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า			
4. สมรรถภาพร่างกายของท่านไม่เป็นอุปสรรคในการทำกิจวัตรประจำวัน			
5. ท่านคิดว่าการมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข			
ภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก			
1. ท่านมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่สะเทือนใจง่าย			
2. ท่านรู้สึกชื่นชมตนเอง			
3. ท่านรู้สึกท้อแท้ในชีวิต			
4. ท่านคิดว่าตนเองมีคุณค่า			
5. โดยรวมแล้วท่านมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย
การเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอก			
<u>สถานภาพทางสังคม</u>			
1. หลังจากเกษียณอายุจากการทำงาน ท่านรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง			
2. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในชุมชน			
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองและครอบครัวเป็นที่ยอมรับของสังคม			
4. ท่านรู้สึกว่าสถานภาพและบทบาทของตนเองลดลง			
5. จากสถานภาพทางสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกว่าชีวิตประสบความสำเร็จ			
<u>สังคมและกลุ่มเพื่อน</u>			
1. ท่านรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้พูดคุยพบปะกับกลุ่มเพื่อน			
2. ท่านเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนในกลุ่มวัยเดียวกัน			
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน			
4. ท่านรู้สึกว่าการเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อนทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคม			
5. การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมทำให้ท่านมีความสุข			
<u>การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</u>			
1. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมต่างๆ ในสังคม			
2. ท่านรู้สึกว่าสังคมให้ความสำคัญกับท่าน เมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน			
3. ท่านรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม			
4. การออกไปร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้ท่านมีความสุข			
5. โดยรวมแล้วท่านมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทางสังคม			

<u>ส่วนที่ 4</u> ข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย✓ในช่องที่เป็นจริงในความรู้สึกของท่าน

- กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้ง<u>ร่างกาย</u>และ<u>จิตใจ</u>ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพูดคุยพบปะสังสรรค์ การร้องเพลง เต้นรำ การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ ดูกีฬา อ่านหนังสือ การไปเที่ยว เป็นต้น

- กิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการใช้กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว อย่างช้าๆ และไม่หักโหม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว และเกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย ได้แก่ เดินวิ่งช้าๆ รำมวยจีน ไทเก็ก ชี่กง เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- **กิจกรรมการทางศาสนา** หมายถึง กิจกรรมทางศาสนาพุทธ ได้แก่ การทำบุญที่วัด การทำบุญตักบาตร การทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น

- **กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร** หมายถึง กิจกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมด้วยความสมัครใจ เพื่อประโยชน์ของชุมชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด ได้แก่ อาสาสมัครให้ความรู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา และอาสาสมัครช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน เป็นต้น

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ (3 - 7 วันต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติบางครั้ง (1 - 2 วันต่อสัปดาห์)	ไม่เคยปฏิบัติเลย ใน 1 สัปดาห์
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ			
1. ท่านทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมเฉพาะ เช่น กลุ่มร้องเพลงคาราโอเกะ กลุ่มลีลาศ กลุ่มเต้นรำ เป็นต้น			
2. ท่านมีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมนันทนาการของกลุ่ม			
3. ท่านมีโอกาสไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน			
4. ท่านไปร่วมงานประเพณี และงานสังคมต่างๆ ในชุมชน			
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย			
1. ท่านทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กลุ่มแอโรบิค กลุ่มเปตอง กลุ่มรำไท้เก็ก เป็นต้น			
2. ท่านออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนในชุมชน			
3. ท่านมีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและข้อเสนอแนะในการประชุมจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่ม			
4. ท่านมาออกกำลังกายในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานแข่งขันกีฬา งานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น			
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา			
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ทำบุญตักบาตร เป็นต้น			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ (3 - 7 วันต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติบางครั้ง (1 - 2 วันต่อสัปดาห์)	ไม่เคยปฏิบัติเลย ใน 1 สัปดาห์
2. การศึกษาธรรมะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต			
3. การทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา			
4. การไปถือศีลและปฏิบัติสมาธิภาวนา			
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร			
1. ท่านทำกิจกรรมกับกลุ่มที่รวมตัวกันทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นต้น			
2. ท่านนำความรู้จากภูมิปัญญาของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การเป็นวิทยากร การเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ			
3. ท่านมีโอกาสถ่ายทอดความรู้โดยการสอนหรือให้คำแนะนำแก่บุคคลอื่นๆในชุมชน			
4. ท่านเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ในชุมชน			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจากกระทรวงสาธารณสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจากกระทรวงสาธารณสุข

1.	นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ	หัวหน้ากลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
2.	นางวิมล บ้านพวน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรมอนามัย
3.	นางจินตนา โสมสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลบางกรวย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ (ทดสอบ ผู้สูงอายุ 30 คน)

ผู้สูงอายุ คนที่/ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	X	X^2
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
12	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7	49
13	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16	256
14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
16	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	289
17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
18	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289
19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
20	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
22	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	289
23	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	14	196
24	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	14	196
25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	256

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ผู้สูงอายุคนที่/ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	X	X^2
26	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	225
27	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	144
28	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	14	196
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	289
30	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15	225
ถูก	27	**26**	**4**	**27**	**25**	**28**	**29**	**29**	**30**	**1**	**24**	**28**	**27**	**30**	**23**	**30**	**25**	**25**	**30**	**28**	**496**	**8372**
ผิด	**3**	4	26	3	5	2	1	1	0	29	**6**	**2**	**3**	**0**	**7**	**0**	**5**	**5**	**0**	**2**		
p_i	0.900	0.867	0.133	0.900	0.833	0.933	0.967	0.967	1.000	0.033	0.800	0.933	0.900	1.000	0.767	1.000	0.833	0.833	1.000	0.933		
q_i	0.100	0.133	0.867	0.100	0.167	0.067	0.033	0.033	0.000	0.967	0.200	0.067	0.100	0.000	0.233	0.000	0.167	0.167	0.000	0.067		
pi*qi	0.090	0.116	0.116	0.090	0.139	0.062	0.032	0.032	0.000	0.032	0.160	0.062	0.090	0.000	0.179	0.000	0.139	0.139	0.000	0.062	**1.540**	

$\sum x = 496$ $\sum x^2 = 8,372$ $\sum p_i q_i = 1.540$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Kuder-Richadson โดยใช้สูตร KR-20

$$\text{สูตร KR-20} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum^{k} i=1 p_i q_i}{S^2_p} \right\}$$

k = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

p_i = สัดส่วนของการตอบถูก

q_i = สัดส่วนของการตอบผิด

S^2_p = ความแปรปรวนของคะแนนรวมหรือความแปรปรวนระหว่างผู้ตอบ

หาค่า S^2_p ได้จาก

$$S^2_p = \frac{N\sum x^2 - (\sum x)^2}{N^2}$$

$$\text{แทนค่า} = \frac{30 \times 8{,}372 - 496^2}{30 \times 30}$$

$$= \frac{251{,}160 - 246{,}016}{900}$$

$$= \frac{5{,}144}{900}$$

$$= 5.716$$

$$\text{แทนค่าสูตร KR-20} = \frac{20}{20-1} \; 1- \; \frac{1.540}{5.716}$$

$$= 1.0526 \text{ X } 0.7305$$

$$\text{Alpha} = 0.7690$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางผนวกที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากองค์ประกอบภายในด้านลักษณะทางกายภาพ

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	7.4000	7.559	.854	.897
2	7.5333	8.395	.793	.910
3	7.2333	8.875	.689	.928
4	7.5000	7.707	.874	.893
5	7.4000	7.697	.818	.905

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = .925

ตารางผนวกที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง จากองค์ประกอบภายในด้านความสามารถทั่วไป สมรรถภาพร่างกาย

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	9.3667	2.585	.768	.847
2	9.3333	2.506	.803	.838
3	9.4333	2.530	.730	.855
4	9.4000	2.524	.859	.827
5	9.1333	2.878	.475	.915

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = . 883

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในด้านภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	8.9333	3.099	.659	.840
2	9.0333	2.930	.753	.816
3	9.0667	3.513	.540	.866
4	9.0333	2.861	.800	.804
5	8.7333	2.754	.685	.838

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = . .863

ตารางผนวกที่ 5 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านสถานภาพทางสังคม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	9.0667	2.823	.614	.861
2	9.1000	2.438	.802	.815
3	9.1333	2.533	.770	.824
4	9.0667	2.754	.668	.849
5	8.9667	2.516	.640	.860

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = . . .870

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 6 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	8.8333	3.040	.721	.829
2	8.9333	3.099	.559	.875
3	9.0000	3.034	.658	.845
4	8.9333	3.168	.736	.827
5	8.8333	3.109	.818	.810

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = . .866

ตารางผนวกที่ 7 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	8.9667	4.516	.856	.935
2	8.9333	4.478	.945	.918
3	9.0000	4.759	.885	.929
4	8.8667	4.671	.904	.926
5	8.7667	5.220	.694	.961

Reliability Coefficients 5 items

Alpha = .947

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 8 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในภาพรวม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	30.2667	24.892	.715	.858
2	30.4000	25.697	.738	.857
3	30.1000	26.714	.612	.864
4	30.3667	24.309	.844	.850
5	30.2667	24.823	.725	.858
6	29.8333	27.868	.750	.862
7	29.8000	27.407	.824	.858
8	29.9000	27.610	.738	.861
9	29.8667	28.189	.709	.863
10	29.6000	29.145	.433	.872
11	29.8667	30.809	.120	.884
12	29.9667	30.585	.155	.883
13	30.0000	30.897	.143	.882
14	29.9667	30.447	.179	.882
15	29.6667	29.471	.279	.880

Reliability Coefficients 15 items

Alpha = .876

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายนอกภาพรวม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	31.3333	24.368	.689	.891
2	31.3667	25.206	.428	.899
3	31.4000	25.834	.317	.903
4	31.3333	24.989	.542	.896
5	31.2333	26.530	.138	.911
6	31.3000	23.390	.764	.887
7	31.4000	24.455	.464	.899
8	31.4667	24.602	.476	.898
9	31.4000	24.110	.690	.891
10	31.3000	24.079	.728	.890
11	31.4333	22.668	.736	.887
12	31.4000	22.662	.791	.885
13	31.4667	23.568	.673	.890
14	31.3333	22.851	.796	.885
15	31.2333	24.254	.560	.895

Reliability Coefficients 15 items

Alpha = .901

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากองค์ประกอบภายในและภายนอกภาพรวม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	63.8667	83.499	.708	.918
2	64.0000	84.759	.739	.918
3	63.7000	88.700	.455	.923
4	63.9667	83.413	.757	.917
5	63.8667	85.706	.560	.921
6	63.4333	89.357	.658	.920
7	63.4000	88.662	.718	.919
8	63.5000	88.259	.725	.919
9	63.4667	88.602	.776	.919
10	63.2000	90.786	.448	.922
11	63.4667	93.706	.139	.926
12	63.5667	93.289	.176	.926
13	63.6000	93.834	.161	.925
14	63.5667	93.633	.142	.926
15	63.2667	90.685	.359	.924
16	63.4667	88.878	.742	.919
17	63.5000	89.845	.552	.921
18	63.5333	91.430	.401	.923
19	63.4667	90.740	.517	.922
20	63.3667	93.137	.180	.926
21	63.4333	88.530	.651	.920
22	63.5333	90.326	.403	.923
23	63.6000	89.972	.468	.922
24	63.5333	89.775	.585	.921
25	63.4333	89.082	.691	.920
26	63.5667	87.909	.580	.921
27	63.5333	87.499	.657	.919
28	63.6000	89.421	.521	.921
29	63.4667	87.706	.671	.919
30	63.3667	89.551	.524	.921

Reliability Coefficients 30 items

Alpha = . .924

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ตารางผนวกที่ 11 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	5.2000	2.717	.874	.826
2	5.5333	3.430	.766	.866
3	5.5333	3.568	.790	.861
4	5.4333	3.564	.676	.897

Reliability Coefficients 4 items

Alpha = . .895

ตารางผนวกที่ 12 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	5.3667	2.585	.878	.772
2	5.4333	2.461	.874	.772
3	5.5667	3.357	.510	.915
4	5.6333	3.137	.676	.856

Reliability Coefficients 4 items

Alpha = .872

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 13 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	5.4333	2.530	.758	.904
2	5.5333	2.878	.812	.873
3	5.4667	2.671	.917	.835
4	5.6667	3.195	.721	.905

Reliability Coefficients 4 items

Alpha = .907

ตารางผนวกที่ 14 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	4.6000	3.283	.751	.959
2	4.4667	3.361	.887	.918
3	4.4000	3.145	.907	.909
4	4.4333	2.944	.916	.906

Reliability Coefficients 4 items

Alpha = .942

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 15 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุภาพรวม

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	25.8667	53.292	.824	.949
2	26.2000	56.372	.704	.951
3	26.2000	56.648	.744	.950
4	26.1000	55.955	.733	.950
5	25.9333	55.582	.767	.950
6	26.0000	54.552	.820	.949
7	26.1333	56.326	.741	.950
8	26.2000	58.579	.520	.954
9	25.9667	53.826	.857	.948
10	26.0667	57.582	.640	.952
11	26.0000	56.069	.796	.949
12	26.2000	57.959	.667	.952
13	26.5333	56.189	.703	.951
14	26.4000	57.283	.701	.951
15	26.3333	56.575	.713	.951
16	26.3667	55.482	.762	.950

Reliability Coefficients 16 items

Alpha = .953

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางภัทราพร ศรีสูงเนิน
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 16 พฤษภาคม 2515
สถานที่เกิด	จังหวัดชัยภูมิ
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบรมราชชนนี สระบุรี
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์