ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน | จิตวิทยา

สาขา | **ภาควิชา**

เรื่อง ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

Wisdom, Social Support and Psychological Well-being of Elderly in the Elderly Club at Wat Sarod Rat Burana District, Bangkok

นามผู้วิจัย นางสาวปิยะกมล วิจิตรศิริ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล, M.S.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

(รองศาสตราจารย์สุรินทร์ นิยมางกูร, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

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

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

Wisdom, Social Support and Psychological Well-being of Elderly in the Elderly Club at Wat Sarod Rat Burana District, Bangkok

โดย

นางสาวปิยะกมล วิจิตรศิริ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
พ.ศ. 2555

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปิยะกมล วิจิตรศิริ 2555: ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล, M.S. 194 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร และ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์-บูรณะ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุ มีความเป็นปราชญ์ในระดับปานกลาง มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และมีความผาสุกทางใจในระดับปานกลาง 2) ผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา และความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน 3) ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และ 4) การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Piyakamol Wichitsiri 2012: Wisdom, Social Support and Psychological Well-being of Elderly in the Elderly Club at Wat Sarod Rat Burana District, Bangkok. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Buathong Sawangsopakul, M.S. 194 pages.

The purposes of this study were of four folds. 1) to study the level of wisdom, social supports and psychological well-being of elderly in the elderly club at Wat Sarod Rat Burana District, Bangkok. 2) to compare psychological well-being of the elderly according to their personal characteristics. 3) to study the relationship between wisdom and psychological well-being of the elderly, and 4) to study the relationship between social supports and psychological well-being of the elderly.

Samples used in the study were 238 members in the elderly club at Wat Sarod. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using package statistic program. The statistical methods employed were frequency, percentage, standard deviation, t-test, F-test (one way ANOVA), LSD and Pearson's Correlation Coefficient. The level of significance was set at 0.05 and 0.01.

The results could be summarized as follows; 1) the level of wisdom of the elderly was at moderate, social supports were at high and psychological well-being was at moderate level; 2) sex, level of education and piety effected on psychological well-being; 3) wisdom correlated with psychological well-being of the elderly which was statistically significant, and 4) social supports correlated with psychological well-being of the elderly which was statistically significant.

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ นิยมางกูร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร. สุปาณี สนธิรัตน ประธานการสอบ และพันเอก ดร. พร ภิเษก ท่านผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านคือ รองศาสตราจารย์ ดร. สุปาณี สนธิรัตน พันตรีหญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ และ นางวนิดา นอร์รีน ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือที่นำไปใช้ในการวิจัยให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณนักสังคมสงเคราะห์ของศูนย์บริการสาธารณสุข 39 ราษฎร์บูรณะ ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการขออนุญาตให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ได้ตอบแบบสอบถาม และขอขอบคุณสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานครที่ตอบแบบสอบถามทุกคน เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดเวลาที่ได้ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และขอขอบพระคุณบิดาและมารดาที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจเสมอมา คุณประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บุพการี คณาจารย์ และผู้ให้ความอนุเคราะห์ทุกท่าน

ปิยะกมล วิจิตรศิริ

พฤษภาคม 2555

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	5
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	12
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์	12
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม	25
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางใจ	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
กรอบแนวคิดในการวิจัย	54
สมมติฐานการวิจัย	55
บทที่ 3 วิธีการเก็บข้อมูล	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	67
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	68
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	69
การวิเคราะห์ข้อมูล	69
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 71

ผลการวิจัย 71

ข้อวิจารณ์ 116

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 129

สรุปผลการวิจัย 129

ข้อเสนอแนะ 139

เอกสารและสิ่งอ้างอิง 142

ภาคผนวก 157

ภาคผนวก ก แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 158

ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ
แบบสอบถามในการวิจัย 176

ภาคผนวก ค แบบสอบถามในการวิจัย 178

ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบภาม 188

ประวัติการศึกษาและการทำงาน 194

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	72
2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความเป็นปราชญ์ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	75
3	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	81
4	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	85
5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ โดย t – test	89
6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ โดย t – test	91
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	92
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)	94

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)	95
10	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	96
11	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)	98
12	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามความเคร่งครัดในศาสนา โดย t – test	99
13	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	100
14	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัว โดย t – test	102
15	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	103
16	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางการเงิน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	105

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางการเงิน เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)	107
18	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	108
19	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)	110
20	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และ p- value ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจ	111
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และ p- value ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกทางใจ	113
22	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	137

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
1	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเป็นปราชญ์	189
2	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	191
3	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความผาสุกทางใจ	192

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ที่แสดงถึงโครงสร้างอายุของประชากรไทยบ่งชี้ชัดว่า ประเทศไทยในขณะนี้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว (Aging society) เนื่องจากมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004 อ้างใน วิพรรณ ประจวบเหมาะ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2552: 9) ในปี พ.ศ. 2550 มีสัดส่วนประชากรสูงอายุร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งหมดราว 65 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 12.4 ในปี พ.ศ. 2555 และเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2568 (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2546) ในขณะที่อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทย ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็น 73 ปี อายุของประชากรซึ่งชี้วัดด้วยดัชนีอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นอายุมัธยฐาน ร้อยละของประชากรสูงอายุ ก็ยังมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นไปเรื่อยๆ (ปราโมทย์ ประสาทกุล และ ปัทมา ว่าพัฒนวงศ์, 2553: 16)

ความตื่นตัวในส่วนของภาครัฐเริ่มมีปรากฏอย่างชัดเจนเมื่อมีการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ เพื่อกำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ม.ป.ป.) และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.) ได้กำหนดแนวทางหลักในการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุยากจน เพื่อให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ที่ได้บัญญัติถึงเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลือ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้ สำหรับนโยบายทางด้านสุขภาพ ภาครัฐให้ความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุ มุ่งเน้นสุขภาพองค์รวมที่บูรณาการส่วนต่างๆ อย่างมีดุลยภาพ และการส่งเสริมสุขภาพโดยการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550)

การกำหนดแผนระยะยาวที่เหมาะสมและเป็นรูปธรรมสำหรับการเปลี่ยนและพัฒนาของภาครัฐ ทำให้ภาคประชาคมผลิตวิชาการองค์ความรู้ในเรื่องผู้สูงอายุมากขึ้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ผลิตสื่อต่างๆ มักจะเลือกเผยแพร่ความรู้ในด้านของโรคภัยไข้เจ็บ ความเสื่อมสภาพ และการต้อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พึงพิงลูกหลาน เป็นต้น ในขณะที่ การจัดการของสังคมและของรัฐ ที่ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไปเพื่อกำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ก็แสดงนัย ถึงความไม่มีประโยชน์และสมควรต่อการเกษียณอายุ ทั้งที่คนกลุ่มนี้ ยังเป็นผู้ที่สามารถผลิตประโยชน์ต่อองค์กร ชุมชน และประเทศได้ (สุชาดา ทวีสิทธิ์, 2553: 3) ซึ่งประเด็นเหล่านี้ แฝงนัยเชิงลบต่อความแก่ชรา ทำให้คนมีแนวโน้มปฏิเสธหรือกลัวความแก่ชรา เป็นการสร้างกระบวนทัศน์ที่ไม่ถูกต้อง และอาจทำให้การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ความรู้ในเรื่องผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างกระบวนการคิดเชิงบวก และการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุต่อการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่ยังคงขีดความสามารถในการผลิตประโยชน์ทั้งในด้านเศรษฐกิจ แหล่งความรู้ของชุมชน ไปจนถึงแหล่งพึ่งพิงของครอบครัวทางด้านจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข

ความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) เป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต เป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบรูณ์ มีความมั่นใจในตนเอง พึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา (Keyes *et al*., 2002: 1008)

จากการศึกษาของ ยุพิน อังสุโรจน์ และคณะ (2544) เรื่องความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ศึกษาในต่างประเทศที่แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของบุคคลเป็นปัจจัยทำนายที่มีผลต่อความผาสุกทางใจ (เช่นงานวิจัยของ: McCrae and Costa, 1994; DeNeve and Cooper, 1998; Diener and Lucus, 1999 เป็นต้น) ในขณะที่การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม (Pender, 1996; Malathum, 2003; Thanakwang, 2008)

ความเป็นปราชญ์ (Wisdom) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ (Ardelt, 1997) ความเป็นปราชญ์ ได้รับความสนใจและศึกษาในแง่จิตวิทยาเชิงประจักษ์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (Trowbridge, 2005: ii) ความเป็นปราชญ์เป็นลักษณะของผู้สูงอายุที่ประกอบไปด้วยมิติทางด้านการรู้คิด (Cognitive) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และอารมณ์ความรู้สึก (Affective) (Ardelt, 2003: 277) นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเป็น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปราชญ์สูง มักจะประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตที่เหลือ มากกว่าผู้สูงอายุที่มีความเป็นปราชญ์ต่ำ (Baltes *et al*., 1992 cited in Ardelt, 2003)

การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยสนับสนุนที่มีส่วนในการส่งเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุได้เช่นกัน การสนับสนุนทางสังคม เป็นการเกื้อกูลทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัว และบุคคลอื่นๆ ในสังคม ผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งมีผู้คนที่รัก เอาใจใส่ และให้คุณค่า (พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และ สงคราม เชาวน์ศิลป์, 2548: 1) จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัวและจากบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (Malathum, 2003) ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อแหล่งและประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมความผาสุกทางใจ จึงมีความสำคัญต่อหน่วยงานต่างๆ ในการจัดกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุและความผาสุกทางใจ พบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (ได้แก่ ภาวะสุขภาพ สถานภาพสมรส เพศ อายุ การศึกษา รายได้ อาชีพ เป็นต้น) กับ กิจกรรมทางกาย (พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข, 2545) พฤติกรรมการดูแลตนเอง (รักชนก ชูพิชัย, 2550) ปัจจัยทางด้านครอบครัว ได้แก่ การสนับสนุนจากคู่สมรส (รุ่งทิพย์ แปงใจ, 2542) และการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว (ธิดา ทองวิเชียร, 2550) ส่วนปัจจัยทางด้านความเป็นปราชญ์ กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ยังไม่พบว่ามีผู้ทำการศึกษาในประเทศไทย แต่ปัจจัยทางด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า ยังมีจำนวนน้อย (พรทิพย์ มาลาธรรม และคณะ, 2552: 433)

ดังที่ได้กล่าวถึงทั้งหมด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลและสนับสนุนจากศูนย์บริการสาธารณสุข 39 ราษฎร์บูรณะ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนบริการข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เขตราษฎร์บูรณะ ซึ่งเป็นแหล่งจ้างงานใหม่ และมีพื้นที่อยู่อาศัยหนาแน่น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะได้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างฐานข้อมูลความรู้ ที่อาจนำไปใช้ในการจัดงานบริการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม ระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

4. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนจัดทำนโยบายและกิจกรรมส่งเสริม เพิ่มพูนหรือฟื้นฟูระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 589 คน ข้อมูล ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2554 (สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร, 2554)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

1. ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่

    1.1 เพศ
    1.2 อายุ
    1.3 ระดับการศึกษา
    1.4 สถานภาพสมรส
    1.5 ความเคร่งครัดในศาสนา
    1.6 อาชีพ
    1.7 โรคประจำตัว
    1.8 แหล่งที่มาของรายได้
    1.9 ฐานะทางการเงิน
    1.10 ลักษณะการอยู่อาศัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความเป็นปราชญ์ (Wisdom) แบ่งออกเป็น 3 มิติ

   2.1 มิติทางด้านการรู้คิด (Cognitive)
   2.2 มิติทางด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective)
   2.3 มิติทางด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective)

3. การสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 5 ด้าน

   3.1 การสนับสนุนด้านอารมณ์
   3.2 การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า
   3.3 การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
   3.4 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร
   3.5 การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน

ตัวแปรตาม

ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มิติ

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others)
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)
4. ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)
5. จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life)
6. ความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ วัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับการดูแลและสนับสนุนจากศูนย์บริการสาธารณสุข 39 ราษฎร์บูรณะ เป็นผู้มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยปกติมีสุขภาพที่ดี แต่อาจมีความเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว บางครั้งต้องการได้รับการดูแลจากบุคคลในครอบครัวยามเจ็บป่วย สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และอ่านออกเขียนได้

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่

เพศ หมายถึง สถานะภาพทางเพศของผู้สูงอายุที่ได้มาแต่โดยกำเนิด แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มคือ เพศชาย และ เพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุของผู้สูงตามปีปฏิทินโดยนับจำนวนปีเต็ม ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มคือ 60-69 ปี และ ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาขั้นสูงสุดในปัจจุบันของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ ประถมศึกษา/ต่ำกว่า มัธยมศึกษา/เทียบเท่า และ อนุปริญญา/ปริญญาตรี

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามที่เป็นจริงตามพฤตินัย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มคือ โสด สมรส และ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

ความเคร่งครัดในศาสนา หมายถึง ความเคร่งครัดในการปฏิบัติตามหลักคำสอน ประเพณี และค่านิยม ตามความเชื่อของผู้สูงอายุ แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มคือ เคร่งครัด และ ไม่เคร่งครัด

อาชีพ หมายถึง อาชีพหลักในปัจจุบันของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ รับจ้าง/ค้าขาย ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ และ พ่อบ้าน/แม่บ้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โรคประจำตัว หมายถึง โรคของผู้สูงอายุที่เป็นอยู่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ต้องรับประทานยาและเข้าพบแพทย์เป็นประจำ โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มคือ ไม่มี และ มี

แหล่งที่มาของรายได้ หมายถึง เงินเดือน ค่าจ้าง ตลอดจนสวัสดิการต่างๆ ที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นประจำเพื่อดูแลค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของตนเองหรือสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มคือ ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง และ เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ฐานะทางการเงิน หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในด้านความเพียงพอของรายรับและรายจ่าย แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ ไม่พอใช้ มีแค่พอใช้ - ไม่มีเงินออม มีพอใช้ - มีการออมเงินบางครั้ง และ มีพอใช้ - มีการออมเงินตลอด

ลักษณะการอยู่อาศัย หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่กับผู้สูงอายุในบ้านเดียวกัน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ อยู่กับสามี/ภรรยา อยู่กับบุตร และ อยู่คนเดียว/ญาติ – พี่น้อง

ความเป็นปราชญ์ (Wisdom) หมายถึง ลักษณะของผู้สูงอายุที่ประกอบไปด้วยมิติทางด้านการรู้คิด (Cognitive) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และ อารมณ์ความรู้สึก (Affective) โดยมิติทั้ง 3 ประการนี้ มีปฏิสัมพันธ์กัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีลักษณะเช่นนี้ เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ ปรับตัวเข้าสู่ภาวะสูงวัยได้อย่างดี และสามารถเป็นที่พึ่งของบุคคลอื่นได้ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินความเป็นปราชญ์ตามแนวคิดของ Ardelt (2003) โดยแบ่งความเป็นปราชญ์ออกเป็น 3 มิติ คือ มิติด้านการรู้คิด (Cognitive) มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และ มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective)

มิติการรู้คิด (Cognitive) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่นในรูปแบบที่ลึกซึ้ง สามารถเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์และสถานการณ์ต่างๆ รวมถึง ธรรมชาติด้านบวกและลบของมนุษย์ ขีดจำกัดของความรู้ของมนุษย์ และธรรมชาติของความไม่แน่นอนและความไม่มั่นคงของชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการรับรู้ตามความเป็นจริงอย่างไม่บิดเบือน มีกระบวนการคิดอย่างไตร่ตรอง มองปรากฏการณ์และสถานการณ์ต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้และการหยั่งรู้ของตน มิติด้านนี้เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่จำเป็นจะต้องมีในการพัฒนามิติด้านการรู้คิด (Cognitive) ของความเป็นปราชญ์

มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) หมายถึง ผู้สูงอายุที่ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและสามารถที่จะเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดี มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง มักจะมีความเห็นอกเห็นใจและมีความรัก ความสงสารต่อผู้อื่น ห่วงใยในความอยู่ดีมีสุขของส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล

การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง การได้รับการตอบสนองความต้องการจากครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งในลักษณะที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al*. (1981) โดยแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน

การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุต่อการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพันและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับในการแสดงออก เป็นที่เคารพนับถือ มีคุณค่าต่อบุคคลในครอบครัว รวมถึงบุคคลอื่นในสังคม

การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นเจ้าของ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม/ ชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ และมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคม/ ชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับข่าวสาร หรือคำแนะนำที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของเครื่องใช้ รวมถึงการช่วยทุ่นแรงต่างๆ

ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ (Psychological well-being) หมายถึง ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จของผู้สูงวัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของ Ryff (1989) โดยแบ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายในชีวิต และความเจริญงอกงามของบุคคล

การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง เป็นผู้ที่รู้และยอมรับคุณสมบัติทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี รวมถึงมีความรู้สึกที่ดีกับอดีตที่ผ่านมาของตนเอง

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เป็นที่พอใจ และมีความไว้วางใจในผู้อื่น มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น สามารถมอบความเห็นอกเห็นใจ ความรักและความสนิทสนมให้แก่ผู้อื่น และมีความเข้าใจในความสัมพันธ์แบบผู้ให้และผู้รับ

ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความคิดและการกระทำที่เป็นอิสระจากความกดดันทางสังคม สามารถควบคุมและประเมินตนเองได้

ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีความชำนาญและความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม สามารถควบคุม จัดเรียงกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่างๆ ได้ สามารถใช้โอกาสต่างๆ รอบตัวให้เกิด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสิทธิภาพ และสามารถเลือกหรือสร้างบริบทให้เหมาะสมกับสิ่งที่ตนให้ความสำคัญและต้องการ

จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกว่าชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบันมีความหมาย มีความเชื่อที่นำทางให้ชีวิตมีเป้าหมาย และมีความตั้งใจและเป้าหมายสำหรับการมีชีวิตอยู่

ความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีการพัฒนาและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เห็นว่าที่ผ่านมาได้มีการปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เป็นไปในทิศทางที่สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลและความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยเรื่องความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร การตรวจเอกสารในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษา โดยมีหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์

ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมความพร้อม มีทักษะในการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะสูงวัย และสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเองได้ โดยไม่รู้สึกว่าต้องมีการปรับตัวหรือหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมมากจนเกินไป จะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางใจอย่างรอบด้าน (Whitbourne, 2005: 236) และการที่บุคคลจะมีทักษะในการจัดการกับการเปลี่ยนผ่านของพัฒนาการในระยะนี้ได้ดีนั้น อาจต้องอาศัยคุณลักษณะของความเป็นปราชญ์ ซึ่งได้รับความเห็นจากนักวิชาการทางชราวิทยาว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่หาได้ยาก (Baltes and Kunzmann, 2003) เป็นพัฒนาการขั้นสูงสุดในวัยชราของมนุษย์ มีความเกี่ยวข้องเชิงบวกกับสุขภาพจิต ความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถในการเผชิญหน้ากับความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย สังคม และความตาย (Clayton and Birren, 1980; Sternberg, 1990, 2004c; Baltes *et al*., 1995 cited in Whitbourne: 237; Bundock, 2009: 1)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความหมายของความเป็นปราชญ์

Ardelt (2003: 277) กล่าวว่า แม้การศึกษาเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์จะได้รับความนิยมมากขึ้นในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา แต่ความหมายของคำว่า “ความเป็นปราชญ์” (หรือ Wisdom) ก็ยังไม่ได้รับการบัญญัติอย่างเป็นสากลจากผู้ที่เชี่ยวชาญและศึกษาในเรื่องนี้ โดยส่วนใหญ่ การให้ความหมายนั้นจะขึ้นอยู่กับแนวคิดและลักษณะของตัวแปรที่ทำการศึกษา อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญต่างให้ความเห็นที่ตรงกันว่า ความเป็นปราชญ์จะต้องมีองค์ประกอบของมิติที่หลากหลายทั้งในด้านของมุมมองและแนวคิด ซึ่งมีความเกี่ยวโยงกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน ยกตัวอย่างเช่น

Erikson *et al.* (1986: 56) เชื่อว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นผลลัพธ์ที่ได้มาจากความสำเร็จในการเอาชนะหรือผ่านวิกฤตการณ์ทางพัฒนาการด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ส่งผลให้พวกเขายอมรับได้ว่า ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตและยอมรับสภาพชีวิตในปัจจุบันได้ ซึ่งรวมถึงความถดถอยของร่างกาย และความเป็นจริงเกี่ยวกับความตาย

Clayton (1982 cited in Anonymous, 2010) นิยามความเป็นปราชญ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ที่มีพื้นฐานอยู่บนหลักการของความแตกต่าง ความขัดแย้ง และการเปลี่ยนแปลง

Dittmann-Kohli and Baltes (1990 cited in Trowbridge, 2005: 40) ได้นิยาม ความเป็นปราชญ์ไว้ว่า “เป็นรูปแบบหนึ่งของกระบวนการทำงานด้านการรู้คิดขั้นสูง”

Achenbaum and Orwoll (1991 cited in Ardelt, 2003: 277) เสนอว่า “ความเป็นปราชญ์เป็นการแปลงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในบุคคลและระหว่างบุคคล ภายใต้ขอบเขตของบุคลิกภาพ การรู้คิดและภาวะทางจิต”

Baltes and Staudinger (2000 cited in Trowbridge, 2005: 40) กล่าวว่า “ความเป็นปราชญ์เป็นทั้งความชำนาญในการดำเนินชีวิตและเป้าหมายของชีวิต”

Takahashi and Overton (2002 cited in Trowbridge, 2005: 40) เสนอว่า ความเป็นปราชญ์เกิดจากรูปแบบของการรู้คิด และการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก พัฒนามาจากเหตุผลที่ได้จากคิดการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิเคราะห์ ทักษะในการสังเคราะห์ และบูรณาการสิ่งเหล่านี้ในขั้นตอนของกระบวนการคิดและทบทวนไตร่ตรอง

จากความหมายดังที่กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นกรอบแนวคิดที่ระบุถึงลักษณะของบุคคลที่ผสมผสานคุณลักษณะทางด้านการรู้คิด การทบทวนไตร่ตรอง และอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมานี้ มีการพัฒนามาจากการคิดทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับผู้อื่น ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและธรรมชาติของมนุษย์ จนสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้

จิตวิทยากับความเป็นปราชญ์

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ โดยส่วนมากจะแบ่งแนวทางของการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มแนวคิดและทฤษฎี (Anonymous, 2010a) ได้แก่

กลุ่มที่ 1 - ศึกษาตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีเชิงอัตวิสัย (Implicit or subjective theories) นักวิชาการในกลุ่มนี้ ได้แก่ Clayton and Birren และ Sternberg เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 - ศึกษาตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีเชิงรูปธรรม (Explicit theories) นักวิชาการในกลุ่มนี้ ได้แก่ Baltes *et al.* และ Kitchener and Brenner เป็นต้น

ในการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งตามแนวทางของการศึกษาในแต่ละกลุ่ม ซึ่งได้แก่ ทฤษฎีของ Sternberg ทฤษฎีของ Baltes *et al*. และทฤษฎีของ Ardelt ตามลำดับต่อไป

กลุ่มที่ 1 - ศึกษาตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีเชิงอัตวิสัย (Implicit or subjective theories) จะเป็นกลุ่มที่มุ่งศึกษาและให้ความสำคัญกับการกำหนดนิยามของความเป็นปราชญ์ ให้มีความละเอียด ชัดเจน และมีความเป็นสากลยิ่งขึ้น โดยอาศัยการวิจัยและสำรวจความเชื่อของคนทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะที่แท้จริงของผู้ที่มีความเป็นปราชญ์ นักวิชาการที่ริเริ่มศึกษาความหมายของความเป็นปราชญ์ตามมุมมองทางด้านจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ Clayton (1976 cited in Anonymous, 2010a) ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาพบลักษณะ 3 ประการ ที่แสดงถึงความเป็นปราชญ์ของบุคคล ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ลักษณะทางอารมณ์ต่างๆ (Affective characteristics) เช่น ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และความสงสารเห็นใจ (Compassion)

2. มีกระบวนการในการไตร่ตรอง (Reflective processes) เช่น การหยั่งรู้ (Intuition) และการทบทวนความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง (Introspection)

3. ความสามารถในการรู้คิด (Cognitive capabilities) เช่น การใช้ประสบการณ์ และสติปัญญา

กลุ่มที่ 2 - ศึกษาตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีเชิงรูปธรรม (Explicit theories) ซึ่งเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นภายหลัง เน้นการศึกษาในด้านที่เกี่ยวกับการวัดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นปราชญ์ โดยจะมีการประเมินความเป็นปราชญ์ตามรูปแบบต่อไปนี้ คือ 1) การประเมินลักษณะของบุคคล 2) การประเมินตามรูปแบบตรรกศาสตร์ และ 3) การประเมินความชำนาญในการแก้ไขปัญหาที่มีความยาก โดยให้วิเคราะห์และทดลองแก้ไขปัญหา แล้วจึงมีการประเมินทักษะการจัดการปัญหาชีวิต (cited in Anonymous, 2010b)

Balance theory of wisdom

ทฤษฎีนี้ได้รับการเผยแพร่เป็นครั้งแรกโดย Sternberg ในปี ค.ศ. 1998 เป็นทฤษฎีที่ผสมผสานแนวคิดของทฤษฎีเชิงอัตวิสัยและแนวคิดของทฤษฎีเชิงรูปธรรมไว้รวมกัน Sternberg (2004c: 287) เชื่อว่า ความเป็นปราชญ์เป็นการประยุกต์ใช้เชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และความรอบรู้เกี่ยวกับความสุขของส่วนรวม ซึ่งบุคคลที่มีความเป็นปราชญ์จะต้องรักษาความสมดุลให้เกิดขึ้นภายในตนเอง กับผู้อื่นและกับสถาบันต่างๆ ในสังคม เพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้ค่านิยมทางสังคมเป็นสื่อกลางในการปรับตัว จัดการ และเลือกสรรสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้ Sternberg (1998: 350) ยังได้ระบุว่า เพื่อให้เกิดโอกาสในการพัฒนาความเป็นปราชญ์ของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การรักษาความสมดุลในความเป็นปราชญ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น และเสนอว่า การรักษาความสมดุลจะมี 6 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. ความรู้ (Knowledge) รวมถึง การตระหนักรู้ในสมมติฐานและข้อจำกัดของความรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. มีกระบวนการ (Processes)

3. รูปแบบความคิดที่เน้นความยุติธรรม (Judicial thinking style)

4. บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึง การอดทนต่อความคลุมเครือ

5. แรงจูงใจ (Motivation)

6. บริบทที่แวดล้อม (Environmental context)

ทฤษฎีนี้มีกรอบแนวคิดที่ว่า ความเป็นปราชญ์เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ภายในบริบทของบุคคล (Person-context) และเพื่อคงไว้ซึ่งความเป็นปราชญ์ บุคคลจะต้องทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการปฏิสัมพันธ์และบริบทของบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วิธีการแก้ปัญหาที่ใช้รูปแบบของความเป็นปราชญ์ จึงเป็นลักษณะเฉพาะตามบริบทของบุคคล ซึ่งมักจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

นอกจากนี้ Sternberg (1998: 353) ยังได้กล่าวว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นความรู้เชิงกระบวนการ (Procedural knowledge) หรืออีกนัยหนึ่งคือ การรู้วิธีจัดการกับปัญหา (Knowing how) เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้น จะมาจากประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งการบรรลุเป้าหมายในที่นี้ หมายถึง เป้าหมายของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน ความเป็นปราชญ์ จึงมักจะมีการแสดงออกมาในลักษณะของการให้คำปรึกษาแก่บุคคลอื่น Sternberg กล่าวว่า ลักษณะที่สำคัญของกรอบแนวคิดนี้คือ ความเป็นปราชญ์จะถูกนำไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของส่วนรวม ไม่ได้นำไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของบุคคล (เช่น การเสริมทักษะในด้านการรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก เชาวน์ปัญญา หรือการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์) ซึ่งทำให้กรอบแนวคิดของเขามีความแตกต่างจากกรอบแนวคิดอื่นๆ

อาจสรุปได้ว่า การรักษาสมดุลของตนเอง โดยอาศัย 6 องค์ประกอบ ร่วมกับการรักษาสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับผู้อื่นในสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลคงไว้ หรือเพิ่มพูนทักษะของความเป็นปราชญ์ ซึ่งความเป็นปราชญ์ตามแนวคิดของทฤษฎีนี้เชื่อว่า เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต้องประยุกต์เชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และความรอบรู้ในเรื่องต่างๆ เพื่อใช้ในการช่วยเหลือและจัดการปัญหาของส่วนรวมมากกว่าเพื่อตนเอง

The Berlin wisdom paradigm

สถาบันวิจัย The Max Planck Institute of Human Development (หรือที่รู้จักในนาม “The Berlin Group”) ในประเทศเยอรมนี เป็นสถาบันที่ทำการวิจัยและผลิตผลงานการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีเชิงรูปธรรม (Explicit theories) ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ก่อตั้งและนำทีมศึกษาวิจัยโดย Paul Baltes (1989) ซึ่งแนวทางการศึกษาและวิจัยของสถาบันจะมุ่งเน้นการวิจัยเชิงประจักษ์ตามกระบวนทัศน์ของสถาบันที่เรียกว่า “The Berlin Wisdom Paradigm” ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ที่สร้างขึ้นมาเพื่อศึกษาและเป็นแบบจำลองในการวัดความเป็นปราชญ์ของบุคคลในด้านความชำนาญในการแปลความหมายของชีวิต การดำเนินและการจัดการชีวิต (Baltes and Staudinger, 2000: 122) โดยเป้าหมายของการวัดตามแนวคิดของแบบจำลองนี้ คือ วัดการตัดสินใจที่ฉลาดรอบรู้ มากกว่าวัดการกระทำที่ฉลาดรอบรู้ (Pasupathi and Staudinger, 2004 cited in Trowbridge, 2005: 85) ซึ่งจะกล่าวถึงในรายละเอียดในเรื่องของการประเมินต่อไป

ความเป็นปราชญ์ตามกระบวนทัศน์ของสถาบันเชื่อว่า เป็นจุดสูงสุดของความคิดมนุษย์และเกี่ยวข้องกับการพิจารณาผลประโยชน์ของส่วนบุคคลและส่วนรวม (Baltes and Kunzmann, 2003 cited in Bundock, 2009: 2) ความเป็นปราชญ์ เป็นระบบความรู้ของผู้เชี่ยวชาญ (หรือ Wisdom-related knowledge systems) ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต อันได้แก่ ความไม่แน่นอนของชีวิตและการจัดการชีวิต ที่ประกอบด้วย การวางแผน การบริหาร และการทบทวนชีวิต โดยระบบความรู้ดังกล่าว มีไว้เพื่อการตัดสินใจ การหยั่งรู้ และการให้คำปรึกษาในเรื่องที่มีความซับซ้อนและความไม่แน่นอนของปัจจัยแวดล้อมของมนุษย์ (Anonymous, 2010b) ฉะนั้นความเป็นปราชญ์จึงเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความรอบรู้เกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของชีวิตในด้านต่างๆ รวมกัน (Bundock, 2009: 2) มีมุมมองที่หลากหลายเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ หมายรวมถึง ข้อจำกัดทางชีวภาพและปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรม และอาจกล่าวได้ว่า ความเป็นปราชญ์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันของการรู้คิด การจูงใจและอารมณ์ (Baltes and Staudinger, 2000: 122) โดยสถาบันได้เสนอว่า บุคคลที่มีความเป็นปราชญ์ จะต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะเฉพาะ 5 ประการ ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ความรู้เชิงข้อเท็จจริง (Factual knowledge)

2. ความรู้เชิงกระบวนการ (Procedural knowledge)

3. ความสามารถในการมองปัญหาต่างๆ ในแต่ละช่วงอายุ (Lifespan contextualism)

4. การให้ความสำคัญกับความเชื่อว่าความจริงไม่เที่ยงแท้เสมอ (Value relativism)

5. การตระหนักรู้และการจัดการกับความไม่แน่นอนของชีวิต (Awareness and management of uncertainty)

Smith and Baltes (1990 cited in Trowbridge, 2005: 85) กล่าวว่า ลักษณะเฉพาะ 2 ประการแรก เป็นความรู้และความชำนาญทั่วไป บุคคลมีกลยุทธ์ในการค้นหาข้อมูลและการตัดสินใจ รวมถึง การเฝ้าสังเกตการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง ส่วนลักษณะเฉพาะ 3 ประการหลัง เป็นความเข้าใจในบริบทของชีวิต ความแตกต่างของแต่ละบุคคลในเรื่องที่ยึดมั่น อาทิเช่น การให้ความสำคัญ เป้าหมาย และการลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ซึ่งลักษณะเฉพาะทั้ง 3 ประการนี้ จะมีการพัฒนาขึ้นภายหลังจากที่ได้มีการพัฒนาลักษณะเฉพาะ 2 ประการแรกแล้ว ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ที่สอดคล้องกับวรรณกรรมความเป็นปราชญ์โบราณ แนวคิดแบบ neo-Piagetian ในเรื่องของพัฒนาการทางสติปัญญา (Postformal thought) และทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของช่วงชีวิต (Life-span psychology theory)

นอกจากนี้ จากงานวิจัยของสถาบันในหลายๆ ครั้งยังพบว่า เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายถึงลักษณะของบุคคลที่มีความเป็นปราชญ์ มักจะมีปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพ-สติปัญญาบางประการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านการเปิดรับประสบการณ์ ความคิดสร้างสรรค์ รูปแบบการคิดแบบทบทวนไตร่ตรอง และการเป็นบุคคลที่มีพัฒนาการของการเปิดรับประสบการณ์ด้านจริยธรรมแบบต่อเนื่อง (Pasupathi and Staudinger, 2001 cited in Trowbridge, 2005: 90)

จากที่ได้กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า กระบวนทัศน์ของสถาบันถูกสร้างขึ้นเพื่อสำรวจ ศึกษาและวัดความเป็นปราชญ์ของบุคคล โดยวัดจากความรู้ในเรื่องของการให้ความหมายชีวิต การจัดการชีวิต และธรรมชาติของมนุษย์ที่อยู่เหนือบริบททางวัฒนธรรม (เช่น ข้อจำกัดทางชีวภาพ) ซึ่งตาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กระบวนทัศน์นี้ บุคคลที่มีความเป็นปราชญ์จะมีลักษณะเฉพาะ 5 ประการ ที่สะท้อนออกมาในรูปแบบของความคิด แนวทางการแก้ปัญหาวิกฤต การตัดสินใจ และการกระทำที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของแต่ละบุคคล การพัฒนาลักษณะเฉพาะดังกล่าว จะเป็นไปตามลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่าเมื่อมีวุฒิภาวะของพัฒนาการในระดับพื้นฐานแล้ว พัฒนาการของความรอบรู้ในระดับสูงและซับซ้อนจึงจะเกิดขึ้น (The Berlin Group cited in Trowbridge, 2005: 90)

Wisdom as cognitive, reflective and affective integration theory

ทฤษฎีนี้ ได้รับการพัฒนาโดย Ardelt (2003) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากการผสมผสานระหว่างทฤษฎีเชิงอัตวิสัย (Implicit theories) ของ Clayton and Birren (1980) และทฤษฎีเชิงรูปธรรม (Explicit theories) ซึ่ง Ardelt ได้เสนอว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มีความฉลาดรอบรู้ ความเป็นปราชญ์จะเป็นเพียงทฤษฎีหรือความรู้ทางปัญญา จนกระทั่งบุคคลทำให้ความรู้ที่มีอยู่ในตัวเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นปราชญ์ โดยอาศัยการไตร่ตรองประสบการณ์ต่างๆ ความเป็นปราชญ์จะไม่มีความหมายเลย หากบุคคลไม่สามารถเข้าใจถึงความเป็นปราชญ์ที่มีอยู่ในตนเองได้ (Ardelt, 2003 cited in Bundock, 2009: 4)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว Ardelt จึงได้เสนอว่า ความเป็นปราชญ์ เป็นแนวคิดที่มีองค์ประกอบ 3 มิติ เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานกันระหว่างการรู้คิด การทบทวนไตร่ตรอง และอารมณ์ความรู้สึก โดยที่ลักษณะแต่ละด้านจะต้องปรากฏอยู่ในบุคคล จึงจะเรียกได้ว่า บุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความฉลาดรอบรู้ ซึ่งมิติทั้ง 3 นี้ มีความสอดคล้องกับปรัชญาตะวันออกและประเพณีทางศาสนา ที่ถือว่าความเป็นปราชญ์ เป็นเหมือนการรวมตัวกันของจิตใจและคุณธรรมของบุคคลในระดับปราชญ์ (Ardelt, 2000a: 274 cited Clayton and Birren, 1980)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ความเป็นปราชญ์ ตามทฤษฎีของ Ardelt (2003) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ประกอบไปด้วยมิติด้านการรู้คิด (Cognitive) มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) โดยมีรายละเอียดของมิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. มิติด้านการรู้คิด (Cognitive) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่นในรูปแบบที่ลึกซึ้ง สามารถเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์และสถานการณ์ต่างๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รวมถึง ธรรมชาติด้านบวกและลบของมนุษย์ ขีดจำกัดของความรู้ของมนุษย์ และธรรมชาติของความไม่แน่นอนและความไม่มั่นคงของชีวิต

2. มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ตามความเป็นจริงอย่างไม่บิดเบือน มีกระบวนการคิดอย่างไตร่ตรอง มองปรากฏการณ์และสถานการณ์ต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้และการหยั่งรู้ของตน มิติด้านนี้เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่จำเป็นจะต้องมีในการพัฒนามิติด้านการรู้คิด (Cognitive) ของความเป็นปราชญ์

3. มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) หมายถึง บุคคลที่ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และสามารถที่จะเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดี มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง มักจะมีความเห็นอกเห็นใจ และมีความรัก ความสงสารต่อผู้อื่น ห่วงใยในความอยู่ดีมีสุขของส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล

อาจสรุปได้ว่า มิติทั้ง 3 ด้านของความเป็นปราชญ์ เป็นภาวะในอุดมคติที่อาจหาได้ยากในความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม หากมองว่าความเป็นปราชญ์เป็นภาวะต่อเนื่องอย่างหนึ่ง การประเมินความเป็นปราชญ์ของบุคคล ก็อาจจะมีความเป็นไปได้ ลักษณะงานวิจัยส่วนใหญ่ของ Ardelt จึงเป็นการศึกษาเพื่อค้นหารูปแบบของบุคคลที่มีความฉลาดรอบรู้ที่สมบรูณ์ที่สุด (Bundock, 2009: 4-5 cited Ardelt, 2004)

ผลจากงานวิจัยในปี ค.ศ. 1997 และ ค.ศ. 2003 (งานวิจัยติดตามผล) ของ Ardelt ในเรื่องความเป็นปราชญ์และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ชี้ให้เห็นว่า ความเป็นปราชญ์เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญตัวหนึ่ง ในเรื่องของความพึงพอใจในชีวิต และมีความสำคัญมากกว่าสุขภาพกาย สถานะภาพทางสังคม-เศรษฐกิจ แหล่งที่มาของรายได้ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งผลจากการวิจัยทั้ง 2 ครั้ง ระบุว่า ความเป็นปราชญ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย ผู้สูงอายุที่มีความฉลาดรอบรู้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ก็จะยังคงมีความพึงพอใจในชีวิต เพราะสามารถที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดของชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า การที่บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ได้รับการสนับสนุนในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีผลกระทบที่สำคัญต่อความเป็นปราชญ์ของบุคคลในช่วงวัยชรา ในขณะที่ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนต้น และคุณภาพชีวิตในวัยเด็กไม่ส่งผลกระทบอย่างถาวรต่อความเป็นปราชญ์ของบุคคล (Bundock, 2009: 5 cited Ardelt, 2003)

ข้อค้นพบดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสถาบัน The Berlin Group ที่เคยเสนอไว้เช่นกันว่า ความสามารถในความเป็นปราชญ์ ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ กล่าวคือ ผู้ใหญ่ที่มีความความฉลาดรอบรู้ สามารถทำให้สุขภาพจิตของตนเองดีขึ้นทั้งในระหว่างและหลังจากที่ประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ใหญ่ที่มีความความฉลาดรอบรู้น้อยกว่ามักจะประสบกับความถดถอยในด้านของความผาสุก อย่างไรก็ตาม Ardelt (1997) กล่าวว่า วิกฤตและความยากลำบากต่างๆ ในชีวิตไม่ได้ทำให้บุคคลมีความเป็นปราชญ์โดยปริยาย การพัฒนาความเป็นปราชญ์จะมาจากความต้องการที่จะเรียนรู้จากบทเรียนต่างๆ ของชีวิต และเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่กระบวนการของการพัฒนาความเป็นปราชญ์

นอกจากนี้ Ardelt (2000a: 777, 785) เสนอว่า ถึงแม้ว่าความรู้ทางปัญญา (Intellectual knowledge) ที่มีติดตัวมาตั้งแต่วัยเด็กและพัฒนาเรื่อยมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในวัยชราควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวได้ แต่เมื่อถึงวัยชรา การพัฒนาความเป็นปราชญ์อย่างต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุ ซึ่ง Ardelt เชื่อว่า เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสามารถในด้านความเป็นปราชญ์ คือ การทำความเข้าใจชีวิตและการดำรงชีวิตอยู่เพื่อค้นหาความสมบูรณ์ของบั้นปลายชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมในข้างต้น อาจสรุปได้ว่า กรอบแนวคิดของทฤษฎีนี้ มีพื้นฐานของแนวคิดที่คล้ายกันกับทฤษฎี Balance theory ของ Sternberg และ กระบวนทัศน์ The Berlin wisdom paradigm ของ Baltes *et al*. กล่าวคือ ต่างก็เป็นทฤษฎีที่ประกอบไปด้วยมุมมองที่หลากหลาย และมีแนวความคิดที่สอดคล้องกันในเรื่องของปัจจัยพื้นฐานเพื่อการพัฒนาความเป็นปราชญ์ อันได้แก่ การบรูณาการการรู้คิด การทบทวนไตร่ตรอง และอารมณ์ความรู้สึก โดยที่มิติทั้ง 3 จะส่งเสริมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้จะเห็นว่า ทั้ง 3 กรอบแนวคิดมุ่งเน้นการเข้าใจตนเอง ธรรมชาติของชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสถาบันต่างๆ ในบริบทที่ตนเองอยู่ร่วม ความเป็นปราชญ์ที่มีอยู่ในตัวบุคคล มักจะสะท้อนออกมาในรูปของการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและความสำเร็จในการแก้ปัญหาวิกฤต จนส่งผลให้บุคคลมีความผาสุก ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักการสำคัญที่กรอบแนวคิดทั้ง 3 มีร่วมกัน ถึงแม้ว่าจะมีวิธีการประเมินในรูปแบบที่ต่างกันไป สำหรับแนวทางการประเมินในรูปแบบต่างๆ จะนำเสนอในรายละเอียดต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การประเมินความเป็นปราชญ์

การประเมินความเป็นปราชญ์ตามมุมมองของทฤษฎีบุคลิกภาพ โดยมากจะจัดว่าเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพขั้นสูง ซึ่งภายใต้บริบทนี้ ความเป็นปราชญ์อาจเปรียบได้กับการเจริญเติบโตทางด้านวุฒิภาวะที่เหมาะสมที่สุด (Optimal mutuality) (Anonymous, 2010a)

Clayton and Birren (1980) ได้ทำการศึกษาตัวชี้วัดความเป็นปราชญ์ 12 ตัวกับคำเฉพาะ ได้แก่ “ความเฉลียวฉลาด” “สูงอายุ” และ “ตัวของฉัน” กับกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ ผู้ใหญ่วัยต้น จำนวน 31 คน ผู้ใหญ่วัยกลาง จำนวน 23 คน และ ผู้สูงอายุ จำนวน 29 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความเหมือนของคำคู่ที่ไม่ซ้ำกัน ผลจากการวิจัยในครั้งนั้นพบว่า ความเป็นปราชญ์ของบุคคลจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบของทั้ง 3 มิติ คือ 1) การรู้คิด (Cognitive) ได้แก่ เป็นผู้รู้ มีประสบการณ์ มีสิติปัญญา เน้นการปฏิบัติจริง และช่างสังเกต 2) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) ได้แก่ มีการคิดและทบทวนความรู้สึกของตัวเอง และมีการหยั่งรู้ และ 3) อารมณ์ความรู้สึก (Affective) ได้แก่ มีความรู้เข้าใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รักความสงบ และเป็นผู้ที่มีความอ่อนโยน

Sternberg (1990a cited Ardelt, 2003: 281-282) ได้ทำการศึกษาลักษณะบุคคลที่มีความเป็นปราชญ์กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ได้แก่ ศิลปะ ธุรกิจ ปรัชญา ฟิสิกส์ และบุคคลทั่วไป โดยให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายถึงลักษณะของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเฉลียวฉลาดในอุดมคติในด้านที่ตนเองมีความถนัด หรือสำหรับบุคคลทั่วไป และได้เรียบเรียงพฤติกรรมที่ได้รับการคัดเลือกมากที่สุด 40 รายการ จากนั้นให้นิสิตนักศึกษา จำนวน 40 คน เลือกพฤติกรรมที่ตนเองชอบ พบว่า พฤติกรรมที่ได้รับการคัดเลือกมานั้นสามารถแบ่งพฤติกรรมที่แสดงถึงความเป็นปราชญ์ได้ 6 ด้านดังนี้

1. ความสามารถในการใช้เหตุและผล (Reasoning ability)

2. ความสามารถและความฉลาดในการตัดสินใจได้ดี (Sagacity)

3. การเรียนรู้จากความคิดต่างๆ และสิ่งแวดล้อม (Learning from ideas and environment)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. การตัดสินใจ (Judgment)

5. ความคล่องแคล่วในการใช้ข้อมูล (Expeditious use of information)

6. การมีปัญญาเฉลียวฉลาด (Perspicacity)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ (Factor Analysis) Sternberg ได้กล่าวสรุปไว้ว่า แต่ละพฤติกรรมมีคุณสมบัติของความเป็นปราชญ์ใน 3 มิติ ได้แก่ การรู้คิด (Cognitive) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และ อารมณ์ความรู้สึก (Affective) โดย 5 ใน 6 พฤติกรรมข้างต้น มีความซ้ำซ้อนกันในแง่มุมของมิติทางด้านสติปัญญา (Intelligence) และมิติของความเป็นปราชญ์ ยกเว้นพฤติกรรมในด้านความสามารถและความฉลาดในการตัดสินใจได้ดี (Sagacity) ที่มีความสัมพันธ์กับความเป็นปราชญ์ สูงกว่าพฤติกรรมในด้านอื่นๆ

ในการประเมินความเป็นปราชญ์ สถาบัน The Berlin Group จะใช้แบบจำลอง “The Berlin wisdom paradigm” เพื่อศึกษาและวัดความเป็นปราชญ์ในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความชำนาญในการแปลความหมายของชีวิต การดำเนินและการจัดการชีวิต (Baltes and Staudinger, 2000: 122) โดยแบบจำลองนี้ มีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีสมรรถนะของผู้เชี่ยวชาญ (Theories of expert performance) ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของช่วงชีวิต (Life-span psychology theory) และข้อมูลทางการศึกษาต่างๆ ที่เกี่ยวกับพัฒนาการด้านการรู้คิดของผู้ใหญ่ (Adult cognitive development) (Trowbridge, 2005: 85-86) ซึ่งแบบจำลองนี้ได้ระบุแนวทางในการสำรวจทักษะหรือความรอบรู้เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ (Wisdom-related knowledge) จำแนกตามเกณฑ์ต่างๆ เพื่อสำรวจเนื้อหาและโครงสร้างของระบบความรู้ที่เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ และกระบวนการต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจ โดยกำหนดเกณฑ์ในการสำรวจไว้ 5 เกณฑ์ (โดยเกณฑ์ที่ 1-2 พัฒนาขึ้นโดย Smith and Baltes, 1990 และเกณฑ์ที่ 3-5 พัฒนาขึ้นโดย Pasupathi, Staudinger, and Baltes, 2001 cited in Trowbridge, 2005: 86) ดังนี้

1. ความรู้เชิงข้อเท็จจริง (Factual knowledge)

2. ความรู้เชิงกระบวนการ (Procedural knowledge)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ความสามารถในการมองปัญหาต่างๆ ในแต่ละช่วงอายุ (Lifespan contextualism)

4. การให้ความสำคัญกับความเชื่อว่าความจริงไม่เที่ยงแท้เสมอ (Value relativism)

5. การตระหนักรู้ และการจัดการกับความไม่แน่นอนของชีวิต (Awareness and management of uncertainty)

ในการประเมินความเป็นปราชญ์ (Wisdom-related knowledge) ของบุคคลตามแบบจำลองนี้ จะใช้วิธีการที่เรียกว่า “Think aloud” โดยผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่าง (ที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นผู้ที่มีความเฉียวฉลาด) จินตนาการว่าตนกำลังเผชิญหน้ากับสถานการณ์วิกฤติ แล้วให้อธิบายแนวทางที่ตนคิดว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อยู่ตรงหน้า โดยมีผู้วิจัยประเมินแนวทางการแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนตามเกณฑ์ในการสำรวจ

ส่วนหนึ่งของแบบจำลองนี้เป็นเหมือนการแสดงให้เห็นถึงสภาวะของการพัฒนาความเป็นปราชญ์ ที่สะท้อนความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคล จากการศึกษาโดยใช้แบบจำลองนี้ทำให้ทราบว่า ความรอบรู้ที่เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ และการตัดสินใจปรากฏขึ้นได้กับคนอายุระหว่าง 14 – 25 ปี อย่างไรก็ตาม การที่มนุษย์มีอายุเพิ่มมากขึ้น ไม่ได้หมายความว่าจะมีความเฉียวฉลาดมากขึ้น หากแต่ว่าอายุจะช่วยเพิ่มประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ (Wisdom-related experience) นอกจากนี้ยังพบปัจจัยชี้นำที่ทำให้ความรอบรู้เกี่ยวกับความเป็นปราชญ์มีเพิ่มขึ้น ได้แก่ การเปิดรับประสบการณ์ การรู้คิด บุคลิกภาพ รูปแบบความคิดที่เน้นความยุติธรรม ความคิดสร้างสรรค์ และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (Anonymous, 2010b)

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ทราบว่า การประเมินส่วนใหญ่นั้นจะศึกษากันตามแนวทางที่ได้กล่าวถึงในข้างต้น มีเพียงแบบประเมินความเป็นปราชญ์ของ Ardelt (2003) The three-dimensional wisdom scale (หรือ 3D-WS) เท่านั้น ที่เป็นแบบประเมินตนเอง (Self-assessment) ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงในรายละเอียดดังนี้

แบบประเมินความเป็นปราชญ์ 3D-WS ของ Ardelt (2003) เป็นแบบวัดลักษณะของบุคคลโดยวัดตัวแปรแฝง บุคคลสามารถประเมินความเป็นปราชญ์ได้ด้วยตนเอง เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง – ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีข้อความทางบวกและทางลบ โดยข้อคำถามจะ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คลอบคลุม 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านการรู้คิด (Cognitive) ประกอบไปด้วยหัวข้อเกี่ยวกับ ความสามารถของบุคคล และความตั้งใจที่จะเข้าใจในสถาณการณ์และปรากฏการณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วน รวมถึงความรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความไม่แน่นอนในธรรมชาติของมนุษย์และชีวิตโดยทั่วไป

2. องค์ประกอบด้านการทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) ประกอบไปด้วยหัวข้อเกี่ยวกับความพยายามที่แตกต่างของบุคคลในการเอาชนะความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวและการโทษผู้อื่น โดยการมองสถาณการณ์และปรากฏการณ์ด้วยมุมมองที่แตกต่าง และการพยายามหลีกเลี่ยงการตำหนิผู้อื่น หรือสถาณการณ์ที่ทำให้ตนเกิดปัญหาในปัจจุบัน

3. องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) ประกอบไปด้วยหัวข้อเกี่ยวกับอารมณ์ทางด้านบวกในปัจจุบัน พฤติกรรมต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น ความรู้สึก และการแสดงออกถึงความสงสารและเห็นอกเห็นใจ และการไม่แสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมทางด้านลบต่อบุคคลอื่น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จึงอาจสรุปได้ว่า ความเป็นปราชญ์ หมายถึงลักษณะของบุคคลที่ประกอบไปด้วยมิติทางด้านการรู้คิด (Cognitive) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และอารมณ์ความรู้สึก (Affective) โดยมิติทั้ง 3 ประการนี้ มีปฏิสัมพันธ์กัน บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ ปรับตัวเข้าสู่ภาวะของช่วงวัยได้อย่างดี และสามารถเป็นที่พึ่งของบุคคลอื่นได้ โดยประเมินจากแบบประเมินความเป็นปราชญ์ The three-dimensional wisdom scale (หรือ 3D-WS) ตามแนวคิดของ Ardelt (2003)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และ สงคราม เชาวน์ศิลป์ (2549) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นการเกื้อกูลทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ ที่บุคคลได้รับจากคนในครอบครัว เพื่อน/เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน และบุคคลอื่นๆ ในสังคม บุคคลจะรับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีผู้ที่รักเอาใจใส่ให้คุณค่า และคิดด้านดีกับตน ผู้คนที่อยู่รอบข้างบุคคล เป็นผู้ที่สามารถให้การสนับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สนุนทางสังคมกับบุคคล ได้แก่ บิดามารดา คู่รักหรือคู่สมรส บุตรหลาน ญาติพี่น้อง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน/เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน รวมถึงผู้ที่ช่วยเหลือดูแลงานด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล อสม. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่จำเป็นจะต้องได้รับจากบุคคลเพียงคนเดียว ผู้คนรอบข้างสามารถให้การสนับสนุนทางสังคมในเรื่องที่แตกต่างกันได้

Cobb (1976: 300) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือทำให้รับรู้ข้อมูลที่บ่งชี้ให้เขาเชื่อว่า ยังมีคนรัก มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ มีคนยกย่องเห็นคุณค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความผูกพันเอื้ออาทรต่อกันในสังคม

House (1985) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ความรักใคร่ความห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง

Brandt and Weinert (1985) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากการทำหน้าที่ของบุคคลและสังคม โดยมีการสนับสนุนกันในด้านต่างๆ คือ ความรักใคร่ผูกพันทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเป็นการช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการได้รับคำแนะนำ (Assistance and guidance) การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social interaction) การมีคุณค่าในตนเอง (Reassurance of worth) รวมถึงการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น (Opportunity for nurturance)

Sarafino (1994) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อความต้องการทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดและตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Pender (1996) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยกลุ่มบุคคลในระบบสังคมนั่นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ ข่าวสาร และคำแนะนำอันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวถึงข้างต้น สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีจุดประสงค์เพื่อให้บุคคลได้รับความพึงพอใจและได้รับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การตอบสนองตามความต้องการในการดำเนินชีวิตทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรม (เช่น สิ่งของ/เครื่องมือ เงินทอง ข้อมูลข่าวสาร) และนามธรรม เช่น (การเอาใจใส่ การยอมรับและเห็นคุณค่า) ทำให้เกิดผลดีต่อผู้รับทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ระดับของการสนับสนุนทางสังคม

Gottlieb (1985) ได้แบ่งระดับของการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับมหภาคหรือระดับกว้าง (Macro level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ในชุมชนที่เขาอาศัยอยู่

2. ระดับกลางหรือระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo level) เป็นความสัมพันธ์ในระดับที่เฉพาะเจาะจงให้ถึงกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิด ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านวัสดุสิ่งของ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์และการยกย่อง

3. ระดับจุลภาคหรือระดับเล็ก (Micro level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณ คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์ หรือโครงสร้างของเครือข่าย แรงสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ สามี ภรรยา และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย (Affective support)

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Weiss (1974 อ้างใน พรทิพย์ วงศ์วิเศษสิริกุล, 2540) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมและผลของการขาดการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 6 ชนิด ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การได้รับความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแห่งความใกล้ชิดที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเป็นที่รักและได้รับการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับจากคนใกล้ชิด จะเกิดความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่ หรือโดดเดี่ยว

2. การได้มีโอกาสเลี้ยงดูหรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น (Opportunity of nurturance) หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรับผิดชอบแล้วทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่นและพึ่งพาอาศัยได้ เช่น ผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโตและความสุขสบายของผู้ด้อยกว่า ซึ่งถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าชีวิตนี้ไร้ค่า

3. การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) หมายถึง การที่บุคคลมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนกันในด้านความคิด กำลังทรัพย์และกำลังคนตามโอกาสอันสมควร รวมทั้งมีความห่วงใย ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้ จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกแยกออกจากสังคม ขาดเพื่อน ขาดผู้เห็นอกเห็นใจ ขาดที่ปรึกษาและเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตน่าเบื่อหน่าย

4. การรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเอง (Reassurance of worth) หมายถึง การได้รับการยอมรับเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยอมรับนับถือ ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความเชื่อมั่นหรือไร้ประโยชน์

5. ความเชื่อมั่นในการเป็นมิตรที่ดี (Sense of reliable alliance) หมายถึง การสนับสนุนที่ได้จากครอบครัวหรือเครือญาติ ซึ่งมีความคาดหวังว่าได้รับความช่วยเหลือได้รับความห่วงใยซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าขาดความมั่นคงและถูกทอดทิ้ง

6. การได้รับการชี้แนะ (The obtaining of guidance) หมายถึง การได้รับความจริงใจ ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนศรัทธาและเชื่อมั่นในช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤติ ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Cobb (1976: 300-312) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าเขาได้รับความรัก ได้รับการดูแลเอาใจใส่ และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

2. การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นข้อมูลที่ย้ำให้บุคคลรู้ว่าตนเป็นคนมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

3. การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Kahn (1979) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความผูกพันทางด้านอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ในทางบวกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่งซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของความผูกพัน การยอมรับความเคารพด้วยความรัก

2. การยืนยันและการรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงการเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคล โดยการให้สิ่งของหรือการช่วยเหลือโดยตรงการช่วยเหลือเหล่านั้น อาจเป็นวัตถุ เงินทอง ข้อมูล ข่าวสารหรือเวลา

House (1981: 13-23) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การสนับสนุนด้านการยกย่อง การให้ความรักความผูกพัน ความจริงใจ ความใส่ใจ และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ

2. การสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal support) การให้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเองและการเรียนรู้ตนเอง ได้แก่ การเห็นพ้อง การรับรอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ การสนับสนุนด้านนี้เปรียบเสมือนการเสริมแรงทางสังคม

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ทิศทางและการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

4. การสนับสนุนด้านทรัพยากร (Instrumental support) หมายถึง การช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

Schaefer, Coyne, and Lazarus (1981: 381-405) ได้แบ่งชนิดการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง ความผูกพันใกล้ชิด การได้ยืนยันทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักหรือการดูแลเอาใจใส่

2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารทำให้บุคคลสามารถนำไปแก้ไขปัญหาหรือเป็นข้อมูลย้อนกลับ ทำให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติของตน

3. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Tangible support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของและการบริการ

Thois (1982) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Instrumental aid) หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือด้านแรงงาน วัสดุ อุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่จะทำให้บุคคลที่ได้รับนั้นสามารถดำรงบทบาทหรือหน้าที่รับผิดชอบได้ตามปกติ

2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information aid) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารรวมทั้งการแนะนำและการย้อนกลับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. การสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคม (Socio-emotional aid) หมายถึง การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

จากที่กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปได้ว่า แม้ว่าการแบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมจะมีการแบ่งที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน แต่เป้าหมายของการสนับสนุนทางสังคมก็คือ ต้องการให้ผู้รับได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างรอบด้าน ซึ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชรา การเปลี่ยนแปลงของช่วงวัยทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้าน ฉะนั้น การที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคมทั้งในลักษณะที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมอย่างเพียงพอ และเหมาะสมกับความต้องการ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่ดี มีอารมณ์มั่นคง ช่วยลดภาวะวิกฤติของชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้น

แหล่งสนับสนุนทางสังคม

แหล่งสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีการติดต่อและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งมีการแบ่งแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ของผู้ศึกษา ที่ต้องการเน้นขนาดของกลุ่มบุคคล ความใกล้ชิด ลักษณะของความสัมพันธ์ และระยะของความสัมพันธ์ (Schaefer *et al*., 1981)

จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2531) แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคม เป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มสังคมปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ซึ่งเรียกว่ากลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ

2. กลุ่มสังคมทุติยภูมิ ได้แก่ กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งเรียกว่า กลุ่มช่วยเหลือในวิชาชีพ

Kaplan (1979) ได้จำแนกกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่มีความผูกพันกันทางธรรมชาติ (Spontaneous or natural supportive system) ประกอบด้วยบุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทหนึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ย่า ตา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยาย พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง กับอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า ครอบครัวใกล้ชิด (kith) ได้แก่ เพื่อน ฝูง เพื่อนบ้าน ผู้รู้จักคุ้นเคย คนในที่ทำงานเดียวกัน

2. กลุ่มองค์กรและ/หรือสมาคมที่ให้การสนับสนุน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพสุขภาพ (Organized support) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มารวมตัวกันเป็นชมรม องค์กรหรือสมาคมอย่างเป็นรูปแบบ โดยอาจเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของคนในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกและให้การดูแลช่วยเหลือ เป็นต้น

3. กลุ่มบุคคลทางวิชาชีพสุขภาพ (Professional health care worker) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวิชาชีพที่มีหน้าที่เกี่ยวกับ การส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชน ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข

Pender (1982: 396-397) ได้แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ระบบ คือ

1. ระบบการสนับสนุนตามธรรมชาติ (Natural support system) ได้แก่ แหล่งสนับสนุนจากครอบครัวญาติพี่น้อง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากสำหรับเด็ก เพราะครอบครัวมีบทบาทสำคัญตั้งแต่วัยเด็กในการเป็นแหล่งถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ แบบแผนพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตอันจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้การสนับสนุนทางสังคม

2. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Peer support system) เป็นการสนับสนุนที่เด็กวัยรุ่นจะได้รับจากบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ มีการชำนาญในการที่จะค้นคว้าหาความต้องการ และสามารถติดต่อชักจูงเด็กวัยรุ่นได้โดยง่าย เป็นเหตุให้เด็กวัยรุ่นเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างๆ ในชีวิตได้

3. ระบบการสนับสนุนด้านศาสนาหรือแหล่งอุปถัมภ์ต่างๆ (Religious organization or denomination) เป็นแหล่งที่จะช่วยให้เด็กได้มีการแลกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม คำสอน คำแนะนำเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ได้แก่ พระ นักบวช กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Health professional support system) เป็นแหล่งการสนับสนุนแห่งแรกที่ให้การช่วยเหลือเด็กวัยรุ่น ซึ่งจะมีความสำคัญเมื่อการสนับสนุนที่ได้รับจากครอบครัว เพื่อนสนิท และกลุ่มเพื่อนไม่เพียงพอ

5. ระบบการสนับสนุนจากวิชาชีพอื่นๆ (Organized support system not directed by health professionals) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มบริการ อาสาสมัคร กลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นกลุ่มที่เป็นสื่อกลางที่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆในทางที่ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต

ปัจจัยที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคม

จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2531) กล่าว่า ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมของบุคคลขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของบุคคลนั้นและสถานการณ์ โดยบุคคลแต่ละคนมีความจำเป็นหรือความต้องการการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน และขณะเดียวกันก็ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันด้วย ปัจจัยที่ส่งผลทั้งความต้องการและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในแต่ละคนมี 2 ประการ ดังนี้

ประการแรก คือ คุณสมบัติของแต่ละบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ศาสนา อาชีพ รายได้ และความสามารถของบุคคล

ประการที่สอง คือ คุณสมบัติด้านสถานการณ์ที่แต่ละคนเผชิญอยู่ ได้แก่ บทบาทความรุนแรงของสถานการณ์ เช่น มีการเจ็บป่วย ภาวะเครียด และภาวะวิกฤติต่างๆ

Norbeck (1981) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลต่างได้รับจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่

1.1 อายุ มีอิทธิพลต่อปริมาณและชนิดของการสนับสนุนทางสังคม เช่น ในวัยทารกจะต้องมีความต้องการดูแลช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลคนเดียวกันในปริมาณที่สูง เมื่ออายุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มากขึ้นความถี่ของการสนับสนุนจะลดลง และจำนวนบุคคลที่จะให้การสนับสนุนจะขยายกว้างออกซึ่งมีทั้งสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อน ในวัยรุ่นพบว่า มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ส่วนในวัยผู้ใหญ่การสนับสนุนทางสังคมจะมีความสัมพันธ์กับหน้าที่การงานและส่วนใหญ่จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานรวมทั้งญาติ พี่น้อง ดังนั้น จึงพบว่าขนาดของกลุ่มจะเพิ่มขึ้นในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและจะคงที่เมื่ออายุ 35-55 ปี และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับการสนับสนุนลดน้อยลง เนื่องจากกลุ่มสังคมเล็กลงเพราะมีการตายและการพลัดพราก

1.2 เพศ เพศทำให้การสนับสนุนทางสังคมต่างกัน เพศหญิงจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีความใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพดีกว่าเพศชาย

1.3 สถานภาพการสมรส มีการศึกษาเปรียบเทียบการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในหญิงที่แต่งงานแล้วกับหญิงที่เป็นหม้าย พบว่า หญิงที่แต่งงานแล้วจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าหญิงหม้าย แต่หญิงหม้ายจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าหญิงที่หย่าร้าง ในขณะที่กลุ่มหญิงที่หย่าร้างจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าหญิง

1.4 ฐานะทางเศรษฐกิจและระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มหญิงซึ่งเป็นชนชั้นกลางจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มหญิงที่มีรายได้ต่ำ และยังพบว่าบุคคลที่มีการศึกษาดีจะมีความสามารถในการแสวงหาข้อมูลหรือแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือแก่ตนเองได้มากกว่าบุคคลที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งจะช่วยทำให้เขาได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มากกว่า

1.5 ความสามารถของแต่ละบุคคล พบว่า ผู้ป่วยที่สามารถติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและพลังงานต่างๆ กับบุคคลในเครือข่ายทางสังคมได้ดีจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคมน้อย มีผลการศึกษาที่สรุปไว้ว่า ผู้ป่วยโรคจิตจะมีเครือข่ายทางสังคมเล็กและได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย เนื่องจากมีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับเครือข่ายทางสังคมน้อย

2. องค์ประกอบด้านคุณสมบัติของสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ของชีวิต มีผลทำให้บุคคลต้องการและได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย เช่น ในวัยตั้งครรภ์หรือวัยเตรียมการเป็นมารดา ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามวัยที่อยู่ในช่วงวิกฤติได้ ในสถานการณ์นี้พบว่า จะได้รับการสนับสนุนจากญาติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และเพื่อนมาก หรือผู้ป่วยที่พิการ ทุพพลภาพหรือถูกคุกคามชีวิตจากโรคมะเร็ง พบว่า จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคม

Wortman (1984: 25-34) ได้สรุปแนวคิดที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้จากการศึกษา ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะส่งเสริมบุคคลในการเผชิญความเครียดโดยการกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด

3. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้สามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น จากการที่ได้รับข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลดีขึ้น

4. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบใหม่ซึ่งบุคคลนั้นไม่เคยรู้จักมาก่อน

5. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

Cohen and Wills (1985) ได้ศึกษาเพื่ออธิบายกลไกการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสรุปผลการศึกษาไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดี มีอารมณ์มั่นคง ซึ่งส่งผลให้ระบบต่อมไร้ท่อในระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกันโรคทำงานดีขึ้น หรือส่งผลให้มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี และนอกจากจะเป็นการส่งผลโดยตรงแล้วยังช่วยเสริมหน้าที่ในการต่อสู้ปัญหาของแต่ละคนให้ดีขึ้นทำให้ปัญหาต่างๆ ลดความรุนแรงลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดภาวะวิกฤติของชีวิตโดยเป็นตัวช่วยลดความเครียด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อคนรู้สึกว่าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ภาวะเช่นนี้จะไปรบกวนสมดุลของระบบต่อมไร้ท่อในระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันโรคทำให้เกิดโรคได้ง่าย ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เสี่ยงและเกิดความล้มเหลวในการดูแลสุขภาพตนเอง

Lieberman (1986: 461-465) ได้สรุปผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะเครียดไว้ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการลดอุบัติการณ์การเกิดเหตุการณ์เครียดในชีวิต

2. ถ้ามีเหตุการณ์เครียดเกิดขึ้นแล้วการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์เครียดนั้นเปลี่ยนแปลงไปขณะเดียวกันก็สามารถลดระดับความรุนแรงของภาวะเครียดได้

3. การสนับสนุนทางสังคมสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของภาวะเครียดกับระดับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของบุคคล

4. การสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งเสริมการเผชิญภาวะเครียดของบุคคล ในทำนองเดียวกันก็สามารถลดความรุนแรงจากผลกระทบของภาวะเครียด หรือสามารถลดผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียด

5. การสนับสนุนทางสังคมจะเปลี่ยนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งถูกทำลายจากเหตุการณ์เครียดที่เกิดขึ้น

6. การสนับสนุนทางสังคมอาจจะมีผลโดยตรงต่อการปรับตัวของบุคคล

การประเมินการสนับสนุนทางสังคม

การประเมินการสนับสนุนทางสังคม นักวิชาการหลายท่านได้ให้ให้แนวคิดสำหรับแบบวัดที่ใช้ในการประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจพอสรุปได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Norbeck, Linsey, and Carrieri (1981) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม (Norbeck social support questionnaire: NSSQ) ตามแนวคิดของ Kahn (1979) ข้อคำถามประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคม 3 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการยืนยันรับรองพฤติกรรมของกันและกัน และด้านการให้ความช่วยเหลือ ลักษณะคำถามจะแบ่งเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ วัดได้ทั้งชนิดและปริมาณของการสนับสนุนทางสังคม

Brandt and Weinert (1981) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม The personal resource questionnaire: PRQ) ตามแนวคิด Weiss (1974) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ PRQ 1 เป็นส่วนที่วัดจำนวน และชนิดของแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับ และ PRQ 2 เป็นส่วนที่วัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน คือ ด้านความใกล้ชิด ด้านการดูแลเอาใจใส่ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านการได้รับการยอมรับ และด้านการได้รับคำแนะนำและช่วยเหลือ ข้อคำถามส่วนนี้แบ่งเป็นมาตราส่วน 7 ระดับ

Schaefer, Coyne, and Lazarus (1981) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม Social Support Questionnaire: SSQ) ประกอบด้วยการได้รับการสนับสนุน 3 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของ และด้านข้อมูลข่าวสาร และแบ่งการวัดเป็น 2 ส่วน คือ SSQ 1 วัดการสนับสนุนด้านสิ่งของสามารถนับจำนวนสิ่งของที่ได้รับ SSQ 2 วัดการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และด้านข่าวสาร รวมถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ คู่สมรส เพื่อนสนิท เครือญาติ เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน และเจ้าหน้าที่ดูแล คำถามส่วนนี้เป็นมาตราส่วน 5 ระดับ

เครื่องมือวัดการสนับสนุนทางสังคมสร้างตามแนวความคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al*. (1981) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดยนักวิจัยชาวไทยหลายท่าน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาและสอดคล้องกับสังคม วัฒนธรรมไทย เช่น ฉวีวรรณ แก้วพรม (2530) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมตามแนวความคิดของ Cobb (1976) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ส่วนทัศนีย์ เกริกกุลธร (2536) ได้ดัดแปลงแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของฉวีวรรณ แก้วพรม เพื่อใช้ในการศึกษาการสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี และเยาวพา บุญเที่ยง (2545) ได้ดัดแปลงเครื่องมือวัดการสนับสนุนทางสังคมของ ทัศนีย์ เกริกกุลธร (2536) เพื่อใช้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมสุขภาพและการกลับเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลของผู้สูงอายุหัวใจวายเลือดคั่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาการสนับสนุนทางสังคมตามกรอบแนวคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al*. (1981) เนื่องจากสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยศึกษาการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม จำแนกตามประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุต่อการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพัน และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับในการแสดงออก เป็นที่เคารพนับถือ มีคุณค่าต่อบุคคลในครอบครัว รวมถึงบุคคลอื่นในสังคม

3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นเจ้าของ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม/ชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ และมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคม/ชุมชนอย่างต่อเนื่อง

4. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับข่าวสาร หรือคำแนะนำที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

5. การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของเครื่องใช้ รวมถึงการช่วยทุ่นแรงต่างๆ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุกทางใจ

เป็นเวลามากกว่า 50 ปีมาแล้ว ที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ เริ่มตั้งแต่แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (1959 cited in Euler, 1992) ที่เกี่ยวกับ ความมั่นคง/ความท้อแท้ (Ego integrity *vs*. despair) ซึ่งกล่าวว่า “ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ เพื่อยึดมั่นในความเชื่อที่ว่า ชีวิตยังคงมีความหมาย แม้จะมองเห็นความตายที่กำลังใกล้เข้ามา” ซึ่งคำกล่าวนี้ ได้กลายเป็นรากฐานของแนวความคิดที่ว่า เมื่อใดที่สามารถระบุความหมายที่ชัดเจนของคำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ว่า “ความพึงพอใจในชีวิต” ได้ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุได้รับความพอใจอย่างเพียงพอและเป็นสุข จึงจะบรรลุผลสำเร็จ

ดังนั้น ก่อนที่จะกล่าวถึงความหมายของความผาสุกทางใจ ผู้วิจัยขอนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษาในเรื่องของความอยู่ดีมีสุข (Well-being) เพื่อแสดงถึงภาพรวมของแนวคิดเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุข และความเชื่อมโยงของแนวคิดนี้กับความผาสุกทางใจโดยสังเขป ดังนี้

Keyes, *et al*. (2002: 1008) ให้ทัศนะว่า ระเบียบวิธีวิจัยเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุข (Well-being) ส่วนใหญ่รูปแบบของการศึกษาจะแบ่งออกเป็น 2 มิติคือ 1) มิติทางด้านความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) และ 2) มิติทางด้านความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) บ่อยครั้งที่จะเห็นว่า มีบางงานวิจัยที่ใช้คำทั้งสองนี้แทนกันหรือสลับกันไปมาอยู่เสมอ สร้างความสับสนให้กับผู้อ่าน ทั้งที่คำทั้งสองมีความแตกต่างกันในด้านโครงสร้างเชิงประจักษ์ การประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จะวัดในเรื่องที่เกี่ยวกับความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความสมดุลระหว่างอารมณ์ทางด้านบวกและลบ การบรรลุถึงความพอใจ และการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด โดยจะวัดว่าบุคคลประเมินความอยู่ดีมีสุขของตนอย่างไร ส่วนความผาสุกทางใจ จะเป็นการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิต การตั้งเป้าหมายของชีวิต ความเข้าใจในตนเอง และระดับของความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยประเมินที่องค์ประกอบต่างๆ ที่บุคคลคิดว่ามีส่วนในการช่วยทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้น (the good life)

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จะประเมินใน 3 องค์ประกอบคือ 1) อารมณ์ทางด้านบวกและอารมณ์ทางด้านลบ 2) ความสมดุลระหว่างอารมณ์บวกและลบ และ 3) ความพึงพอใจ ในขณะที่ความผาสุกทางใจ มักจะนิยมประเมินตามรูปแบบของ 1) อัตวิสัย (Subjective) คือ วัดการรับรู้ของความรู้สึกและอารมณ์ทางด้านความพึงพอใจในชีวิต และ/หรือ 2) ภาวะวิสัย (Objective) คือ การวัดสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความอยู่ดีมีสุขของบุคคล (Ryff and Singer, 2008 cited in Denver, 2010: 4)

นอกจากนี้ Keyes *et al*. (2002) ยังให้ข้อสังเกตว่า การศึกษาในเรื่องของความอยู่ดีมีสุขนั้นบางครั้งอาจจะต้องผสานแนวคิดและแนวทางการประเมินของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และความผาสุกทางใจ เพื่อให้สามารถระบุคุณลักษณะของความอยู่ดีมีสุขที่แท้จริงได้ สำหรับประเทศไทย การศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุขของประชาชน มักจะพบว่า อัตวิสัยและภาวะวิสัยเป็นเรื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่แยกออกจากกันไม่ได้สำหรับคนไทย เนื่องจากค่านิยมและวัฒนธรรม (ศึกษาเพิ่มเติมได้จากงานวิจัยของพิริยะ ผลพิรุฬห์ และ ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ, 2550)

ความหมายของความผาสุกทางใจ

ความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) เป็นแนวคิดที่ประกอบไปด้วยความหลากหลายของมิติต่างๆ และมีความหมายคล้ายกับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) คุณภาพชีวิต (Quality of life) สุขภาพจิต (Mental health) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) การมีชีวิตอยู่อย่างสงบ และมีความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา บุคคลจะมีความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจ จากประสบการณ์ทางความคิดของแต่ละบุคคล (Okun and Stock, 1987 cited in Bhushan, 1998) นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความผาสุกทางใจซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2543) ได้นิยามความหมายความผาสุกทางใจว่า เป็นความรู้สึกตามการรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับสภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกและการรับรู้ในมิติที่ต่างกันไป

Campbell (1976 cited in Friedman, 1993) กล่าวถึง ความผาสุกทางใจว่าประกอบด้วยความรู้สึก 2 ส่วน คือ อารมณ์ (Affective) และความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) โดยในส่วนแรก อารมณ์จะประกอบไปด้วย ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ซึ่งความรู้สึกทั้งสองด้านนี้ มีความเป็นอิสระต่อกัน ในส่วนของความรู้สึกด้านบวกนั้น เป็นความรู้สึกของการตื่นตัวกระตือรือร้น มีการกระทำกิจกรรมและมีพลัง ส่วนความรู้สึกด้านลบ มีลักษณะของการมีอาการกระสับกระส่าย กลัว โกรธ และกังวล ส่วนประกอบทั้งสอง เป็นการประเมินชีวิตของบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลมาจากสถานการณ์ปัจจุบัน และผลจากการดำเนินชีวิตจนกระทั่งปัจจุบัน โดยประเมินในลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต

Lawton (1983) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตและการมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Ryff (1989) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจมีความหมายทางบวก แสดงถึงการมีความรู้สึกในทางที่ดี พึงพอใจในชีวิต และมีความสมดุลของอารมณ์ในวัยสูงอายุ

Heidrich (1996) ได้ให้ความหมายความผาสุกทางใจว่า เป็นการประเมินในมิติทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบของความผาสุกทั่วไป ซึ่งรวมถึงภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละคน

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวถึงข้างต้น สรุปได้ว่า ความผาสุกทางใจ เป็นความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขตามการรับรู้ของบุคคล ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบรูณ์ มีความมั่นใจในตนเอง สามารถมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี มีความกระตือรือร้น พึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในแต่ละช่วงวัย ประเมินได้จากเหตุการณ์ทั้งหมดในชีวิตที่ผ่านมา และ/หรือเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน

แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจ

เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาโลกให้ความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความผาสุกทางใจและคุณภาพชีวิต แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การมีพร้อมทางวัตถุ/สิ่งของ หรือสภาพแวดล้อมทางชีวิต ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางอารมณ์ในด้านความพึงพอใจ บุคคลอาจจะไม่มีความพึงพอใจในชีวิตเลย ทั้งที่พรั่งพร้อมไปด้วยครอบครัวและทรัพย์สมบัติ ฉะนั้น ความผาสุกทางใจจึงขึ้นอยู่กับทัศนคติและวิธีการรับมือกับสถานการณ์ชีวิตของบุคคล (Bhushan, 1998 cited Lawton, 1983)

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของความผาสุกทางใจของ Prakash (1995 cited in Bhushan, 1998) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Okun and Stock (1987) ที่พบว่า ความผาสุกทางใจประกอบไปด้วยปัจจัยต่างๆ 12 ปัจจัย ซึ่งมีทั้งปัจจัยด้านบวกและด้านลบ เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดฆ่าตัวตาย ความเครียด การควบคุมตนเอง เป็นต้น บุคคลที่มีความผาสุกทางใจสูง นอกจากจะเป็นผู้ที่มีระดับของความพึงพอใจในชีวิตสูง ความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความรู้สึกและทัศนคติที่เป็นบวกแล้ว ยังเป็นผู้ที่สามารถจัดการความเครียด ความคิด และความรู้สึกเชิงลบของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Lawton (1983 cited in Steiner *et al*, 1996: 55) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดี (the good life) ในผู้สูงอายุ และกล่าวว่า คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมามีคุณภาพ โดยประเมินจากผลกระทบ ระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย
2. บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน
3. บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
4. สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ
5. สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัจจัยด้านความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ Lawton (1983: 349-350) กล่าวว่า เป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคล เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก 4 ส่วน ได้แก่

1. ความรู้สึกทางลบ (Neuroticism or negative affect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า กระวนกระวาย การมองโลกแง่ร้าย (Pessimism) และความบีบคั้นทางจิตใจที่แสดงอาการออกทางระบบประสาท

2. ความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นการประมวลความรู้สึกดีๆ ที่ผ่านมาในชีวิต เป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของความเบิกบานและความยินดี ซึ่งสะท้อนให้เห็นความรู้สึกที่คนเรารู้สึกต่อสภาพการณ์ของเรื่องต่างๆ

3. ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) เป็นการแสดงออกของอารมณ์พึงพอใจในขณะนั้น ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ

4. ความสมดุลระหว่างความปรารถนากับการได้รับการตอบสนองตามความปรารถนา (Congruence between desired and attained goals) ซึ่งเป็นขั้นเบื้องต้นของความพึงพอใจในชีวิต ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ

Neugarten *et al.* (1961: 136-138) กล่าวว่า ความหมายของความผาสุกทางใจ คือ ความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสมบรูณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุ และยังกล่าวอีกว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะต้องเป็นบุคคลที่ประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. ความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีกิจกรรม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง การยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัดต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ที่ดี (Self-concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จในชีวิต และรู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญสำหรับผู้อื่นและสังคม

5. อารมณ์ที่ดี (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกซึ่งแสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว้าเหว่แต่อย่างใด

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2543) ได้นิยามความผาสุกทางใจว่า เป็นความรู้สึกตามการรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับสภาพ สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อความรู้สึก และการรับรู้ในมิติที่ต่างกันไป ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทยประกอบด้วย 5 มิติ คือ

1. ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) ความสามัคคีปรองดอง เป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุไทยให้ความสำคัญมากเมื่อกล่าวถึงความสุขทางใจ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลในครอบครัว สังคม มีความกลมเกลียวรักใคร่ ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ความสามัคคีที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลาน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้าน ตลอดจนความสำเร็จ ความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน นำมาซึ่งความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

2. การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจมีความสุข ในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ หรือช่วยเหลือลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ในขณะเดียวกัน บุคคลในครอบครัว หรือลูกหลานตอบแทนผู้สูงอายุโดยการเลี้ยงดู ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย ความรู้สึกสบายใจ เกิดจากความมีคุณค่าในตนที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และตนยังมีคุณค่าเป็นที่พึ่ง เป็นบุคคลที่มีประโยชน์แก่ลูกหลาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ความสงบสุขและการยอมรับ (Calmness and acceptance) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะกล่าวถึงการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ทำใจให้ยอมรับ หรือบางครั้งปลงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การทำใจให้สงบไม่คิดมาก อารมณ์เสีย กลุ้มกับสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ จะเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ

4. การเคารพนับถือ (Respect) การเคารพนับถือที่นำไปสู่ความสุขทางใจของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้ มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติ หรือคำแนะนำที่ให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่า มีผู้รับฟัง หรือปฏิบัติตาม การเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นๆ แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตที่ดีเป็นที่เคารพและนับถือของบุคคลในชุมชนนั้นๆ

5. ความเบิกบาน (Enjoyment) ความเบิกบานนำมาซึ่งความสุขใจแก่ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา และสนุกสนาน รื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุวัยเดียวกัน เช่น ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบ งานยามว่าง หรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเบื่อ เหงา หรือโดดเดี่ยว

Ryff (1989 cited in Ryff and Keyes, 1995: 727) มีแนวคิดว่า ความผาสุกทางใจ เป็นความพึงพอใจสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต (Life-span) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง เป็นผู้ที่รู้และยอมรับคุณสมบัติทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี รวมถึงมีความรู้สึกดีกับอดีตที่ผ่านมาของตนเอง

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เป็นที่พอใจและมีความไว้วางใจในผู้อื่น มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น สามารถมอบความเห็นอกเห็นใจ ความรักและความสนิทสนมให้แก่ผู้อื่น และมีความเข้าใจในความสัมพันธ์แบบผู้ให้และผู้รับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความคิดและการกระทำที่เป็นอิสระจากความกดดันทางสังคม สามารถควบคุมและประเมินตนเองได้

4. ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีความชำนาญและความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม สามารถควบคุม จัดเรียงกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่างๆ ได้ สามารถใช้โอกาสต่างๆ รอบตัวให้เกิดประสิทธิภาพ และสามารถเลือกหรือสร้างบริบทให้เหมาะสมกับสิ่งที่ตนให้ความสำคัญและต้องการ

5. จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกว่าชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบันมีความหมาย มีความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย มีความตั้งใจและเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่

6. ความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีการพัฒนาและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เห็นว่าที่ผ่านมาได้มีการปรับปรุงตนเองและพฤติกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เป็นไปในทิศทางที่สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลและความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น

การประเมินความผาสุกทางใจ

การประเมินความผาสุกทางใจมีหลายรูปแบบ ดังนั้น การกำหนดรูปแบบของการศึกษาวิจัยจึงขึ้นอยู่กับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางใจ วัตถุประสงค์ และองค์ประกอบย่อยต่างๆ ของการศึกษาในแต่ละเรื่อง อย่างไรก็ตาม การประเมินความผาสุกทางใจมักพิจารณาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ (อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550) คือ

1. การประเมินเชิงภาวะวิสัย (Objective well-being) เป็นการประเมินโดยใช้ข้อมูลด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้ วัดได้ การวัดสภาวะทางกายภาพ ลักษณะเหตุการณ์ พฤติกรรมหรือลักษณะของบุคคล ซึ่งตัดสินใจโดยบุคคลอื่น เช่น แพทย์หรือพยาบาล หรือด้วยตนเองจากข้อมูลที่เป็นจริง เช่น รายได้ อาชีพ การศึกษา หน้าที่ทางด้านร่างกาย เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้วัดความผาสุกทางใจด้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาวะวิสัย เช่น ดัชนีความผาสุกทางใจ (The index well-being: IWB) ใช้วัดความผาสุกทางใจ ตามลักษณะสภาพผู้ป่วยที่เป็นอยู่ในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และวัดความสามารถทางกายในการทำกิจกรรมของตนเองและกิจกรรมทางสังคม

2. การประเมินเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นการประเมินทางด้านความรู้สึกทางด้านจิตใจของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นการประเมินโดยตนเองตามความหมาย หรือประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละคน โดยขึ้นกับการรับรู้ ประสบการณ์ในอดีตของตน ที่สะท้อนถึงภาวะทางอารมณ์ เช่น ความปรารถนา ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้วัดความผาสุกทางใจด้านอัตวิสัย เช่น แบบวัดความผาสุกทางใจด้วยตนเองของ Cantril เป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สถานการณ์ปัจจุบันกับสถานการณ์ที่คาดหวังอยากให้เป็นก่อนจะตัดสินใจว่าตนเองควรจะมีความผาสุกทางใจในระดับใด ควรอยู่บนขั้นบันไดใด โดยอาศัยพื้นฐานการรับรู้ เป้าหมาย การให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น นอกจากนี้การประเมินความผาสุกทางใจอาจจัดได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

2.1 กลุ่มที่มองความผาสุกทางใจเป็นภาพรวม การวัดความผาสุกทางใจจึงเป็นการวัดโดยภาพรวม เช่น แบบวัดความผาสุกทางใจด้วยตนเองของ Cantril (Cantril Self-anchoring ladder scale, 1965 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550)

2.2 กลุ่มที่มองความผาสุกทางใจที่ประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ การวัดความผาสุกทางใจจึงเป็นการวัดหลายๆ ด้าน เช่น

2.2.1 แบบวัดวัดความผาสุกทางใจของยุพิน อังสุโรจน์ และคณะ (2544) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดจากแนวคิดเรื่องความผาสุกทางใจของจิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2543) เป็นแบบสอบถามที่ประกอบ ด้วยข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับความสามัคคีปรองดอง ความสงบสุขและการยอมรับ การพึ่งพาอาศัยกัน ความเคารพนับถือ และความเบิกบาน โดยกำหนดลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีคะแนน 1 ถึง 4 คะแนน ข้อคำถามมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ การแปลผลคะแนน ใช้เกณฑ์การตัดสินค่าเฉลี่ยจากคะแนนที่ได้แบ่งเป็น 4 ระดับคือ มีความผาสุกทางใจมากที่สุด (3.50-4.00) มีความผาสุกทางใจมาก (2.50-3.49) มีความผาสุกทางใจน้อย (1.50-2.49) และมีความผาสุกทางใจน้อยที่สุด (1.00-1.49)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.2.2 แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต หรือ The life satisfaction index “A” (LSIA) ของ Neugarten *et al*. (1961) แห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก สร้างขึ้นสำหรับใช้ในงานวิจัยที่เรียกว่า The Kansas City study of adult life เพื่อให้บุคคลประเมินความอยู่ดีมีสุขของตนเอง คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบ คือ 12.4 (*SD* = 4.4) ประกอบด้วย 20 ข้อคำถาม มีตัวเลือก 3 แบบคือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และ ไม่แน่ใจ โดยคำถามจะคลอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิตประกอบด้วย หัวข้อเกี่ยวกับความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ และรับรู้ความสูงอายุของตนประกอบด้วย 6 หัวข้อ

2. องค์ประกอบด้านความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ประกอบด้วยหัวข้อเกี่ยวกับการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย และสามารถต่อสู้ปัญหาในชีวิตได้ ประกอบด้วย 3 หัวข้อ

3. องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ประกอบด้วยหัวข้อเกี่ยวกับการที่บุคคลสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบด้วย 3 หัวข้อ

4. องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดีประกอบด้วย หัวข้อเกี่ยวข้องกับการมีทัศนคติที่ดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน อารมณ์ดี มีด้วยกัน 3 หัวข้อ และอีก 2 หัวข้อ มีข้อความเกี่ยวกับความคิดของตนเองในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ผิดพลาด และความรู้สึกว่าความชราของตนไม่ได้สร้างความรำคาญให้กับตน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533: 862) กล่าวว่า ได้มีผู้นำแบบทดสอบ LSIA ไปแปลและใช้เป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ เป็นแบบทดสอบที่นักวิชาการทางชราวิทยา (Gerontology) และผู้เชี่ยวชาญทางแบบทดสอบและการวัดผล (Test and measurement) วิจารณ์ว่า เป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตที่มีผู้นิยมใช้มากกว่าแบบทดสอบอื่นๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล อ้างถึง Bearon, 1980; George, 1981) เพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย กินเวลาน้อย มีจำนวนถ้อยกะทงไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงความสนใจ (Attention span) ของผู้สูงอายุ ให้คะแนนง่ายและยังสามารถนำไปใช้วัดความพอใจในชีวิตกับบุคคลวัยอื่นๆ ได้ด้วย แต่ใช้กับผู้สูงวัยได้ดีที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล อ้างถึง George, 1981)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.2.3 แบบวัดวัดความผาสุกทางใจของ Ryff (1989: 1072) ที่สร้างขึ้นเพื่อนำเสนอมิติ 6 ด้านของความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) โดยมีรากฐานของแนวการศึกษาเชิงโครงสร้างที่เน้นการประเมินบุคลิกภาพของบุคคลในด้านความอยู่ดีมีสุข ซึ่งในแต่ละมิติจะมี 2 ขั้ว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ ในแต่ละมิติจะมีข้อคำถาม 20 ข้อ แบ่งเป็นคำถามทางบวกและทางลบในปริมาณเท่ากัน แต่ละข้อความใช้เกณฑ์ประเมินค่า 6 ระดับ คือตั้งแต่เห็นด้วย ไปจนกระทั่ง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การตรวจให้คะแนนจะวัดคะแนนทั้งฉบับรวมกัน ผู้ที่ได้คะแนนรวมทั้งฉบับสูง คือ ผู้ที่มีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ความผาสุกทางใจ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคล เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลต่อความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล ทั้งนี้การรับรู้จะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล สำหรับผู้สูงอายุ การรับรู้ได้ถึงความผาสุกทางใจนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีจุดมุ่งหมายและให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอยู่ ผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ทำให้เข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมมากขึ้น และมีกระบวนทัศน์ที่ดีต่อการสูงวัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Ryff (1989) เพื่อประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากแนวคิดความผาสุกทางใจของ Ryff ได้มีการประเมินความรู้สึกพึงพอใจที่ครอบคลุมทั้งในด้านอัตวิสัยและภาวะวิสัยของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับค่านิยมและแนวคิดของคนไทย โดยประเมินจากการรับรู้ของผู้สูงอายุใน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเอง 4) ความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม 5) จุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) ความเจริญงอกงามของบุคคล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นปราชญ์

Brugman (2000) ได้ศึกษาความเป็นปราชญ์กับกลุ่มตัวอย่าง ในประเทศเนเทอร์แลนด์ ที่มีวุฒิการศึกษาในระดับสูง โดยวัดจากความเชี่ยวชาญในการแก้ไขสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน ทดสอบจากแบบสัมภาษณ์ Epistemic Cognition Questionnaire (ECQ15) ผลจากการศึกษา พบว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเป็นปราชญ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (M = 74 ปี) แต่พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีวุฒิการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า ทั้ง 2 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มวัยกลางคน (M = 50 ปี) และกลุ่มวัยชรา (M = 83 ปี)

Takahashi and Overton (2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์ กับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันและชาวญี่ปุ่น โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยกลางคน (36-59 ปี; M = 45 ปี) และวัยชรา (ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป; M = 70 ปี) ผลจากการศึกษาพบว่า ความเป็นปราชญ์ในมิติทางด้านการทบทวนไตร่ตรองและอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดกระบวนการสังเคราะห์ และความเป็นปราชญ์ในมิติทางด้านการรู้คิด ซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

Ferrari *et al*. (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์ กับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างชาวยิว ชาวแคนนาดา และชาวปากีสสถานเชื้อสายมุสลิม ที่อยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยประเมินจากแบบวัดความเป็นปราชญ์ 3D-WS ของ Ardelt (2003) ผลจากการศึกษา พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นปราชญ์ในระดับสูง มีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงเช่นกัน

Le (2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์ กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความหลากหลายทางเศรษฐกิจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุอเมริกัน (M = 64 ปี) และผู้สูงอายุเชื้อสายอัฟฟริกัน-อเมริกัน (M = 71ปี) โดยประเมินความเป็นปราชญ์จากแบบวัดความเป็นปราชญ์ 3D-WS ของ Ardelt (2003) ผลจากการศึกษา พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตและมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลุ่มอาการที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

การสนับสนุนทางสังคม

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์ และ พรสุวรรณ จารุพันธ์ (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม กับปัจจัยบางประเภทที่ร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แรงสนับสนุนทางสังคม ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปานกลางกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้เป็นร้อยละ 39.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Berkman and Syme (1979 cited in Cohen, 2001: 150) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพ เป็นระยะเวลา 9 ปี โดยศึกษาผู้ใหญ่ จำนวน 7,000 คน ที่อาศัยอยู่ในเมืองอลามิดา รัฐแคลิฟอร์เนีย โดยเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม จำนวนผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย ความถี่ในการติดต่อ การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ พบว่า ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย มีอัตราการเจ็บป่วยมากกว่า ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากถึง 2-5 เท่า ซึ่งทั้งนี้ไม่ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพ และปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคที่มีมาแต่เดิม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า รวมถึงการบริการทางสาธารณสุข Berkman and Syme ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัฒนธรรม และทุกระดับฐานะทางเศรษฐกิจ

Thanakwang (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ของการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะในมิติองค์รวมของผู้สูงอายุไทย เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายครอบครัว เครือข่ายเพื่อน การเกื้อหนุนโดยครอบครัว การเกื้อหนุนโดยเพื่อน ความผาสุกทางใจ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ซึ่งได้ทำการศึกษากับผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน จำนวน 469 คน ผลการ ศึกษาพบว่า การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น เพศชาย สถานภาพคู่ มีการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจดี ยังคงทำงานอยู่ และไม่มีโรคเรื้อรังประจำตัว ที่สำคัญคือ เครือข่ายเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ในขณะที่เครือข่ายและการเกื้อหนุนโดยครอบครัวมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เครือข่ายเพื่อนมีอิทธิพลต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเกื้อหนุนผู้สูงอายุโดยครอบครัว นอกจากนี้ความผาสุกทางใจ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ

Poulin and Rong (2012) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนเชิงอัตวิสัยและการสนับสนุนเชิงภาวะวิสัย กับความผาสุกทางใจ ที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัวและเพื่อน โดยทำการประเมินความผาสุกทางใจจาก 3 มิติ ได้แก่ ความว้าเหว่ ภาวะซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งทำการศึกษากับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองฉองกี ประเทศจีน จำนวน 298 คน ผลจากการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ โดยการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สนับสนุนเชิงภาวะวิสัย ที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัวและเพื่อน ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจ ในขณะที่ การสนับสนุนเชิงอัตวิสัย มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจในระดับสูง

ความผาสุกทางใจ

รุ่งทิพย์ แปงใจ (2542) ศึกษาเรื่องการสนับสนุนจากคู่สมรสและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีคู่สมรส อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเมือง จังหวัดน่าน ผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนจากคู่สมรสโดยรวมและการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของหรือบริการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ

พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข (2545) ได้ทำการศึกษากิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 200 ราย ซึ่งกิจกรรมทางกายที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย การทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก การเดิน การเคลื่อนที่ของร่างกาย การยืน การนั่ง พบว่า กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และยังช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจ

ธิดา ทองวิเชียร (2550) ศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 380 คน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปาการ ที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปี ขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความผาสุกทางใจอยู่ในระดับสูง แต่ในส่วนความสงบสุขและการยอมรับยังอยู่ในระดับค่าเฉลี่ยที่ต่ำที่สุด นอกจากนั้น ความผาสุกทางใจยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

Smith *et al.* (2000) ได้ศึกษาถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองกับความผาสุกทางใจของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 482 ราย ที่มีอายุระหว่าง 18-93 ปี พบว่า ความผาสุกทางใจของบุคคลเกิดจากการที่มีสัมพันธภาพหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจากพฤติกรรมที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ถึงแม้ว่าภาวะสุขภาพกายจะมีผลต่อความผาสุกทางใจ แต่การสนับสนุนด้านอารมณ์ที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ก่อให้เกิดความผาสุกทางใจนั้นก็มาจากการที่บุคคลผู้นั้นมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีความสามารถในการควบคุมตนเองที่ดีอีกด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคมก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความผาสุกทางใจ

Hyoun and Mckenry (2002) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับความผาสุกทางใจ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสำรวจตามครอบครัวและบัญชีรายชื่อสมาชิกในครอบครัว อายุอยู่ระหว่าง 19 – 75 ปี พบว่า สถานภาพสมรส มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจ ลักษณะความสัมพันธ์การอยู่ร่วมกันอย่างสามี ภรรยา มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจอย่างมีนัยสำคัญ ระดับความผาสุกทางใจมีความแตกต่างกันตามสถานสมรสที่ต่างกัน คู่สมรสที่อยู่ด้วยกันมีความผาสุกทางใจสูงกว่าบุคคลที่อยู่ในสถานภาพสมรสอื่นๆ เช่น หม้าย หย่า แยก เป็นต้น

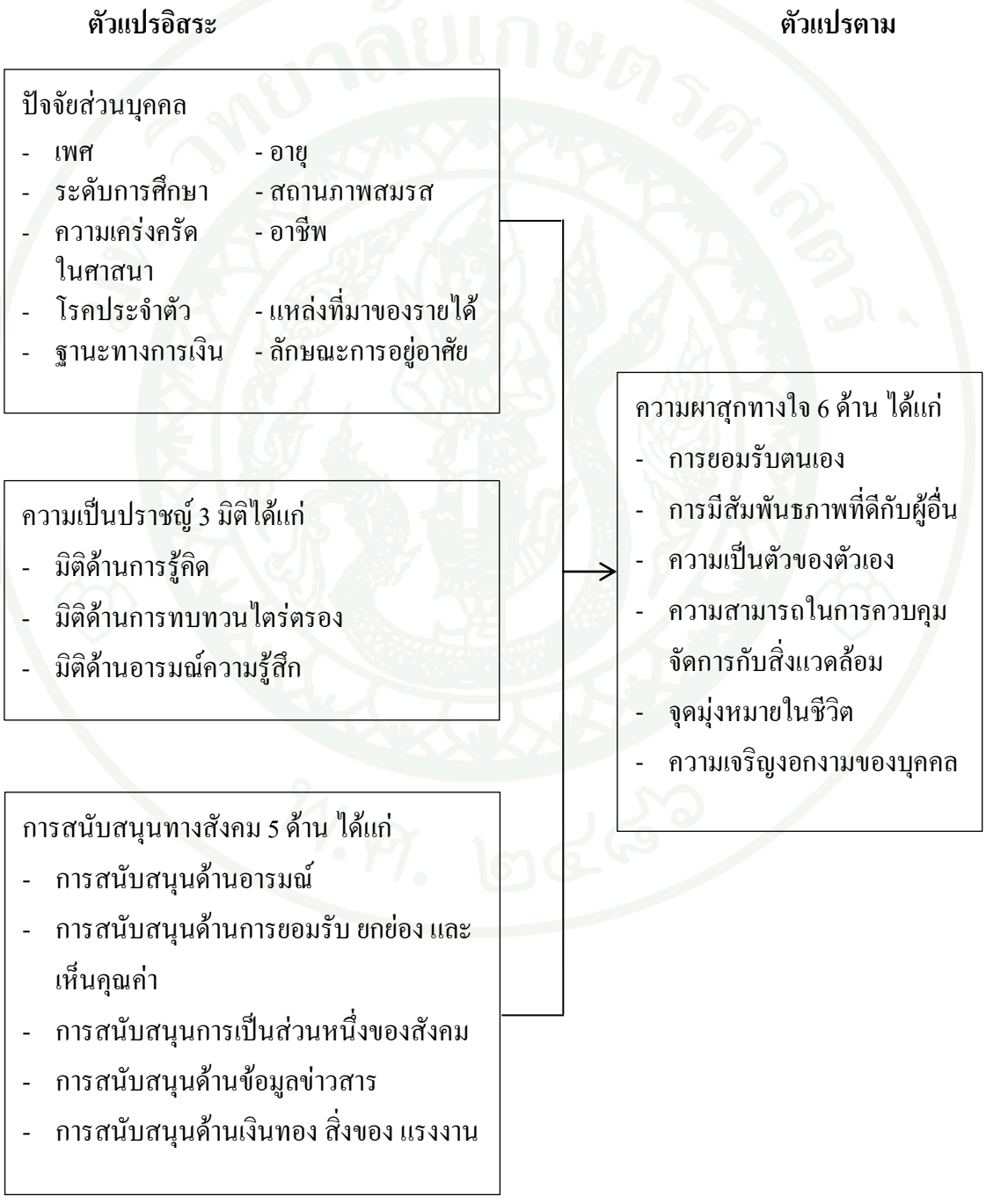
Chalise (2010) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขเชิงอัตวิสัย ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง และการแลกเปลี่ยนการสนับสนุนทางสังคม ระหว่างชนกลุ่มน้อย Chhetri จำนวน 137 คน กับชนกลุ่มน้อย Newar จำนวน 195 คน และระหว่างผู้สูงอายุหญิงและชาย ในเมืองคาดท์มานดู ประเทศเนปาล พบว่า ชนกลุ่มน้อยทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากลูกและคู่สมรสที่พักอาศัยในบ้านเดียวกัน ทรัพยากรที่ได้รับจากการสนับสนุนทางสังคม (Social support) และการแลกเปลี่ยนการสนับสนุนทางสังคม (Social support exchange) ของทั้ง 2 กลุ่มเหมือนกัน และพบว่าไม่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างชนกลุ่มน้อย 2 กลุ่ม และระหว่างเพศ ในด้านการให้ความสนับสนุนต่อความโดดเดี่ยวอ้างว้าง และความมั่นคงของชีวิตในเชิงอัตวิสัย ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมต่อชุมชน ช่วยลดความโดดเดี่ยวอ้างว้าง และเพิ่มความสุขเชิงอัตวิสัยได้ในชนกลุ่มน้อยทั้งสองกลุ่ม

Lim and Ng (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอาศัยอยู่ตามลำพัง การขาดความมั่นใจ ความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และความผาสุกทางใจ โดยได้ทำการศึกษากับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไป อาศัยตามลำพังในเขตชุมชนเมือง ของประเทศสิงคโปร์ จำนวน 1,205 คน จากการศึกษาพบว่าการอาศัยอยู่ตามลำพังมีความสัมพันธ์กับการขาดความมั่นใจ ซึ่งทั้ง 2 ตัวแปรนี้สามารถทำนายความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ ในขณะที่ความโดดเดี่ยว จะเป็นตัวบ่งชี้กลุ่มอาการของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ทั้งในขณะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและภายหลังการวิจัยเสร็จสิ้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความโดดเดี่ยวเป็นสื่อกลางของความสัมพันธ์ระหว่างการอยู่ตามลำพัง การขาดความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มั่นใจ และความผาสุกทางใจ การพักอาศัยอยู่ตามลำพังจึงกลายเป็นชนวนที่ก่อให้เกิดความโดดเดี่ยว และอ้างว้างของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.9 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.10 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 2.1 มิติด้านการรู้คิด มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 2.2 มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 2.3 มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 3.1การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 3.2 การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 3.3 การสนับสนุนการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3.4 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 3.5 การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีการเก็บข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนสมาชิก เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 589 คน ข้อมูล ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2554 (สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร, 2554)

กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 589 คน ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Yamane (1973) ที่ระดับ .05 ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+ Ne^2}$$

เมื่อ N คือ ขนาดของประชากร

n คือ ขนาดของตัวอย่าง

e คือ ค่าของความคลาดเคลื่อนที่กำหนดไว้ที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ $= \frac{589}{1+(589)(0.05)^2}$

$= 238$ คน

จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 238 คน

2. ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีจับฉลากจากบัญชีรายชื่อของผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนสมาชิก เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดสารอดเขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าทบทวนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีจำนวนข้อคำถาม 10 ข้อ โดยมีข้อคำถามแบบตรวจรายการ (Checklist) และแบบเติมคำตอบ ประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความเคร่งครัดในศาสนา อาชีพ โรคประจำตัว แหล่งที่มาของรายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจ และลักษณะการอยู่อาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นปราชญ์ ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงข้อคำถามจากแบบสอบถามต้นฉบับภาษาอังกฤษ The three-dimensional wisdom scale (3D-WS) ของ Ardelt (2003) มีจำนวนข้อคำถาม 39 ข้อ เป็นมาตราวัดแบบประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ซึ่งมีการกำหนดคะแนนดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับความคิดเห็น	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5
ไม่เห็นด้วย	2	4
เห็นด้วยปานกลาง	3	3
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1

เกณฑ์การแปลความหมายความเป็นปราชญ์รายข้อ

เนื่องจากข้อคำถามความเป็นปราชญ์รายข้อ มีคะแนนต่ำสุด คือ 1 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 5 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายความเป็นปราชญ์รายข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

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

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

$$= 1.33$$

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความเป็นปราชญ์รายข้อ
1.00 - 2.33	ต่ำ
2.34 - 3.66	ปานกลาง
3.67 - 5.00	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายมิติด้านการรู้คิด

เนื่องจากข้อคำถามมิติด้านการรู้คิด มีจำนวนข้อคำถาม 14 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 14 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 70 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายมิติด้านการรู้คิด มีรายละเอียดดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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

$$= \frac{70 - 14}{3}$$

$$= 18.67$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับมิติด้านการรู้คิด**
14.00 – 32.67	ต่ำ
32.68 – 51.34	ปานกลาง
51.35 – 70.01	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายความมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง

เนื่องจากข้อคำถามมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีจำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 12 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 60 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{60 - 12}{3}$$

$$= 16$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง**
12.00 – 28.00	ต่ำ
28.01 – 44.00	ปานกลาง
44.01 – 60.00	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การแปลความหมายความมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก

เนื่องจากข้อคำถามมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีจำนวนข้อคำถาม 13 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 13 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 65 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{65 - 13}{3}$$

$$= 17.33$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับมิติด้านด้านอารมณ์ความรู้สึก**
13.00 – 30.33	ต่ำ
30.34 – 47.66	ปานกลาง
47.67 – 65.00	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายความเป็นปราชญ์โดยรวม

เนื่องจากข้อคำถามความเป็นปราชญ์โดยรวม มีจำนวนข้อคำถาม 39 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 39 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 195 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายความเป็นปราชญ์โดยรวม มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{195 - 39}{3}$$

$$= 52$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความเป็นปราชญ์โดยรวม**
39.00 - 91.00	ต่ำ
91.01 - 143.00	ปานกลาง
143.01 - 195.00	สูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al*. (1981) มีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ เป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**ระดับคะแนน**
เป็นจริงน้อยที่สุด	1
เป็นจริงน้อย	2
เป็นจริงมาก	3
เป็นจริงมากที่สุด	4

เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมรายข้อ

เนื่องจากข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมรายข้อ มีคะแนนต่ำสุด คือ 1 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 4 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมรายข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{4 - 1}{3}$$

$$= 1$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับการสนับสนุนทางสังคมรายข้อ**
1.00 - 2.00	ต่ำ
2.01 - 3.00	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.01 - 4.00	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน

เนื่องจากข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน มีจำนวนข้อคำถามด้านละ 3 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 3 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 12 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{12 - 3}{3}$$

$$= 3$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน**
3.00 - 6.00	ต่ำ
6.01 - 9.00	ปานกลาง
9.01 - 12.00	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม

เนื่องจากข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 15 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 60 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีรายละเอียด ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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

$$= \frac{60 - 15}{3}$$

$$= 15$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม**
15.00 – 30.00	ต่ำ
30.01 – 45.00	ปานกลาง
45.01 – 60.00	สูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความผาสุกทางใจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิดความผาสุกทางใจของ Ryff (1989) มีจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ เป็นมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยการให้คะแนนแบ่งออกเป็น การให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**ข้อคำถามเชิงบวก**	**ข้อคำถามเชิงลบ**
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	4
ไม่เห็นด้วย	2	3
เห็นด้วย	3	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	1

เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจรายข้อ

เนื่องจากข้อคำถามความผาสุกทางใจรายข้อ มีคะแนนต่ำสุด คือ 1 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 4 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจรายข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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

$$= \frac{4 - 1}{3}$$

$$= 1$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความผาสุกทางใจรายข้อ**
1.00 - 2.00	ต่ำ
2.01 - 3.00	ปานกลาง
3.01 - 4.00	สูง

เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจรายด้าน

เนื่องจากข้อคำถามความผาสุกทางใจรายด้าน มีจำนวนข้อคำถามด้านละ 3 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 3 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 12 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจรายด้าน มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{12 - 3}{3}$$

$$= 3$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความผาสุกทางใจรายด้าน**
3.00 - 6.00	ต่ำ
6.01 - 9.00	ปานกลาง
9.01 - 12.00	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจโดยรวม

เนื่องจากข้อคำถามความผาสุกทางใจโดยรวม มีจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ คะแนนต่ำสุด คือ 18 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 72 คะแนน ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายความผาสุกทางใจโดยรวม มีรายละเอียด ดังนี้

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

$$= \frac{72 - 18}{3}$$

$$= 18$$

คะแนนเฉลี่ย	**ระดับความผาสุกทางใจโดยรวม**
18.00 – 36.00	ต่ำ
36.01 – 54.00	ปานกลาง
54.01 – 72.00	สูง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจากตำรา ทฤษฎี งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการสร้างแบบสอบถาม

2. กำหนดขอบเขต โครงสร้างของเนื้อหาแบบสอบถาม

3. สร้างข้อคำถามของแบบสอบถามและกำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน โดยครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องของโครงสร้าง เนื้อหา และภาษาที่ใช้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบเพื่อให้ทราบถึงระดับคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงคำถามในด้านภาษาและความชัดเจน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบและทำการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ปรากฏผลดังนี้

	ค่า Alpha
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเป็นปราชญ์	0.9267
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	
ด้านการสนับสนุนด้านอารมณ์	0.9466
ด้านการสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า	0.8844
ด้านการสนับสนุนการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	0.8541
ด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร	0.9067
ด้านการสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน	0.8879
รวม	0.9079

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

	ค่า Alpha
การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความผาสุกทางใจ	
ด้านการยอมรับตนเอง	0.8300
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	0.9144
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	0.9238
ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม	0.8603
ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.8667
ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล	0.9115
รวม	0.8903

วิธีการเก็บรวมรวบข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวมรวบข้อมูลสำหรับการวิจัยดังนี้

1. นำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย ถึงผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 39 ราษฎร์บูรณะ เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2554

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยชี้แจง อธิบาย และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามโดยประสานงานกับนักสังคมสงเคราะห์ของศูนย์บริการสาธารณสุข 39 ราษฎร์บูรณะ เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวม และตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามทั้งหมดแล้ว ได้นำข้อมูลไปลงรหัสบันทึก (Coding) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

2. t - test สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระที่แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance หรือ F – test) สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระตั้งแต่ 3 กลุ่มเป็นต้นไป และ LSD (Least Significant Difference) สำหรับทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's Correlation Coefficient) สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ต่ำสุดที่ 0.05 และ 0.01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 238 คน ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นปราชญ์

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความเคร่งครัดในศาสนา อาชีพ โรคประจำตัว แหล่งที่มาของรายได้ ฐานะทางการเงิน และลักษณะการอยู่อาศัย มีรายละเอียดดังนี้คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=238)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	87	36.6
หญิง	151	63.4
อายุ		
60 - 69 ปี	164	68.9
ตั้งแต่ 70 ปี ขึ้นไป	74	31.1
$\bar{X}$ = 67.35 ปี S.D. = 5.4 ปี Min = 60 ปี Max = 80 ปี		
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	20.2
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	33.6
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	46.2
สถานภาพสมรส		
โสด	25	10.5
สมรส	146	61.3
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	28.2
ความเคร่งครัดในศาสนา		
เคร่งครัด	182	76.5
ไม่เคร่งครัด	56	23.5
อาชีพ		
รับจ้าง/ค้าขาย	28	11.8
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	42.4
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	45.8
โรคประจำตัว		
ไม่มี	70	29.4
มี	168	70.6
แหล่งที่มาของรายได้		
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	43.3

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=238)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	34.9
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	21.8
ฐานะทางการเงิน		
ไม่พอใช้	20	8.4
มีแค่พอใช้ - ไม่มีเงินออม	78	32.8
มีพอใช้ - มีการออมเงินบางครั้ง	103	43.3
มีพอใช้ - มีการออมเงินตลอด	37	15.5
ลักษณะการอยู่อาศัย		
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	46.2
อยู่กับบุตร	88	37.0
อยู่คนเดียว/ญาติ-พี่น้อง	40	16.8

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จากตารางที่ 1 สรุปได้ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.4 และเป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 36.6

อายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.9 รองลงมา คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.1 ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ย 67.35 ปี อายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี และอายุมากที่สุด คือ 80 ปี

การศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.2 มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 33.6 และมีวุฒิการศึกษาน้อยที่สุด คือ ระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 20.2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 61.3 รองลงมา คือ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 28.2 และที่พบน้อยที่สุด คือ โสด คิดเป็นร้อยละ 10.5

ความเคร่งครัดในศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนา คิดเป็นร้อยละ 76.5 และเป็นผู้ที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา คิดเป็นร้อยละ 23.5

อาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา คือ ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 42.4 และที่พบน้อยที่สุด คือ รับจ้าง/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 11.8

โรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 70.6 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 29.4

แหล่งที่มาของรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับเงินจากการทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา คือ ได้รับเงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติพี่-น้อง คิดเป็นร้อยละ 34.9 และพบน้อยที่สุด คือ ได้รับเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 21.8 ตามลำดับ

ฐานะทางการเงิน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา คือ เป็นผู้ที่มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม คิดเป็นร้อยละ 32.8 เป็นผู้ที่มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด คิดเป็นร้อยละ 15.5 และน้อยที่สุด คือ เป็นผู้ที่มีไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 8.4

ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 46.2 อาศัยอยู่กับบุตร คิดเป็นร้อยละ 37 และพบน้อยที่สุด คือ อาศัยอยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง คิดเป็นร้อยละ 16.8

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นปราชญ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นปราชญ์ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้คือ

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความเป็นปราชญ์ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ระดับความเป็นปราชญ์					$\bar{X}$	S.D	สรุปความเป็นปราชญ์
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
มิติด้านการรู้คิด								
1. สมัยนี้ถ้าอยากรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ทางเดียวคือ เราต้องฟังจากผู้นำหรือผู้เชี่ยวชาญที่ไว้ใจได้	19 (8.0)	25 (10.5)	39 (16.4)	67 (28.2)	88 (37.0)	3.76	1.273	สูง
2. ชีวิตโดยทั่วไป มักจะเป็นไปแบบเดิมๆ	15 (6.3)	30 (12.6)	12 (5.0)	102 (42.9)	79 (33.2)	3.84	1.198	สูง
3. คนเราแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ คนซื่อสัตย์ และคนไม่ซื่อสัตย์	10 (4.2)	12 (5.0)	37 (15.5)	91 (38.2)	88 (37.0)	3.99	1.053	สูง
4. มีวิธีการเดียวเท่านั้นที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จ	11 (4.6)	40 (16.8)	16 (6.7)	113 (47.5)	58 (24.4)	3.70	1.147	สูง
5. อะไรที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว เราก็ไม่ต้องรู้มากนัก	23 (9.7)	15 (6.3)	29 (12.2)	115 (48.3)	56 (23.5)	3.70	1.180	สูง
6. การไม่รู้อะไรเลย เป็นดีที่สุด	31 (13.0)	34 (14.3)	40 (16.8)	70 (29.4)	63 (26.5)	3.42	1.359	ปานกลาง
7. คนๆ หนึ่งมีเพียงรู้หรือไม่รู้คำตอบของปัญหา	23 (9.7)	15 (6.3)	24 (10.1)	122 (51.3)	54 (22.7)	3.71	1.171	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ระดับความเป็นปราชญ์					$\bar{X}$	S.D	สรุปความเป็นปราชญ์
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
8. คนเรา ถ้าไม่เป็นคนดีก็เป็นคนชั่ว	28 (11.8)	44 (18.5)	38 (16.0)	75 (31.5)	53 (22.3)	3.34	1.324	ปานกลาง
9. ฉันจะพยายามคาดเดาและหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องคิดมากๆ	20 (8.4)	46 (19.3)	38 (16.0)	54 (22.7)	80 (33.6)	3.54	1.349	ปานกลาง
10. ฉันจะเลิกสนใจปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไขแล้ว	14 (5.9)	21 (8.8)	22 (9.2)	110 (46.2)	71 (29.8)	3.85	1.121	สูง
11. บ่อยครั้งที่ฉันมักไม่ค่อยเข้าใจ ในการกระทำของคน	15 (6.3)	22 (9.2)	29 (12.2)	119 (50.0)	53 (22.3)	3.73	1.101	สูง
12. ฉันมักจะปล่อยวาง มากกว่าพยายามเข้าใจที่มาที่ไปของเรื่อง	15 (6.3)	22 (9.2)	40 (16.8)	53 (22.3)	108 (45.4)	3.91	1.248	สูง
13. บางครั้งฉันมักลังเลเมื่อต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ	16 (6.7)	18 (7.6)	33 (13.9)	77 (32.4)	94 (39.5)	3.90	1.199	สูง
14. ฉันไม่ต้องการหาเหตุผล ถ้าหากได้รู้คำตอบของปัญหาแล้ว	19 (8.0)	29 (12.2)	32 (13.4)	65 (27.3)	93 (39.1)	3.77	1.299	สูง
รวมมิติด้านการรู้คิด						**52.16**	**5.219**	**สูง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ระดับความเป็นปราชญ์					$\bar{X}$	S.D	สรุปความเป็นปราชญ์
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง								
1. ฉันจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าชีวิตของฉันในปัจจุบันเปลี่ยนไป	29 (12.2)	36 (15.1)	41 (17.2)	62 (26.1)	70 (29.4)	3.45	1.370	ปานกลาง
2. ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งไม่ใช่ความผิดของฉัน	17 (7.1)	24 (10.1)	26 (10.9)	106 (44.5)	65 (27.3)	3.75	1.171	สูง
3. *ฉันมักจะรับฟังข้อโต้แย้งของทุกคน ก่อนการตัดสินใจ	75 (31.5)	81 (34.0)	15 (6.3)	39 (16.4)	28 (11.8)	3.57	1.384	ปานกลาง
4. *เมื่อไหร่ที่ฉันหงุดหงิดกับใคร ฉันมักจะเอาใจเขามาใส่ใจเราก่อน	56 (23.5)	71 (29.8)	44 (18.5)	38 (16.0)	29 (12.2)	3.37	1.327	ปานกลาง
5. *ฉันมักจะพยายามพิจารณาปัญหา ให้รอบด้านเสมอ	38 (21.0)	53 (25.6)	36 (15.1)	61 (22.3)	50 (16.0)	2.87	1.396	ปานกลาง
6. เวลาที่นึกย้อนถึงเรื่องราวในอดีต ฉันยังรู้สึกไม่สบายใจ	18 (7.6)	33 (13.9)	90 (37.8)	78 (32.8)	19 (8.0)	3.20	1.026	ปานกลาง
7. ฉันจะรู้สึกโกรธและเศร้ามาก ถ้าสิ่งที่ทำไปผิดพลาด	19 (8.0)	13 (5.5)	27 (11.3)	78 (32.8)	101 (42.4)	3.96	1.216	สูง
8. บางครั้งฉันรู้สึกอารมณ์เสียมาก จนคิดหาทางแก้ปัญหาไม่ได้	18 (7.6)	26 (10.9)	12 (5.0)	103 (43.3)	79 (33.2)	3.84	1.216	สูง
9. *สิ่งแรกที่ฉันทำ เมื่อรู้สึกสงสัย คือ พิจารณาสถานการณ์และข้อมูลต่างๆ	73 (30.7)	66 (27.7)	30 (12.6)	48 (20.2)	21 (8.8)	3.51	1.343	ปานกลาง
10. *ก่อนจะตำหนิใคร ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของตนเอง ถ้าต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกับเขา	78 (32.8)	40 (16.8)	35 (14.7)	23 (9.7)	62 (26.1)	3.21	1.608	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ระดับความเป็นปราชญ์					$\bar{X}$	S.D	สรุปความเป็นปราชญ์
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
11. ฉันยังรู้สึกเหมือนถูกเอาเปรียบ เมื่อคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับฉัน	14 (5.9)	25 (10.5)	146 (61.3)	34 (14.3)	19 (8.0)	3.08	0.894	ปานกลาง
12. บางครั้งฉันพบว่า มันเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจความคิดเห็นของคนอื่น	15 (6.3)	25 (10.5)	28 (11.8)	91 (38.2)	79 (33.2)	3.82	1.187	สูง
รวมมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง						**41.61**	**4.955**	**ปานกลาง**
มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก								
1. ฉันมักจะรำคาญคนที่ระทมทุกข์และมัวแต่คิดสงสารตนเอง	17 (7.1)	28 (11.8)	32 (13.4)	97 (40.8)	64 (26.9)	3.68	1.193	สูง
2. คนมักจะมีความรู้สึกที่อ่อนไหวให้กับสัตว์มากเกินไป	29 (12.2)	36 (15.1)	43 (18.1)	73 (30.7)	57 (23.9)	3.39	1.326	ปานกลาง
3. มีคนบางคนที่ฉันรู้ว่า ฉันจะไม่มีวันชอบ	38 (16.0)	51 (21.4)	17 (7.1)	85 (35.7)	47 (19.7)	3.22	1.400	ปานกลาง
4. *ฉันสามารถเข้ากับคนได้ทุกประเภท	41 (24.8)	51 (31.9)	11 (4.6)	76 (21.4)	59 (17.2)	2.74	1.469	ปานกลาง
5. มันไม่ใช่เรื่องของฉันที่ต้องคอยช่วยเหลือคนที่กำลังเดือดร้อน	21 (8.8)	32 (13.4)	63 (26.5)	76 (31.9)	46 (19.3)	3.39	1.196	ปานกลาง
6. *ฉันมักพยายามช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือด้วยทางใดทางหนึ่ง	66 (27.7)	79 (33.2)	33 (13.9)	26 (10.9)	34 (14.3)	3.49	1.374	ปานกลาง
7. ฉันแอบยินดี เมื่อคนที่ฉันไม่ชอบมาก ถูกจับและได้รับโทษจากสิ่งที่เขาทำไป	20 (8.4)	26 (10.9)	43 (18.1)	53 (22.3)	96 (40.3)	3.75	1.313	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ระดับความเป็นปราชญ์					$\bar{X}$	S.D	สรุปความเป็นปราชญ์
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
8. *บางครั้งฉันรู้สึกเห็นใจทุกๆ คนอย่างมาก	56 (23.5)	74 (31.1)	24 (10.1)	31 (13.0)	53 (22.3)	3.21	1.497	ปานกลาง
9. บ่อยครั้งที่ฉันไม่ได้ปลอบใจคนอื่น เวลาที่เขาต้องการ	14 (5.9)	27 (11.3)	89 (37.4)	74 (31.1)	34 (14.3)	3.37	1.050	ปานกลาง
10. บางทีฉันก็ไม่รู้สึกสงสารคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากเท่าไร	34 (14.3)	41 (17.2)	38 (16.0)	77 (32.4)	48 (20.2)	3.27	1.345	ปานกลาง
11. บางครั้งฉันนึกอยากให้คนที่กำลังคุยกับฉันกลับไปเสีย	14 (5.9)	22 (9.2)	37 (15.5)	113 (47.5)	52 (21.8)	3.70	1.090	สูง
12. ฉันไม่ชอบร่วมรับฟังปัญหาทุกข์ใจของผู้อื่น	22 (9.2)	40 (16.8)	62 (26.1)	75 (31.5)	39 (16.4)	3.29	1.196	ปานกลาง
13. ฉันหงุดหงิดได้ง่ายๆ กับคนที่เถียงฉัน	14 (5.9)	22 (9.2)	38 (16.0)	91 (38.2)	73 (30.7)	3.79	1.151	สูง
รวมมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก						**44.29**	**5.037**	**ปานกลาง**
ความเป็นปราชญ์โดยรวม						**138.07**	**10.026**	**ปานกลาง**

* หมายถึง ข้อความเชิงลบ (การวิเคราะห์คะแนนความเป็นปราชญ์ได้ให้คะแนนตามเกณฑ์ข้อคำถามเชิงบวกแล้ว)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นปราชญ์จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 138.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

มิติด้านการรู้คิด พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านการรู้คิดโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 52.16) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มิติด้านการรู้คิด มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง 11 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 3 คนเราแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ คนซื่อสัตย์ และคนไม่ซื่อสัตย์ (ค่าเฉลี่ย 3.99) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด มี 2 ข้อ ที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(ค่าเฉลี่ย 3.70) คือ ข้อที่ 4 มีวิธีการเดียวเท่านั้นที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จ และข้อที่ 5 อะไรที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว เราก็ไม่ต้องรู้มากนัก มิติด้านการรู้คิด มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 9 ฉันจะพยายามคาดเดาและหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องคิดมากๆ (ค่าเฉลี่ย 3.54) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 8 คนเรา ถ้าไม่เป็นคนดี ก็เป็นคนชั่ว (ค่าเฉลี่ย 3.34)

มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 44.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง 4 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 7 ฉันจะรู้สึกโกรธและเศร้ามาก ถ้าสิ่งที่ทำไปผิดพลาด (ค่าเฉลี่ย 3.96) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 2 ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น บ่อยครั้งไม่ใช่ความผิดของฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.75) มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 3 ฉันมัก จะรับฟังข้อโต้แย้งของทุกคน ก่อนการตัดสินใจ (ค่าเฉลี่ย 3.34) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 5 ฉันมักจะพยายามพิจารณาปัญหา ให้รอบด้านเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.87)

มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 44.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง 4 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 13 ฉันหงุดหงิดได้ง่ายๆ กับคนที่เถียงฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.79) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 1 ฉันมักจะรำคาญ คนที่ระทมทุกข์และมัวแต่คิดสงสารตนเอง (ค่าเฉลี่ย 3.68) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 6 ฉันมักพยายามช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ ด้วยทางใดทางหนึ่ง (ค่าเฉลี่ย 3.49) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 4 ฉันสามารถเข้ากับคนได้ทุกประเภท (ค่าเฉลี่ย 2.74)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้คือ

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n = 238)

การสนับสนุนทางสังคม	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				$\bar{X}$	S.D	สรุปการสนับสนุนทางสังคม
	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด			
ด้านอารมณ์							
1. ลูกหลานให้กำลังใจท่านเวลาที่ท่านรู้สึกท้อใจ	13 (5.5)	19 (8.0)	91 (38.2)	115 (48.3)	3.29	0.835	สูง
2. ลูกหลานแสดงความรู้สึกพอใจที่ได้ใกล้ชิดกับท่าน	9 (3.8)	8 (3.4)	121 (50.8)	100 (42.0)	3.31	0.715	สูง
3. เมื่อเกิดความผิดพลาดในชีวิต ท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากลูกหลาน	12 (5.0)	32 (13.4)	76 (31.9)	118 (49.6)	3.26	0.876	สูง
รวมด้านอารมณ์					**9.87**	**1.567**	**สูง**
ด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า							
4. ผู้คนรอบตัวท่าน ยังคงให้ความเคารพยกย่องท่าน	42 (17.6)	58 (24.4)	67 (28.2)	71 (29.8)	2.70	1.079	ปานกลาง
5. คนในครอบครัวยอมรับในการกระทำการแสดงออกของท่าน	47 (19.7)	31 (13.0)	68 (28.6)	92 (38.7)	2.86	1.137	ปานกลาง
6. ญาติพี่น้องทำให้ท่านรู้ว่าท่านเป็นที่พึ่งทางใจของเขา	33 (13.9)	58 (24.4)	101 (42.4)	46 (19.3)	2.67	0.942	ปานกลาง
รวมด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า					**8.82**	**1.717**	**ปานกลาง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 238)

การสนับสนุนทางสังคม	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				$\bar{X}$	S.D	สรุปการสนับสนุนทางสังคม
	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด			
ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม							
7. ท่านรู้สึกว่า ตัวท่านเป็นส่วนหนึ่งของชมรม	21 (8.8)	35 (14.7)	97 (40.8)	85 (35.7)	3.03	0.927	สูง
8. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในชมรมของท่าน	19 (8.0)	16 (6.7)	80 (33.6)	123 (51.7)	3.29	0.907	สูง
9. ท่านมาพบปะกับคนในชมรมทุกครั้งที่มีโอกาส	15 (6.3)	23 (9.7)	99 (41.6)	101 (42.4)	3.20	0.858	สูง
รวมด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม					**9.53**	**1.561**	**สูง**
ด้านข้อมูลข่าวสาร							
10. ท่านได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	16 (6.7)	22 (9.2)	157 (66.0)	43 (18.1)	2.95	0.736	ปานกลาง
11. ญาติคอยอธิบายข้อมูล ข่าวสารต่างๆ เมื่อยามที่ท่านต้องการ	22 (9.2)	35 (14.7)	128 (53.8)	53 (22.3)	2.89	0.855	ปานกลาง
12. ลูกหลานเตรียมข้อมูลที่จำเป็นไว้ให้ท่าน เผื่อในกรณีฉุกเฉิน	27 (11.3)	34 (14.3)	81 (34.0)	96 (40.3)	3.03	1.002	สูง
รวมด้านข้อมูลข่าวสาร					**8.88**	**1.469**	**ปานกลาง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 238)

การสนับสนุนทางสังคม	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				$\bar{X}$	S.D	สรุปการสนับสนุนทางสังคม
	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด			
ด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน							
13. ท่านมีญาติพี่น้องช่วยเหลือการทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อท่านต้องการ	18 (7.6)	30 (12.6)	64 (26.9)	126 (52.9)	3.25	0.948	สูง
14. คนในครอบครัวของท่านคอยให้ความช่วยเหลือด้านแรงงาน เมื่อท่านต้องการ	20 (8.4)	34 (14.3)	96 (40.3)	88 (37.0)	3.06	0.921	สูง
15. ในยามที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ลูกหลานช่วยจัดหาอาหารให้	32 (13.4)	40 (16.8)	73 (30.7)	93 (39.1)	2.95	1.048	ปานกลาง
รวมด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน					**9.26**	**1.571**	**สูง**
การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม					**46.36**	**3.466**	**สูง**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคมจากตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 46.36) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

การสนับสนุนด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนด้านอารมณ์โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.87) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 2 ลูกหลานแสดงความรู้สึกพอใจ ที่ได้ใกล้ชิดกับท่าน (ค่าเฉลี่ย 3.31) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 3 เมื่อเกิดความผิดพลาดในชีวิต ท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากลูกหลาน (ค่าเฉลี่ย 3.26)

การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.82) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 5 คนในครอบครัวยอมรับใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การกระทำ การแสดงออกของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.86) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 6 ญาติพี่น้องทำให้ท่านรู้ว่า ท่านเป็นที่พึ่งทางใจของเขา (ค่าเฉลี่ย 2.67)

การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 8 ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในชมรมของท่าน (ค่าเฉลี่ย 3.29) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 7 ท่านรู้สึกว่า ตัวท่านเป็นส่วนหนึ่งของชมรม (ค่าเฉลี่ย 3.03)

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง คือ ข้อที่ 12 บุตรหลานเตรียมข้อมูลที่จำเป็นไว้ให้ท่าน เผื่อในกรณีฉุกเฉิน (ค่าเฉลี่ย 3.03) และมี ค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10 ท่านได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ค่าเฉลี่ย 2.95) และข้อที่ 11 ญาติคอยอธิบายข้อมูล ข่าวสารต่างๆ เมื่อยามที่ท่านต้องการ (ค่าเฉลี่ย 2.89) ตามลำดับ

การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.26) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 13 ท่านมีญาติพี่น้องช่วยเหลือการทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อท่านต้องการ (ค่าเฉลี่ย 3.25) และข้อที่ 14 คนในครอบครัวของท่านคอยให้ความช่วยเหลือด้านแรงงานเมื่อท่านต้องการ (ค่าเฉลี่ย 3.06) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อที่ 15 ในยามที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ลูกหลานช่วยจัดหาอาหารให้ (ค่าเฉลี่ย 2.95)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความผาสุกทางใจ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้คือ

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ	ระดับความผาสุกทางใจ				$\bar{X}$	S.D	สรุปความผาสุกทางใจ
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
ด้านการยอมรับตนเอง							
1. *ในหลายๆ เรื่องของชีวิตที่ผ่านมา ท่านยังรู้สึกว่า ตนเองไม่ประสบความสำเร็จ	104 (43.7)	74 (31.1)	35 (14.7)	25 (10.5)	3.08	1.001	สูง
2. เมื่อย้อนกลับไปดูชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น	16 (6.7)	39 (16.4)	73 (30.7)	110 (46.2)	3.16	0.934	สูง
3. ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง	12 (5.0)	33 (13.9)	107 (45.0)	86 (36.1)	3.12	0.831	สูง
รวมด้านการยอมรับตนเอง					**9.37**	**1.635**	**สูง**
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น							
4. ใครๆ มักจะบอกว่า ท่านเป็นผู้เสียสละเวลาและมักให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่น	22 (9.2)	29 (12.2)	102 (42.9)	85 (35.7)	3.05	0.922	สูง
5. *ท่านมีความลำบากใจที่จะอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น	62 (26.1)	118 (49.6)	32 (13.4)	26 (10.9)	2.91	0.909	ปานกลาง
6. *ท่านไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับคนรอบตัว	83 (34.9)	69 (29.0)	57 (23.9)	29 (12.2)	2.87	1.031	ปานกลาง
รวมด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น					**8.82**	**1.717**	**ปานกลาง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ	ระดับความผาสุกทางใจ				$\bar{X}$	S.D	สรุปความผาสุกทางใจ
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง							
7. ท่านยืนยันในความคิดของท่านแม้ว่ามันจะแตกต่างจากคนอื่น	31 (13.0)	55 (23.1)	68 (28.6)	84 (35.3)	2.86	1.044	ปานกลาง
8. *ท่านมักคล้อยตามคนที่มีความคิดแน่วแน่	71 (29.8)	107 (45.0)	44 (18.5)	16 (6.7)	2.98	0.869	ปานกลาง
9. ท่านตัดสินใจได้ด้วยความคิดของท่านเอง ไม่ใช่ตามคนอื่น	16 (6.7)	35 (14.7)	110 (46.2)	77 (32.4)	3.04	0.861	สูง
รวมด้านความเป็นตัวของตัวเอง					**8.88**	**1.761**	**ปานกลาง**
ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม							
10. ท่านสามารถจัดการความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันของท่านได้	25 (10.5)	30 (12.6)	81 (34.0)	102 (42.9)	3.09	0.985	สูง
11. ท่านรู้สึกว่า ท่านเป็นผู้ควบคุมชีวิตของตัวท่านเอง	28 (11.8)	41 (17.2)	95 (39.9)	74 (31.1)	2.90	0.974	ปานกลาง
12. *สิ่งต่างๆ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวันทำให้ท่านเหนื่อยล้า	88 (37.0)	76 (31.9)	48 (20.2)	26 (10.9)	2.95	1.005	ปานกลาง
รวมด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม					**8.95**	**1.679**	**ปานกลาง**
ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต							
13. *บางทีท่านรู้สึกเหมือนกับว่าท่านได้ทำทุกอย่างในชีวิตครบถ้วนแล้ว	78 (32.8)	65 (27.3)	52 (21.8)	43 (18.1)	2.75	1.100	ปานกลาง
14. ท่านไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมายเหมือนคนอื่นๆ บางคน	23 (9.7)	38 (16.0)	69 (29.0)	108 (45.4)	3.10	0.997	สูง
15. *ท่านมีชีวิตอยู่ไปวันๆ โดยไม่ได้คิดถึงอนาคตมากนัก	92 (38.7)	61 (25.6)	49 (20.6)	36 (15.1)	2.88	1.090	ปานกลาง
รวมด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต					**8.73**	**1.813**	**ปานกลาง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ	ระดับความผาสุกทางใจ				$\bar{X}$	S.D	สรุปความผาสุกทางใจ
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล							
16. ท่านคิดว่า การมีประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ท่านได้คิดเกี่ยวกับตัวเองและโลกภายนอก	19 (8.0)	25 (10.5)	112 (47.1)	82 (34.5)	3.08	0.875	สูง
17. ท่านคิดว่า ชีวิตคือ กระบวนการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และการเจริญงอกงาม	16 (6.7)	29 (12.2)	88 (37.0)	105 (44.1)	3.18	0.895	สูง
18. *ท่านเลิกที่จะพยายามปรับปรุงชีวิตของท่านมานานแล้ว	97 (40.8)	67 (28.2)	43 (18.1)	31 (13.0)	2.97	1.055	ปานกลาง
รวมด้านความเจริญงอกงามของบุคคล					**9.23**	**1.746**	**สูง**
ความผาสุกทางใจโดยรวม					**53.97**	**4.876**	**สูง**

* หมายถึง ข้อความเชิงลบ (การวิเคราะห์คะแนนความเป็นปราชญ์ได้ให้คะแนนตามเกณฑ์ข้อคำถามเชิงบวกแล้ว)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความผาสุกทางใจจากตารางที่ 4 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 53.97) เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูงทุกข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อที่ 2 เมื่อย้อนกลับไปดูชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.16) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อที่ 1 ในหลายๆ เรื่องของชีวิตที่ผ่านมา ท่านยังรู้สึกว่า ตนเองไม่ประสบความสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย 3.08)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.82) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง คือ ข้อที่ 4 ใครๆ มักจะบอกว่า ท่านเป็นผู้เสียสละเวลา และมักให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่น (ค่าเฉลี่ย 3.05) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 5 ท่านมีความลำบากใจ ที่จะอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (ค่าเฉลี่ย 2.91) และข้อที่ 6 ท่านไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับคนรอบตัว (ค่าเฉลี่ย 2.87)

ความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง คือ ข้อที่ 9 ท่านตัดสินใจได้ด้วยความคิดของท่านเอง ไม่ใช่ตามคนอื่น (ค่าเฉลี่ย 3.04) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 8 ท่านมักคล้อยตามคนที่มีความคิดแน่วแน่ (ค่าเฉลี่ย 2.98) และข้อที่ 7 ท่านยืนยันในความคิดของท่าน แม้ว่ามันจะแตกต่างจากคนอื่น (ค่าเฉลี่ย 2.86)

ความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง คือ ข้อที่ 10 ท่านสามารถจัดการความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันของท่านได้ (ค่าเฉลี่ย 3.09) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 12 สิ่งต่างๆ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน ทำให้ท่านเหนื่อยล้า (ค่าเฉลี่ย 2.95) และข้อที่ 11 ท่านรู้สึกว่า ท่านเป็นผู้ควบคุมชีวิตของตัวท่านเอง (ค่าเฉลี่ย 2.90)

ความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.73) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง คือ ข้อที่ 14 ท่านไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมายเหมือนคนอื่นๆ บางคน (ค่าเฉลี่ย 3.10) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 15 ท่านมีชีวิตอยู่ไปวันๆ โดยไม่ได้คิดถึงอนาคตมากนัก (ค่าเฉลี่ย 2.88) และข้อที่ 13 บางทีท่านรู้สึกเหมือนกับว่า ท่านได้ทำทุกอย่างครบถ้วนแล้ว (ค่าเฉลี่ย 2.75)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.23) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล มีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับสูง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 17 ท่านคิดว่า ชีวิตคือ กระบวนการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และการเจริญงอกงาม (ค่าเฉลี่ย 3.18) และข้อที่ 16 ท่านคิดว่า การมีประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ท่านได้คิดเกี่ยวกับตนเองและโลกภายนอก (ค่าเฉลี่ย 3.08) และมีค่าเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อที่ 18 ท่านเลิกที่จะพยายามปรับปรุงชีวิตของท่านมานานแล้ว (ค่าเฉลี่ย 2.97)

ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ โดย t – test (n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามเพศ	n	$\overline{X}$	S.D	t	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
ชาย	87	9.34	1.508	-0.148^{ns}	0.882	ไม่แตกต่าง
หญิง	151	9.38	1.708			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
ชาย	87	8.82	1.775	-0.051^{ns}	0.960	ไม่แตกต่าง
หญิง	151	8.83	1.688			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
ชาย	87	8.67	1.723	-1.449^{ns}	0.149	ไม่แตกต่าง
หญิง	151	9.01	1.776			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามเพศ	n	$\overline{X}$	S.D	t	p-value	สรุปผล การทดสอบ
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
ชาย	87	8.75	1.665	-1.389^{ns}	0.167	ไม่แตกต่าง
หญิง	151	9.06	1.682			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
ชาย	87	8.75	1.954	0.126^{ns}	0.900	ไม่แตกต่าง
หญิง	151	8.72	1.734			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
ชาย	87	8.83	1.720	-2.744**	0.007	แตกต่าง
หญิง	151	9.46	1.723			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
ชาย	87	53.15	5.251	-1.995*	0.047	แตกต่าง
หญิง	151	54.45	4.597			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 5 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยมากกว่า (ค่าเฉลี่ย 54.45) ผู้สูงอายุที่เป็นเพศชาย (ค่าเฉลี่ย 53.15) เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ โดยการโดย t – test

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามอายุ	n	$\overline{X}$	S.D	t	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
60-69 ปี	164	9.47	1.618	1.464^{ns}	0.144	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	9.14	1.658			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
60-69 ปี	164	8.76	1.716	-0.901^{ns}	0.369	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	8.97	1.720			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
60-69 ปี	164	8.84	1.712	-0.515^{ns}	0.608	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	8.97	1.872			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
60-69 ปี	164	8.97	1.637	0.139^{ns}	0.750	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	8.89	1.779			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
60-69 ปี	164	8.84	1.776	1.423^{ns}	0.157	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	8.47	1.882			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
60-69 ปี	164	9.35	1.758	1.639^{ns}	0.103	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	8.96	1.700			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
60-69 ปี	164	54.23	4.971	1.243^{ns}	0.216	ไม่แตกต่าง
ตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป	74	53.41	4.640			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 6 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามระดับการศึกษา	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	9.31	1.587	0.460^{ns}	0.632	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.25	1.563			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	9.47	1.712			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	8.40	1.512	2.217^{ns}	0.111	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.05	1.750			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	8.85	1.757			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	8.69	1.518	0.679^{ns}	0.508	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.05	1.771			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	8.85	1.853			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	8.90	1.372	1.321^{ns}	0.269	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.19	1.863			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	8.79	1.654			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	8.65	1.756	3.322*	0.038	แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.14	1.712			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามระดับการศึกษา	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	8.46	1.870			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	9.23	1.882	1.082^{ns}	0.340	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	9.45	1.475			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	9.07	1.861			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	48	53.17	4.254	3.500*	0.032	แตกต่าง
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	80	55.13	4.903			
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	110	53.49	4.997			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 7 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นรายคู่โดยวิธี LSD มีดังนี้คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจโดยรวม

ระดับการศึกษา		ระดับการศึกษา		
		(1)	(2)	(3)
	$\overline{X}$	53.17	55.13	53.49
(1) ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	53.17	-		
(2) มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	55.13	*	-	
(3) อนุปริญญา/ปริญญาตรี	53.49	ns	*	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า มีความผาสุกทางใจ โดยรวมเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า และผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 55.13) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 53.17)

ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 55.13) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ค่าเฉลี่ย 53.49)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต

ระดับการศึกษา		ระดับการศึกษา		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	8.65	9.14	8.46
(1) ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	8.65	-		
(2) มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	9.14	ns	-	
(3) อนุปริญญา/ปริญญาตรี	8.46	ns	*	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.14) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ค่าเฉลี่ย 8.46)

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามสถานภาพสมรส	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. **ด้านการยอมรับตนเอง**						
โสด	25	9.40	1.443	1.298^{ns}	0.275	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	9.24	1.751			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	9.63	1.412			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
โสด	25	8.48	1.917	1.173^{ns}	0.311	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	8.95	1.755			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	8.67	1.541			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
โสด	25	7.88	1.922	4.701**	0.010	แตกต่าง
สมรส	146	8.98	1.775			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	9.04	1.561			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
โสด	25	9.00	1.732	2.092^{ns}	0.126	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	8.78	1.712			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	9.28	1.555			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
โสด	25	9.00	1.979	0.749^{ns}	0.474	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	8.62	1.839			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	8.87	1.696			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
โสด	25	9.24	1.480	1.521^{ns}	0.221	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	9.09	1.819			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	9.54	1.654			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามสถานภาพสมรส	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
โสด	25	53.00	4.916	2.406[ns]	0.092	ไม่แตกต่าง
สมรส	146	53.66	5.108			
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	67	55.03	4.189			

[ns] หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 10 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเองโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นรายคู่โดยวิธี LSD มีดังนี้คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง

สถานภาพสมรส		สถานภาพสมรส		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	7.88	8.98	9.04
(1) โสด	7.88	-		
(2) สมรส	8.98	**	-	
(3) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	9.04	**	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส เป็นรายคู่โดยวิธี LSD จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโสด มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเองโดยเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่สมรส และผู้สูงอายุที่เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่สมรส มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 8.98) มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด (ค่าเฉลี่ย 7.88)

ผู้สูงอายุที่เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.04) มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด (ค่าเฉลี่ย 7.88)

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามความเคร่งครัดในศาสนา โดย t – test

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามความเคร่งครัดในศาสนา	n	$\overline{X}$	S.D	t	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
เคร่งครัด	182	9.42	1.619	0.958^{ns}	0.341	ไม่แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	9.18	1.685			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
เคร่งครัด	182	8.90	1.686	1.212^{ns}	0.229	ไม่แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	8.57	1.808			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
เคร่งครัด	182	9.04	1.673	2.493*	0.013	แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	8.38	1.950			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
เคร่งครัด	182	9.03	1.625	1.365^{ns}	0.176	ไม่แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	8.66	1.832			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
เคร่งครัด	182	8.75	1.760	0.292^{ns}	0.771	ไม่แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	8.66	1.993			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
เคร่งครัด	182	9.48	1.707	4.157**	0.000	แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	8.41	1.627			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
เคร่งครัด	182	54.63	4.591	3.822**	0.000	แตกต่าง
ไม่เคร่งครัด	56	51.86	5.206			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 12 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) และมีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามอาชีพ	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	9.64	1.311	0.575^{ns}	0.563	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	9.39	1.685			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	9.28	1.666			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	9.36	1.638	1.543^{ns}	0.216	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	8.76	1.680			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	8.74	1.761			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 13 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามอาชีพ	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	9.07	1.654	2.359^{ns}	0.097	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	9.12	1.557			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	8.61	1.934			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	8.71	1.902	1.476^{ns}	0.231	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	8.79	1.608			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	9.15	1.677			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	8.64	2.022	0.119^{ns}	0.887	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	8.79	1.829			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	8.69	1.757			
6. **ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล**						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	9.61	1.750	2.236^{ns}	0.109	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	9.40	1.668			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	8.98	1.795			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
รับจ้าง/ค้าขาย	28	55.04	5.203	1.459^{ns}	0.235	ไม่แตกต่าง
ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ	101	54.25	4.392			
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	109	53.45	5.186			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 13 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.7 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัว โดย t – test

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามโรคประจำตัว	n	$\overline{X}$	S.D	t	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	8.77	1.661	-3.716**	0.000	แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	9.61	1.563			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	9.11	1.892	1.592^{ns}	0.114	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	8.70	1.629			
3 ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	9.17	1.841	1.594^{ns}	0.113	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	8.76	1.717			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	8.96	1.876	0.065^{ns}	0.948	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	8.94	1.596			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	9.00	1.857	1.480^{ns}	0.141	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	8.61	1.788			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	9.11	1.450	-0.736^{ns}	0.463	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	9.28	1.857			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
ไม่มีโรคประจำตัว	70	54.13	5.082	0.306^{ns}	0.760	ไม่แตกต่าง
มีโรคประจำตัว	168	53.91	4.801			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 14 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 1.8 ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามแหล่งที่มาของรายได้	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	9.49	1.638	0.548^{ns}	0.579	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	9.31	1.660			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	9.21	1.601			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	8.78	1.668	0.076^{ns}	0.927	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	8.84	1.825			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	8.88	1.665			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 15 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามแหล่งที่มาของรายได้	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	9.10	1.706	1.364^{ns}	0.258	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	8.73	1.957			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	8.69	1.502			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	9.01	1.677	0.249^{ns}	0.779	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	8.95	1.717			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	8.81	1.645			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	8.48	1.754	2.084^{ns}	0.127	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	8.82	1.945			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	9.08	1.667			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	9.21	1.944	0.024^{ns}	0.976	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	9.27	1.683			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	9.21	1.433			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
ทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ	103	54.06	4.618	0.280^{ns}	0.973	ไม่แตกต่าง
เงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติ-พี่น้อง	83	55.93	4.975			
เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	52	55.88	5.290			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 15 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.9 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางการเงิน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามฐานะทางการเงิน	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
ไม่พอใช้	20	9.30	1.949	1.136^{ns}	0.335	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	9.64	1.571			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	9.24	1.593			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	9.16	1.692			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
ไม่พอใช้	20	8.60	1.429	0.592^{ns}	0.621	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	8.73	1.756			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	8.83	1.779			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	9.14	1.619			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
ไม่พอใช้	20	8.55	1.572	0.459^{ns}	0.711	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	9.01	1.694			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	8.82	1.903			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	8.97	1.607			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
ไม่พอใช้	20	8.60	1.353	1.757^{ns}	0.156	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	8.71	1.699			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	9.04	1.771			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	9.38	1.460			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
ไม่พอใช้	20	8.35	1.663	0.804^{ns}	0.493	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	8.56	1.813			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	8.85	1.812			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามฐานะทางการเงิน	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	8.92	1.906			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
ไม่พอใช้	20	10.05	1.986	4.116**	0.007	แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	8.83	1.798			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	9.18	1.625			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	9.76	1.606			
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
ไม่พอใช้	20	53.45	4.828	1.287^{ns}	0.279	ไม่แตกต่าง
มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	78	53.49	4.919			
มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	103	53.96	4.812			
มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	37	55.32	4.928			

^{ns} หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 16 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมไม่เฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นรายคู่โดยวิธี LSD มีดังนี้คือ

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางการเงิน เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล

ฐานะทางการเงิน		ฐานะทางการเงิน			
		(1)	(2)	(3)	(4)
	$\bar{X}$	10.05	8.83	9.18	9.76
(1) ไม่พอใช้	10.05	-			
(2) มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม	8.83	**	-		
(3) มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง	9.18	ns	ns	-	
(4) มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด	9.76	ns	**	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางการเงิน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จากตารางที่ 17 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีไม่พอใช้ และผู้สูงอายุที่มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีไม่พอใช้ มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคลโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 10.05) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม (ค่าเฉลี่ย 8.83)

ผู้สูงอายุที่มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.76) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม (ค่าเฉลี่ย 8.83)

สมมติฐานที่ 1.10 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามลักษณะการอยู่อาศัย	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านการยอมรับตนเอง						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	9.10	1.776	2.750^{ns}	0.066	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	9.58	1.412			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	9.63	1.612			
2. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	9.02	1.802	2.791^{ns}	0.063	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	8.83	1.525			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	8.28	1.797			
3. ด้านความเป็นตัวของตัวเอง						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	9.01	1.711	6.425**	0.002	แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	9.13	1.694			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	8.00	1.812			
4. ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	8.86	1.684	0.808^{ns}	0.447	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	8.91	1.693			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	9.25	1.645			
5. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	8.67	1.833	0.449^{ns}	0.639	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	8.68	1.810			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	8.98	1.790			
6. ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	9.13	1.813	0.379^{ns}	0.685	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	9.34	1.748			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	9.28	1.569			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 18 (ต่อ)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจ ตามลักษณะการอยู่อาศัย	n	$\overline{X}$	S.D	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
ความผาสุกทางใจโดยรวม						
อยู่กับสามี/ภรรยา	110	53.79	5.149	0.801[ns]	0.450	ไม่แตกต่าง
อยู่กับบุตร	88	54.47	4.651			
อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	40	53.40	4.595			

[ns] หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 18 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ (ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล) โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นรายคู่โดยวิธี LSD มีดังนี้คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

ความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง

ลักษณะการอยู่อาศัย		ลักษณะการอยู่อาศัย		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	9.01	9.13	8.00
(1) อยู่กับสามี/ภรรยา	9.01	-		
(2) อยู่กับบุตร	9.13	ns	-	
(3) อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง	8.00	**	**	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จากตารางที่ 19 พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา และผู้ที่อาศัยอยู่กับบุตร (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.01) มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง (ค่าเฉลี่ย 8.00)

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับบุตร มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.13) มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง (ค่าเฉลี่ย 8.00)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 2 ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 20 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และ p- value ระหว่างความเป็นปราชญ์ กับความผาสุกทางใจ

(n = 238)

ความเป็นปราชญ์	ความผาสุกทางใจ						
	ด้านการยอมรับตนเอง	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม	ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต	ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล	**ความผาสุกทางใจโดยรวม**
	r (p-value)	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**
มิติด้านการรู้คิด	.124 (.056)	.069 (.287)	.201** (.002)	-.010 (.882)	.028 (.671)	.143* (.593)	**.197**** **(.002)**
มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง	.006 (.927)	.104 (.108)	.099 (.128)	.051 (.437)	.080 (.219)	-.092 (.157)	**.089 (.173)**
มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก	-.019 (.768)	.154* (.018)	.119 (.067)	.046 (.482)	. 015 (.814)	-.073 (.259)	**.089 (.187)**
ความเป็นปราชญ์โดยรวม	**.055 (.402)**	**.166* (.010)**	**.211** (.001)**	**.045 (.494)**	**.063 (.333)**	**-.014 (.825)**	**.186** (.004)**

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 20 พบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม (r = 0.186) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.166) และด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.211) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.055) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.045) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.063) และด้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเจริญงอกงามของบุคคล (r =- 0.014) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

มิติด้านการรู้คิด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.143) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 มิติด้านการรู้คิด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.143) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 มิติด้านการรู้คิด ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.124) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.069) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = -0.010) และด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.028)

มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.006) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.404) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.143) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = -0.051) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.080) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = -0.092)

มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.154) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = -0.019) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.119) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.046) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.015) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = -0.073)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และ p- value ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกทางใจ

(n = 238)

การสนับสนุนทางสังคม	**ความผาสุกทางใจ**						
	ด้านการยอมรับตนเอง	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม	ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต	ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล	**ความผาสุกทางใจโดยรวม**
	r (p-value)	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**	**r (p-value)**
ด้านอารมณ์	.001 (.994)	1.000** (.000)	.215** (.001)	.052 (.422)	-.067 (.303)	.035 (.593)	**.435**** **(.000)**
ด้านการยกย่องยอมรับและเห็นคุณค่า	.024 (.714)	.209** (.001)	.166** (.010)	-.100 (.123)	.130* (.045)	.075 (.248)	**.182**** **(.005)**
ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	.009 (.893)	.105 (.102)	.275** (.000)	.034 (.601)	.150* (.020)	.051 (.434)	**.219**** **(.001)**
ด้านข้อมูลข่าวสาร	-.029 (.661)	.108 (.098)	.149* (.021)	.145* (.025)	.139* (.108)	.013 (.838)	**.188**** **(.004)**
ด้านเงินทอง สิ่งของแรงงาน	.087 (.182)	.099 (.126)	.169** (.009)	.162* (.012)	.045 (.490)	-.004 (.951)	**.196**** **(.002)**
การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม	**.041 (.530)**	**.629** (.000)**	**.195** (.003)**	**.106 (.104)**	**.036 (.583)**	**.030 (.643)**	**.366**** **(.000)**

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 21 พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม (r = 0.366) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.629) และด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.195) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.041) ความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.106) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.036) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.030) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (r = 0.435) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 1.000) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.215) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนด้านอารมณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.001) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.052) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = -0.067) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.035) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การสนับสนุนด้านการยกย่อง ยอมรับ และเห็นคุณค่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (r = 0.182) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านการยกย่อง ยอมรับ และเห็นคุณค่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = -0.209) และด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.166) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนด้านการยกย่อง ยอมรับ และเห็นคุณค่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.130) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การสนับสนุนด้านการยกย่อง ยอมรับ และเห็นคุณค่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอม รับตนเอง (r = 0.024) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = -0.100) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.075) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (r = -0.219) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.275) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.150) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.009) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.105) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.034) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.051) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (r = 0.188) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.149) ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.145) และด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.139) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = -0.029) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.108) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = 0.013) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (r = 0.196) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง (r = 0.169) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (r = 0.162) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง (r = 0.087) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (r = 0.099) ด้านจุดมุ่งหมายชีวิต (r = 0.045) และด้านความเจริญงอกงามของบุคคล (r = -0.004) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร” ซึ่งแบ่งข้อวิจารณ์ตามผลการทดสอบสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิง (ร้อยละ 63.4) มากกว่าชาย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี (ร้อยละ 68.9) มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี (ร้อยละ 46.2) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 61.3) เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนา (ร้อยละ 76.5) ส่วนใหญ่เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน (ร้อยละ 45.8) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70.6) ได้รับเงินจากการทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ (ร้อยละ 43.3) ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง (ร้อยละ 43.3) และพักอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา (ร้อยละ 46.2)

ความเป็นปราชญ์

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 139.84) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีทักษะไม่มากในการสังเคราะห์และเชื่อมโยงความรอบรู้หรือประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในบริบทของชีวิต จึงส่งผลต่อกระบวนการสังเคราะห์วิธีคิด วิธีแก้ปัญหา และประสิทธิภาพของการตัดสินใจ ยกตัวอย่างเช่น ข้อคำถามที่ 20 ฉันมักจะพยายามพิจารณาปัญหา ให้รอบด้านเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.87) และข้อคำ ถามที่ 23 เวลาที่นึกย้อนถึงเรื่องราวในอดีต ฉันยังรู้สึกไม่สบายใจ (ค่าเฉลี่ย 3.29) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุไม่สามารถสะท้อนความเป็นปราชญ์ในมิติของการทบทวนไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง จึงทำให้ไม่สามารถยอมรับอดีต และสภาพชีวิตในปัจจุบันได้ดีนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Ardelt (2005) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความเป็นปราชญ์ค่อนข้างต่ำ จะสะท้อนแนว ความคิดในการมองประสบการณ์ชีวิตหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ออกมาในรูปแบบของการหลีก เลี่ยงการทบทวนไตร่ตรอง โดยระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุที่มีความเป็นปราชญ์ต่ำจะไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบที่ชัดเจนในการเผชิญกับความเครียด มักจะแสดงทัศนะที่บ่งชี้ว่า ขาดความสามารถในการควบคุมวิกฤติของชีวิต และมีความเชื่อมั่นในอำนาจของสิ่งที่มองไม่เห็นหรือพระเจ้า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่จะสามารถช่วยให้พวกเขาแก้ไขปัญหาของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยอื่นๆ ที่พบว่า คุณลักษณะของความเป็นปราชญ์ เป็นเรื่องที่พบได้ยาก แม้ในผู้สูงอายุ (Baltes and Staudinger, 2000) ฉะนั้น การที่ผู้สูงอายุมีความเป็นปราชญ์ในระดับปานกลางนั้น อาจกล่าวได้ว่า เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะในลำดับต่อไป เพราะเมื่อมีวุฒิภาวะของพัฒนาการในระดับพื้นฐานแล้ว พัฒนาการของความเป็นปราชญ์ในระดับที่สูงและซับซ้อนจึงจะเกิดขึ้น (The Berlin Group cited in Trowbridge, 2005: 90)

การสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 46.36) สอดคล้องกับการศึกษาของสุปราณี แตงวงษ์ (2547) ที่ใช้กรอบแนวคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al*. (1981) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ โดยพบว่า ผู้สูงอายุมีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยรายด้านสูงที่สุด สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน และมีการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการยกย่อง ยอมรับ และเห็นคุณค่า และด้านข้อมูลข่าวสาร และพบว่าผู้สูงอายุมีการสนับสนุนด้านอารมณ์สูงกว่าทุกด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การที่ผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มทางสังคม ทำให้มีเครือข่ายทางสังคม (ที่นอกเหนือจากเครือข่ายตามธรรมชาติ) ในปริมาณและคุณภาพที่พอดี เครือข่ายเหล่านั้นจึงสามารถเกื้อกูลกันตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pinquart and Sörensen (2000) ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพ (ได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์) ปริมาณ (ความถี่) และความหลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจ แม้ว่าการติดต่อกับครอบครัวบ่อยๆ อาจจะสะท้อนถึงภาระผูกพัน หรือความเครียด นอกจากนี้ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว ความต้องการการสนับสนุนด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุจึงได้รับการตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าลักษณะการอยู่อาศัยที่เป็นครอบครัวขนาดเล็ก ทำให้ครอบครัวสามารถที่จะดูแลสมาชิกได้อย่างครอบคลุมในทุกๆ ด้าน ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการให้คุณค่าและความใส่ใจจากครอบครัวของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดของ Cobb (1976) และ Schaefer *et al*. (1981) ดังที่กล่าวไว้ว่า การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ เป็นข้อมูลที่ยืนยันให้บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดูแลเอาใจใส่ และมีความผูกพันซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด จากที่กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปได้ว่าครอบครัวของผู้สูงอายุ เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สามารถให้การสนับสนุนประเภทอารมณ์และเงินทอง สิ่งของ แรงงาน ได้ดีที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มเพื่อนสมาชิกในชมรม ซึ่งจัดเป็นการสนับสนุนทางสังคมระดับกลุ่มเครือข่าย (Gottlieb, 1985: 6) ฉะนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น และเชื่อว่า ยังมีคนรัก มีคนยกย่อง เห็นคุณค่า และมีความผูกพันเอื้ออาทรต่อกันในสังคม (Cobb, 1976: 300)

ความผาสุกทางใจ

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 53.97) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจในระดับสูง ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง และความเจริญงอกงามของบุคคล และมีความผาสุกทางใจในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับภูมิหลังของตนเอง และมีความสุขสบายใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตามความชอบ (ซึ่งสังเกตได้จากความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมและหัวข้อของบทสนทนาทำให้มีความสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงของชมรม) จึงกล่าวได้ว่า ความผาสุกทั้ง 2 ด้านนี้อาจจะมาจากการเข้าร่วมชมรม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะมองตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังที่ Ryff and Singer (2006) กล่าวว่า กิจกรรมเกี่ยวกับชุมชนจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความผาสุกทางใจของบุคคล (เช่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความเจริญงอกงาม และการยอมรับตนเอง) เช่นเดียวกับแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของ Csikszentmihalyi (อ้างใน พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์, 2554) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ตนสนใจและสอดคล้องกับทักษะหรือศักยภาพของตนจะมีความสุขมาก ซึ่งเป็นความสุขจากการอุทิศตนทำกิจการต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ส่วนความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ มีค่าเฉลี่ยรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผลกระทบจากปัญหาอุทกภัยเมื่อปลายปี พ.ศ. 2554 ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความเครียดเป็นระยะเวลานาน เป็นสถานการณ์ที่มีความรุนแรงและแพร่กระจายไปทั่ว ทำให้ผู้สูงอายุมีความทุกข์ร้อนใจ ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าปัญหาเรื้อรังที่กำลังเผชิญอยู่นั้นจะทวีความรุนแรงหรือจะสิ้นสุดเมื่อใด จึงมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวมีความเปราะบาง เนื่องจากการกระทบกระทั่งและความเหนื่อยล้าทางใจ จากที่กล่าวมาในข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปฏิสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ Lawton (1983 cited in Steiner *et al*, 1996: 55) ที่ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ และพบว่า คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ โดยหนึ่งในปัจจัยดังกล่าว คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ หากสภาพแวดล้อมทางกายภาพอำนวยความสะดวก และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้ ความผาสุกทางใจจึงจะมีเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกันกับกรอบแนวคิดความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ที่ระบุไว้ว่า สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตมีความสำคัญต่อความอยู่ดีมีสุข สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เอื้อต่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคม (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2545)

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในการพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ ปรากฏผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 54.45) มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพศชาย (ค่าเฉลี่ย 53.15) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การลดบทบาททางสังคมทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพศชาย รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า และอาจคิดว่าตนนั้นคงไม่ได้มีโอกาสในการแสดงออกถึงความเป็นผู้นำอีกต่อไป จึงไม่ได้ให้คุณค่าต่อการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพของตนเอง ดังที่ Bakan (อ้างใน ฉันทจิต จริยจรูญโรจน์, 2541: 14) เสนอแนวคิดว่าเพศชายหญิงมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีลักษณะของการกระทำที่ยึดตนเองเป็นหลัก (Agency) การแสดงออกเป็นไปในลักษณะปกป้องตนเอง (Self-protection) กล้าแสดงออก ชอบอิสระ และแสดงอำนาจ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุเพศชาย มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ที่ได้รวบรวมรายงานผู้ป่วยจิตเวช ระหว่างปีพ.ศ. 2549-2551 พบว่า ผู้สูงอายุชายจะมีปัญหาทางจิตเวชสูงขึ้นในแต่ละปี แต่ผู้สูงอายุหญิงกลับลดลง ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากการเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาท การเป็นหัวหน้าครอบครัว การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติ คนใกล้ชิด หรือเพื่อน (นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร์ และคณะ, 2551: 49) สอดคล้องกับการศึกษาของวงรัตน์ ใสสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(2544) ที่พบว่า เพศหญิงจะให้ความหมายในชีวิตดีกว่าเพศชายจะมีมุมมองและเป้าหมายของชีวิตที่ดีกว่า เมื่อมีอายุสูงขึ้นเพศหญิงจะมีการปรับตัวตามหน้าที่ได้ดีกว่าเพศชาย อาจสืบเนื่องจากการเห็นคุณค่า และการมองโลกระหว่างเพศด้วย

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 60-69 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สำนักงานสถิติแห่งชาติ (อ้างใน พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2554) จัดให้อยู่ในกลุ่มของผู้สูงอายุวัยต้น (Young old) ดังที่ สุรกุล เจนอบรม (2534: 55 – 56) กล่าวว่า ผู้สูงอายุวัยต้น เป็นระยะปรับตัวได้ (Stabilization phase) กล่าวคือ มีการปรับตัวได้และมีความเคยชินต่อชีวิตหลังเกษียณ ทำให้มีการยอมรับตนเอง มีความสุขกับภูมิหลังและตระหนักในคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Yurick *et al*. (1980 อ้างใน ภาวิณี วรประดิษฐ, ม.ป.ป.) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุวัยต้น เป็นวัยที่ยังไม่ชรามาก สามารถทำงานได้ ถ้ามีสุขภาพกายใจดี ผู้สูงอายุวัยต้นแม้จะมีความเสื่อมของร่างกายตามกระบวนการสูงอายุ แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุยังมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน และมีจิตใจที่เข้มแข็ง ยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัวและในชุมชนได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่าง

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 55.13) มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ค่าเฉลี่ย 53.49) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี อาจยังคงคาดหวังว่าตนจะต้องเป็นผู้ได้ทำประโยชน์อย่างต่อเนื่องแก่ตนเองและครอบครัว ดังนั้น การปล่อยวางจากหน้าที่การงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรู้ความสามารถ อาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีบทบาท (Role theory) ของ Philip ซึ่งกล่าวถึง การปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม เช่น บุคคล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่เคยมีอำนาจหรือมีบทบาทสูงมาก่อน การเป็นหัวหน้าครัวเรือน การมีบทบาทสูงในเชิงเศรษฐกิจ เป็นผู้หารายได้หลัก การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของบทบาทเหล่านี้ จะมีผลต่อภาวะสุขภาพทางใจค่อนข้างมาก หากบุคคลนั้นๆ ไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบทบาทใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพทางใจที่ไม่ดีตามมา (บรรลุ ศิริพานิช, 2541: 67 -68)

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ มีความผาสุกทางใจในด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.04) มากกว่าผู้สูงอายุที่สมรส (ค่าเฉลี่ย 8.98) และผู้สูงอายุที่เป็นโสด (ค่าเฉลี่ย 7.88) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ที่เป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ เป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง การหย่าร้างหรือแยกทางจากคู่สมรส จึงไม่ได้ส่งผลกระทบต่อภาวะทางใจมากนัก ฉะนั้น จึงมีความผาสุกทางใจด้านนี้สูงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น ผนวกกับวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมทางสังคม ทำให้ผู้ที่ผ่านการหย่าร้าง เป็นม่ายหรือแยกกันอยู่ ได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้คนเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สามารถแสดงความคิดและการกระทำ โดยปราศจากความกดดันทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิดสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุของ Lawton (1989) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์ (Objective environment) ที่ประกอบด้วย สภาพแวดล้อมด้านสังคม อันหมายถึงขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ฉะนั้น หากสภาพแวดล้อมด้านสังคมอำนวยให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับค่านิยมหรือวัฒนธรรมของสังคม ความพึงพอใจในชีวิตจึงจะมีเพิ่มมากขึ้น

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เคร่งครัดในศาสนา มีความผาสุกทางใจ โดยรวมเฉลี่ยมากกว่า (ค่าเฉลี่ย 54.63) ผู้ที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา (ค่าเฉลี่ย 51.86) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน รวมถึงการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา มีส่วนกำหนดทัศนคติในการดำเนินชีวิตและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจุฑาทิพย์ อภิรมย์ (2549) และ พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป์ (2542) พบว่า ศาสนามีอิทธิพลต่อความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติและบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวลลงมากหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่นเดียวกันกับผลการศึกษาของจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย (2547) ที่พบว่า ศาสนาเป็นแหล่งประโยชน์ที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา (Coping resources) ความเชื่อ/แนวคิดจากหลักธรรมของพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุเชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และเพื่อรับผลตอบแทนที่ดี ควรหมั่นทำความสงบในจิตใจ ด้วยการทำบุญ ใส่บาตร ฯลฯ ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายทางใจเพิ่มมากขึ้น

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ได้มีความยากลำบากทางการเงิน (มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง) สามารถเลี้ยงตนเองด้วยเงินบำเหน็จ/บำนาญ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ไม่ได้เป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะขาดรายได้ภายหลังเกษียณอายุ ความผาสุกทางใจจึงสะท้อนจากความสามารถในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่างๆ ได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานมากกว่าการมีหน้าที่การงานหรือตำแหน่งทางสังคม ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของตนเองในเชิงเศรษฐกิจ หรือในฐานะของผู้ผลิตอีกต่อไป สอดคล้องกับทฤษฎีการถอยห่างของ Cummings and Henry (1961) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (Gubrium, 1973 cited in Esberger and Hoghes, 1989: 28) เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง

สมมติฐานที่ 1.7 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามารถยอมรับและปรับตัวให้สอดคล้องกับการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพได้ จึงไม่ได้เชื่อมโยงการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายกับการรับรู้ความผาสุกทางใจด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Peck (1977 cited in Eliopoulos, 1995: 16) ในเรื่องพัฒนาการของผู้สูงอายุด้านความสามารถทางร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุเชื่อว่าสภาพร่างกายของตนนั้นยังคงมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตจะมีความสุขและความพึงพอใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Roy and Andrew (1991: 33-35) ที่อธิบายถึง การปรับตัวทางสังคมไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานที่ 1.8 ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมองว่า ไม่ว่ารายได้ที่ได้รับจะมาจากแหล่งใด ความสำคัญของการได้รับ คือ การรับรู้ได้ว่าตนได้รับความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ไม่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว และได้รับความดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานพอสมควร ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การเกื้อกูลภายในครอบครัวของผู้สูงอายุยังคงมีความเข้มแข็ง ซึ่งเป็นจุดแข็งของวัฒนธรรมไทยที่เน้นความเอื้ออาทร และความกตัญญู สอดคล้องกับแนวคิดการช่วยเหลือสนับสนุนกันภายในครอบครัวของ Becker (1981 อ้างใน อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, 2553: 131) ที่กล่าวว่า คนรู้สึกในเรื่องของความอยู่ดีมีสุขของพ่อแม่หรือของลูก จึงมีการจัดสรรเวลาและทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีพให้กับสมาชิกในครอบครัว อันเป็นผลจากการเห็นประโยชน์ของผู้อื่น (Altruism position) นอกจากนี้ ค่านิยมและความตระหนักในสำนึกหน้าที่แห่งการอุปการะเลี้ยงดูบุพการีของสังคมไทย ทำให้ลูกหลานมีการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2552) ที่ได้สังเคราะห์ผลงานวิจัยเรื่องครอบครัวและผู้สูงอายุ ตั้งแต่ พ.ศ. 2545-2550 พบว่า บทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ บทบาทส่วนใหญ่เป็นเรื่องของค่านิยมในการเคารพผู้อาวุโส

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.9 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีไม่พอใช้ มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 10.05) มากกว่าผู้ที่มีพอใช้-มีการออมเงินตลอด (ค่าเฉลี่ย 9.76) ผู้ที่มีพอใช้-มีการออมเงินบางครั้ง (ค่าเฉลี่ย 9.18) และผู้ที่มีพอใช้-ไม่มีเงินออม (ค่าเฉลี่ย 8.83) ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีไม่พอใช้ มีการดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ผู้สูงอายุจึงมีความพึงพอใจและต้องการที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่กับความสุขจากสิ่งใกล้ตัวที่มีอยู่ หรือเป็นอยู่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (ม.ป.ป.) ที่พบว่า ปัจจัยทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อระดับความสุข เพราะปัจจุบันผู้สูงอายุเองมีรายได้ที่จำกัดและไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับการอุปการะจากบุตรหลาน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กังวลเรื่องเงินมากเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกพอเพียงเกิดจากปัจจัยภายในจิตใจ หรือความสามารถในการ “ทำใจ” ให้เกิดความรู้สึกพอเพียง ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี พบว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากหรือน้อย สอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2551-2553 ที่แสดงถึงแนวโน้มความสุขคนไทย โดยพบว่า ประชาชนในจังหวัดที่มีรายได้สูง มีความสุขน้อยกว่าประชาชนในจังหวัดที่มีรายได้ต่ำ และในกลุ่มจังหวัดที่มีรายได้ในระดับใกล้เคียงกัน มีร้อยละของผู้มีความสุขน้อยและมีผู้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ต่างกันเป็นสิบเท่า โดยเชื่อว่า ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขต่างกันมาก เป็นผลจากปัจจัยอื่นๆ นอกจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม ชุมชน และปัจจัยด้านจิตใจของประชาชนเป็นสำคัญ (อภิชาติ จำรัสฤธิ์รงค์ และคณะ, 2554: 108)

สมมติฐานที่ 1.10 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่กับบุตร มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 9.13) มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา (ค่าเฉลี่ย 9.01) และผู้ที่อยู่คนเดียว/ญาติ-พี่น้อง (ค่าเฉลี่ย 8.00) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ และความเข้าใจจากลูกหลาน มากกว่าการยอมรับจากสามี/ภรรยา หรือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคคลอื่นในครอบครัว โดยเฉพาะในด้านความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นลักษณะตามธรรมชาติของผู้สูงอายุที่จะมีการรับรู้และยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตัวเอง (ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไหร่ ก็จะยิ่งแตกต่างมากขึ้นเท่านั้น” (อ้างใน อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2552: 22) ด้วยเหตุนี้ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจที่จะอยู่กับบุตร เพราะได้เป็นตัวของตัวเองและไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกความกดดันทางอารมณ์บ่อยครั้งนัก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement theory) ที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนมากค่อยๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มวัยอื่นๆ ด้วยเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ และหนีความตึงเครียด โดยการถอนตัวออกจากสังคม (อ้างในอาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2552: 22) ถึงแม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการวิเคราะห์ระดับบุคคล แต่ผลการวิจัยได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญในระดับครอบครัว จะเห็นได้ว่า มิติด้านจริยธรรมของการอยู่ร่วมกันและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ได้ถึงความรัก ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจ สอดคล้องกับการศึกษาของศิรินันท์ กิติสุขสถิต (2553) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเกณฑ์สุขภาพจิตอยู่ในระดับดี ระบุในภาพรวมเกี่ยวกับความรู้สึกมั่นคง ความเชื่อมั่น และความผูกพัน ในระดับมากที่สุด แสดงว่าปัจจัยด้านมิติครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทุกช่วงวัย

สมมติฐานที่ 2 ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย พบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยพบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจไม่ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะข้อเท็จจริงที่ว่า มนุษย์เราไม่ได้มีความสมบรูณ์แบบในทุกๆ ด้าน มีข้อจำกัดของความรู้และประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของ Sternberg (cited in Ardelt, 2004: 305) ที่กล่าวว่า บุคคลอาจจะมีความฉลาดรอบรู้ในด้านหนึ่ง (เช่น การประกอบอาชีพ) แต่อาจจะไม่มีความฉลาดรอบรู้ในด้านอื่น (เช่น ชีวิตสมรส)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีปริมาณและกิจกรรมทางสังคมที่ลดน้อยลง จึงได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสถาบันที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ardelt (1997) ที่พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว และการมีสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ความเป็น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจด้านนี้มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับที่สูงกว่า จึงสะท้อนให้เห็นว่า ความด้อยโอกาสทางสังคมนำพาความหลากหลายของประสบการณ์ชีวิตที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความแน่วแน่ทางความคิดและเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยความจำเป็น ประสบการณ์เหล่านั้นจึงถูกนำมาทบทวนกลั่นกรองเพื่อแก้ปัญหาในหลายๆ ด้านของชีวิต จนเกิดความชำนาญในการเผชิญหน้ากับวิกฤติต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bergsma and Ardelt (2011) ที่พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความสุขของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 29 ปี ขึ้นไป และมีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษา สอดคล้องกับข้อสรุปจากผลการวิจัยของ Ardelt (2000a, 2005) ที่ว่า ความเป็นปราชญ์มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ โดยความเป็นปราชญ์จะช่วยให้พวกเขาสามารถเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากต่างๆ และช่วยทำให้เกิดความพึงพอใจกับสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว

ผลการวิจัย ยังพบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ ซึ่งหากวิเคราะห์จากกรอบแนวคิดตามทฤษฎีของ Ardelt (2003) จำแนกตามความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน อาจอธิบายได้ดังนี้

ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ความผาสุกด้านนี้เกิดจากการสำรวจและเข้าใจตนเอง ซึ่งหากพิจารณาควบคู่กับองค์ประกอบของความเป็นปราชญ์ในมิติทั้ง 3 การรับรู้ความผาสุกทางใจในด้านนี้ จะต้องมาจากมิติด้านการรู้คิด และการทบทวนไตร่ตรอง แต่มิติด้านอารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าใจและการทำเพื่อผู้อื่น จึงอาจทำให้ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกด้านนี้

ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ความรุมเร้าและความไม่แน่นอนของวิกฤตการณ์อุทกภัยที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ แม้ความเป็นปราชญ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของความไม่แน่นอนของชีวิต แต่อาจไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะในการเผชิญกับเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Life stress event)โดยทันที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องจากความเป็นปราชญ์ ต้องอาศัยมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง เพื่อให้บุคคลได้ทบทวนและเรียนรู้จากประสบการณ์ก่อนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า หลังเกษียณจากการทำงาน เป้าหมายหรือทิศทางของการดำเนินชีวิต จึงเป็นการแสวงหาความพึงพอใจให้กับชีวิตในบั้นปลายของตนเองและครอบครัวเป็นหลัก อารมณ์ความรู้สึก (ซึ่งเป็นมิติหนึ่งของความเป็นปราชญ์) ที่จะทำเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม อาจไม่ใช่เป้าหมายที่มีความสำคัญในลำดับต้นๆ ของชีวิตอีกต่อไป

ความเป็นปราชญ์โดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุรับรู้ได้ว่าตนมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตซึ่งเป็นที่ภาคภูมิใจแล้ว ทำให้ความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของบุคคลลดน้อยลง กระบวนการรู้คิดในมิติของความเป็นปราชญ์ จึงไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้ความผาสุกด้านนี้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเป็นปราชญ์

จากที่กล่าวมาในข้างต้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mickler and Staudinger (2008) ที่ศึกษาผู้ใหญ่ (M = 30 ปี) และผู้สูงอายุ (M = 67 ปี) ที่มีวุฒิการศึกษาในระดับสูง (ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ของการวิจัยในครั้งนี้) โดยพบว่าเมื่อวัดความเป็นปราชญ์ จำแนกตามมิติที่เกี่ยวกับส่วนบุคคล (ได้แก่ ความเข้าใจตนเอง ความเจริญงอกงาม การกำกับตนเอง และความอดทนต่อภาวะคลุมเครือ เป็นต้น) ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของชีวิต

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวมของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า ถ้าผู้สูงอายุมีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจในระดับที่สูงขึ้นตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจสูงกว่าด้านที่เหลือ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ควบคู่ไปกับการได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็นจากภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง มีความมั่นคงทางด้านจิตใจและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เศรษฐกิจ นำไปสู่ความผาสุกทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Thanakwang (2008) ที่พบว่า เครือข่ายครอบครัว เครือข่ายเพื่อน ความผาสุกทางใจ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เครือข่ายครอบครัวและเครือข่ายเพื่อน และมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ดังที่ Sarafino (1994) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อความต้องการ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดและตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัวและจากบุคคลอื่น เช่น เพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (Malathum, 2003)

นอกจากนี้ ผลจากการวิจัยยังพบว่า การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า และด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัญหาอุทกภัยที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองนั้นไม่สามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวหรือคนรอบข้างได้มากนัก ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากความถดถอยของร่างกาย ประกอบกับความสับสนคลุมเครือของข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอุทกภัยที่ลูกหลานได้รับจากช่องทางสื่อต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรับรู้ได้ถึงข่าวสาร และคำแนะนำอันจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่กับสภาวะที่คับขันได้อย่างราบรื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 2 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจในระดับที่ต่ำกว่าความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ อย่างไรก็ตาม มีรายงานการวิจัยจำนวนมากได้ข้อสรุปตรงกันว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทางด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพียงพอ จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี ช่วยให้ความเครียดลดลง ปรับตัวได้เหมาะสม และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (Norbeck, 1981; Liberman, 1982; Cohen and Wills, 1985; Antonucci, 1990; Cohen, 2001) ฉะนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้และทักษะของผู้ให้และผู้รับที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวของผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องที่ต้องได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกของผู้สูงอายุ ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความเคร่งครัดในศาสนา อาชีพ โรคประจำตัว แหล่งที่มาของรายได้ ฐานะทางการเงิน และลักษณะการอยู่อาศัย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์ กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ วัดสารอด เขตราษฎร์-บูรณะ กรุงเทพมหานคร การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีจับฉลากจากบัญชีรายชื่อของผู้สูงอายุ จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ได้รับการแก้ไข แนะนำและการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ในส่วนที่ 1 ส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4 นำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นโดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นปราชญ์ มีข้อคำถามจำนวน 39 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการประเมินความเป็นปราชญ์ของ Ardelt (2003) มีลักษณะเป็นข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ เป็นมาตรวัดประเมินค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ แบบสอบถามส่วนนี้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9267

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อคำถามเชิงบวก เป็นมาตรวัดประเมินค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ แบบสอบถามส่วนนี้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9079

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ เป็นมาตรวัดประเมินค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ แบบสอบถามส่วนนี้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8903

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว One way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.01 ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เพศ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.4 และเป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 36.6

อายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.9 รองลงมา คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 70 ปี เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.1 ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ย 67.35 ปี อายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี และอายุมากที่สุด คือ 80 ปี

การศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.2 มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 33.6 และมีวุฒิการศึกษาน้อยที่สุด คือ ระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 20.2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 61.3 รองลงมา คือ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 28.2 และที่พบน้อยที่สุด คือ โสด คิดเป็นร้อยละ 10.5

ความเคร่งครัดในศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนา คิดเป็นร้อยละ 76.5 และเป็นผู้ที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา คิดเป็นร้อยละ 23.5

อาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา คือ ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 42.4 และที่พบน้อยที่สุด คือ รับจ้าง/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 11.8

โรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 70.6 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 29.4

แหล่งที่มาของรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับเงินจากการทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา คือ ได้รับเงินจากคู่สมรส/บุตรหรือญาติพี่-น้อง คิดเป็นร้อยละ 34.9 และพบน้อยที่สุด คือ ได้รับเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 21.8 ตามลำดับ

ฐานะทางการเงิน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีพอใช้ – มีการออมเงินบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา คือ เป็นผู้ที่มีแค่พอใช้ – ไม่มีเงินออม คิดเป็นร้อยละ 32.8 เป็นผู้ที่มีพอใช้ – มีการออมเงินตลอด คิดเป็นร้อยละ 15.5 และน้อยที่สุด คือ เป็นผู้ที่มีไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 8.4

ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 46.2 อาศัยอยู่กับบุตร คิดเป็นร้อยละ 37 และพบน้อยที่สุด คือ อาศัยอยู่คนเดียว/ญาติพี่ – น้อง คิดเป็นร้อยละ 16.8

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเป็นปราชญ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นปราชญ์ (ตารางที่ 2) พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 138.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

มิติด้านการรู้คิด พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านการรู้คิด โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 52.16)

มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 41.61)

มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นปราชญ์ในมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 44.29)

การสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 46.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

การสนับสนุนด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนด้านอารมณ์อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.87)

การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.82)

การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.53)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.88)

การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.26)

ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความผาสุกทางใจ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 53.97) เมื่อพิจารณาความผาสุกทางใจเป็นรายด้าน พบว่า

ความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.37)

ความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.82)

ความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.88)

ความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.95)

ความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 8.73)

ความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 9.23)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยเรื่อง ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร มีผลการทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้คือ

สมมติฐานที่ 1.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 54.45) มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นเพศชาย (ค่าเฉลี่ย 53.15)

สมมติฐานที่ 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.3 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 55.13) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี (ค่าเฉลี่ย 53.49) และผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 53.17) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.4 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.5 ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยผู้สูงอายุที่เคร่งครัดในศาสนา มีความผาสุกทางใจ (ค่าเฉลี่ย 54.63) มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา (ค่าเฉลี่ย 51.86)

สมมติฐานที่ 1.6 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.7 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.8 ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.9 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.10 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านความเป็นตัวของตัวเอง (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

การสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน (ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการยกย่อง ยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 22 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

	สมมติฐาน	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน
1	ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		
	1.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน	/	
	1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	1.3 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน	/	
	1.4 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	1.5 ผู้สูงอายุที่มีความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน	/	
	1.6 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	1.7 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่างแตกกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	1.8 ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 22 (ต่อ)

	สมมติฐาน	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน
	1.9 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	1.10 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน		/
	สมมติฐาน	**มีความสัมพันธ์**	**ไม่มีความสัมพันธ์**
2	ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	2.1 มิติด้านการรู้คิด มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	2.2 มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ		/
	2.3 มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ		/
3	การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	3.1 การสนับสนุนด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	3.2 การสนับสนุนด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	3.3 การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	3.4 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	
	3.5 การสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ	/	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ในประเด็นต่อไปนี้

1. จากการวิจัยพบว่า พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ผลจากการวิจัยทำให้ผู้วิจัยทราบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและผู้สูงอายุที่ไม่เคร่งครัดในศาสนาเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการส่งเสริม/ฟื้นฟูความผาสุกทางใจ ดังนั้น จึงควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาโดยอาจใช้กระบวนการของกลุ่มย่อยในชมรมที่มีอยู่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเพศชายได้มีโอกาสเป็นผู้นำหรือผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าและความเป็นผู้นำที่ยังคงสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ เนื่องจากกรอบแนวคิดของการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาการรับรู้ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแน่นอนว่าปัญหาอุทกภัยเมื่อปลายปีพ.ศ. 2554 ส่งผลกระทบต่อการประเมินสภาพของความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากการดำเนินการวิจัยทำให้ผู้วิจัยทราบว่า วิกฤติของสังคมทำให้ผู้สูงอายุมองสภาพชีวิตและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิต เป็นเรื่องที่มีความท้าท้ายสูง สะท้อนให้เห็นว่า การยอมรับสภาวะคับขัน การควบคุมอารมณ์และจิตใจ ยังคงเป็นมิติหนึ่งที่ควรได้รับการดูแลและส่งเสริม ซึ่งอาจทำได้ในลักษณะของการจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self- help group) เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการเสริมสร้างพลังอำนาจ (ได้แก่ พลังใจ พลังความคิด หรือพลังทางสังคม) และเกิดความตระหนักในศักยภาพที่ตนมี และดึงออกมาใช้อย่างเต็มที่และเต็มใจ ในการพัฒนาวิถีชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบัน

2. จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเป็นปราชญ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงควรมีการจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในเรื่องแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเป็นปราชญ์ การตระหนักรู้ การนำความเป็นปราชญ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ และส่งเสริมการพัฒนาความเป็นปราชญ์ของบุคคลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยมากกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มอื่นๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ สามารถที่จะนำความเป็นปราชญ์ที่มีอยู่ มา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปรับใช้กับชีวิตในปัจจุบัน จนส่งผลให้เกิดความผาสุก ฉะนั้น การสนทนาและแลกเปลี่ยนทัศนะในการเผชิญวิกฤติต่างๆ อาจช่วยให้มีการสะท้อนเพื่อสำรวจตนเอง (Self-examination) และเกิดการตระหนักรู้ ทบทวนไตร่ตรอง จนสามารถที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น นอกจากนี้ อาจจัดให้มีการฝึกทักษะความเป็นปราชญ์ในรูปแบบของการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น การให้คำปรึกษาหรือแนะนำ) หรือจัดตั้งอาสาสมัครผู้สูงอายุของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสนำประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมในมิติต่างๆ มาถ่ายทอดแก่เยาวชนตามสถานศึกษา ซึ่งนอกจากจะเป็นฝึกฝนกระบวนการรู้คิด และการทบทวนไตร่ตรองให้ตนนั้นได้ตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความเป็นปราชญ์ที่มีอยู่ในตัวแล้ว ยังเป็นการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองด้วยการทำประโยชน์ให้กับสังคมอีกด้วย

3. จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ว่าตนได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน ในระดับสูง ฉะนั้น จึงควรมุ่งเน้นการจัดอบรมให้ความรู้แก่ครอบครัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ครอบครัวมีความเข้าใจผู้สูงอายุแบบองค์รวม อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายรวมถึง การดูแลกิจวัตรประจำวันให้เท่าทันต่อความต้องการของผู้สูงอายุและมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ถึงการสนับสนุนทางสังคมในด้านที่เหลือให้มีเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความเข้าใจในบทบาทของครอบครัวหรือผู้ดูแล กล่าวคือ ครอบครัวหรือผู้ดูแลควรได้รับความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจจากผู้สูงอายุเช่นกัน การสร้างความสมดุลเช่นนี้ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว ยังเป็นการสร้างรากฐานของครอบครัวให้มีความเข้มแข็งและเป็นแบบอย่างที่ดีต่อทัศนคติของเยาวชนของครอบครัวในการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมอื่นเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และนำไปพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ควรศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุตามปัจจัยส่วนบุคคลอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นหัวหน้าครัวเรือน ทักษะการออมของผู้สูงอายุ การอยู่อาศัยแบบครัวเรือนข้ามรุ่น เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุเพิ่มเติม เช่น ความพึงพอใจในอัตลักษณ์ของตน และลักษณะของบุคคลที่สามารถทำนายความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

เกื้อ วงศ์บุญสิน และคณะ. 2546. **การคาดประมาณประชากรประเทศไทย (พ.ศ. 2543 - 2568): ผลต่อการกำหนดทิศทางนโยบายประชากรในอนาคต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10. 2550. **สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554** (Online). http://203.157.19.191/plan10-50.pdf., 12 พฤศจิกายน 2553.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์, และ B. Ingersoll-Dayton. 2543. "ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพ." **วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ** 1 (3): 21-28.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. 2531. "แรงสนับสนุนทางสังคม: มโนทัศน์และการนำไปใช้." **วารสารพยาบาลศาสตร์** 6 (2): 96-106.

จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2547. "ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ." **วารสารวิชาการสาธารณสุข** 13 (4) : 660-971.

จุฑาทิพย์ อภิรมย์. 2549. **ข้อเท็จจริงและทัศนะการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฉวีวรรณ แก้วพรหม. 2530. **ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฉันทจิต จริยจรูญโรจน์. 2541. **การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตสมรสของคู่สมรสที่มีการจับคู่ของบทบาททางเพศต่างกัน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์ และ พรสุวรรณ จารุพันธ์. 2546. **ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยบางประการกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาล, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

ทัศนีย์ เกริกกุลธร. 2536. **การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร์, สมจินต์ โฉมวัฒนชัย, และ จิราวรรณ มาท้วม. 2552. “สถานการณ์ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ.” ใน สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ (บรรณาธิการ). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551**. กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.

บรรลุ ศิริพานิช. 2541. **20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: คบไฟ.

บุษยมาส สินธุประมา. 2539. **สังคมวิทยาความสูงวัย**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์สมพรการพิมพ์

ปราโมทย์ ประสาทกุล และ ปัทมา ว่าพัฒนวงศ์. 2553. “นิยามผู้สูงอายุด้วยช่วงชีวิตข้างหน้า.” ใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุณยมานนท์ (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 15-28.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และ พิริยะ ผลพิรุฬห์. 2550. “ความสุขการสบายใจของคนเมือง.” วรชัย ทองไทย และ สุรีย์พร พันพึ่ง (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม 2550** (Online). http://www.pr.mahidol.ac.th/content/Home/ConferenceIII/Articles/Article05.htm., 12 ธันวาคม 2553.

พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และ สงคราม เชาวน์ศิลป์. 2549. “การสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม.” **มนุษยศาสตร์สาร** 2: 33 - 45.

พรทิพย์ มาลาธรรม, จิราพร คงเอี่ยม, และ ประคอง อินทรสมบัติ. 2552. “ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท.” **Ramathibodi Medical Journal** 15 (3): 431-448.

พรทิพย์ วงศ์วิเศษสิริกุล. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดากับอาการวิตกกังวล และซึมเศร้าภายหลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงทอง ไกรพิบูลย์. 2554. **ผู้สูงอายุ (Older person)** (Online). http://haamor.com/knowledge/., 6 มีนาคม, 2555.

พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์. 2554. **วิถีแห่งการให้ วิถีแห่งความสุข** (Online). http://articelhappiness.blogspot.com/., 17 เมษายน 2555.

พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป์. 2542. **การประเมินนโยบายและแผนงานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุข**. โรงพิมพ์พระธรรมขันต์: ขอนแก่น.

พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข. 2545. **กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาวิณี วรประดิษฐ. ม.ป.ป. **ผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ** (Online). http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=10., 6 มีนาคม, 2555.

ธิดา ทองวิเชียร. 2550. **ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปาการ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ยุพิน อังสุโรจน์, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, และ B. Ingersoll-Dayton. 2544. "การศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย." **วารสารพยาบาล** 50 (2): 132-142.

เยาวพา บุญเที่ยง. 2545. **การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมสุขภาพ และการกลับเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลของผู้สูงอายุหัวใจวายเลือดคั่ง**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, และ เรวดี สุวรรณนพเก้า. 2553. **ความสุขเป็นสากล**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์ จำกัด

_____, ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. ม.ป.ป. **ความสุขบนความพอเพียง: ความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต**(Online).www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConferenceII/Article/Article09.htm#_ftn1., 6 มีนาคม, 2555.

ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 68 ตอนที่ 24 วันที่ 11 เมษายน 2494.

_____. เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก วันที่ 31 ธันวาคม 2546.

รักชนก ชูพิชัย. 2550. **ความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รุ่งทิพย์ แปงใจ. 2542. **การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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

ศิรินันท์ กิติสุขสถิต. 2553. "คุณภาพชีวิต และระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย." ใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุณยมานนท์ (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 147-165.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์. 2538. **สิทธิและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและนานาชาติ**. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2533. "แบทดสอบ LSIA และ Life Experience Test การสร้างและวิธีใช้วัดความพอใจในชีวิตและพฤติกรรมสังคม." **ThaiLis Digital Collection** (Online). http://tdc.thailis.or.th/tdc/basic.php., 16 ธันวาคม 2553.

_____. 2545. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

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

_____. 2552. "ครอบครัวและผู้สูงอายุ." ใน ชื่นตา วิชชาวุธ (บรรณาธิการ). **การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2545-2550**. แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุชาดา ทวีสิทธิ์. 2553. “บทบรรณาธิการ: การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ.” ใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุณยมานนท์ (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 1-11.

สุปราณี แตงวงษ์. 2547. **การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สุรกุล เจนอบรม. 2534. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ป. “การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม.” **สูงวัยใส่ใจสุขภาพ** (Online). http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai., 8 เมษายน 2555.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2545. **รายงานการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ: ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย 5 ปีหลังวิกฤตเศรษฐกิจ**. (Online). http://www.idis.ru.ac.th/report/index.php?topic=6151.0., 5 เมษายน 2555.

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. “ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้.” ใน **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8** (Online). http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139., 8 กันยายน 2553.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. ม.ป.ป. **แผนนโยบายด้านผู้สูงอายุ** (Online). http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_01.html., 2 มกราคม 2554.

อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์ และคณะ. 2554. **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : การวิเคราะห์พหุปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมระดับบุคคล และระดับจังหวัด**. นครปฐม :สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. 2553. “การช่วยเหลือสนับสนุนระหว่างรุ่นพ่อแม่และลูก ศึกษากรณีพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี.” ใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และ สวรัย บุณยมานนท์ (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 129-144.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. 2552. **การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อม เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน**. กรุงเทพ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

Anonymous. 2010a. **Wisdom–implicit (subjective) theories about wisdom** (Online). http://medicine.jrank.org/pages/1851/Wisdom–Implicit., 2 December 2010.

_____. 2010b. **Wisdom-explicit theories and assessment of wisdom** (Online). http//medicine.jrank.org/pages/1852/Wisdom–Explicit., 2 December 2010.

Antonucci, T. C. 1990. “Social Supports and Social Relationships.” In Binstock, R. H. and K. George. eds. **Handbook of Aging and the Social Sciences**. Academic Press, Inc.

Ardelt, M. 1997. “Wisdom and life satisfaction in old age.” **Journal of Gerontology: Psychological Sciences** 52B (1): 15–27. (Online). http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/, 5 January 2011.

_____. 2000a. “Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life.” **Educational Gerontology** 26: 771-789. (Online). http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/, 5 January 2011.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Ardelt, M. 2005. "How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life." **ReVision: Journal of Consciousness and Transformation** 28 (1):7-19. (Online). http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/, 25 March 2012.

_____ 2004. "Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept." **Human Development** 47 (5): 257–285. (Online). http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/, 5 January 2011.

Baltes, P. B., J. Smith, and U. M. Staudinger. 1992. **Wisdom and successful aging**. cited in Ardelt, M. 2003. "Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale." **Research on Aging** 25 (3): 275-324.

_____, and U. Kunzmann. 2003. "Wisdom." **The Psychologist** 16: 131-132.

_____, U. M. Staudinger, A. Maercker, and J. Smith. 1995. "People nominated as wise: A comparative study of wisdom-related knowledge." **Psychology and Aging** 10 (2), June: 155-166. cited in K. S. Whitbourne. 2005. **Adult development & Aging: Biopsychosocial perspectives**. New Jersey: John Wiley & Sons.

_____, and U. M. Staudinger. 2000. "Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence." **American Psychologist** 55 (1): 122-136.

Bhushan, L. I. 1998. **Yogic lifestyle and psychological well-being**. S.P. East-West psychology national award lecture delivered at Osmania University, Hyderabad on January 4 (Online). http://www.yogamag.net/archives/1998/cmay98/wellbe.shtml#top., 21 December 2010.

Brandt, R. A. and C. Weinert. 1981. "The RPQ–A social support measurement." **Nursing Research** 30: 277-280.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Bergsma A. and M. Ardelt. 2011. "Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation." **Journal of Happiness Studies** doi:10.1007/s10902-011-9275-5.

Bundock, A. 2009. "The science of wisdom: An exploration of excellence in mind and virtue." **Griffith University Undergraduate Student Psychology Journal** 1: 1-7.

Clayton, V. P. and J. E. Birren. 1980. "The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic." **Life-Span Development and Behavior** 3: 103-135.

Chalise, H. N. 2010. "Social support and its correlation with loneliness and subjective well-being: A cross-cultural study of older Nepalese adults." **Asian Social Work and Policy Review** 4: 1–25. doi: 10.1111/j.1753-1411.2009.00034.x.

Cobb, S. 1976. "Social support as a moderator of life stress." **Psychosomatic Medicine** 38 (5): 300-312.

Cohen, S. and T. A. Willis. 1985. "Stress, social support, and the buffering hypothesis." **Psychological Bulletin** 98: 310-357.

Denver, J. 2010. **Ageism and psychological well-being in older adults**. Doctor of Philosophy Thesis in Psychology, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College (Online). http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-07082010-215028/., 12 November 2010.

_____. 2001. "Social relationships and health: Berkman & Syme [1979]" **Department of Psychology**. Paper 244 (Online). http://repository.cmu.edu/psychology/244., 8 August 2011.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

DeNeve, K. M. and H. Cooper. 1998. "The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and well-being." **Psychological Bulletin** 124: 197–229.

Diener, E. and R. E. Lucas. 1999. "Personality and subjective well-being." In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz. eds. **Well-being: The foundations of hedonic psychology**: 213–229. New York: Russell Sage Foundation.

Eliopoulos, C . 1995. **Manual of Gerontological Nursi**ng. St. Louis: Mosby Year Book.

Esberger, K. K. and S. T. Hoghes. 1989. **Nursing Care of the Aged**. Norwalk: Appleton and Lange.

Erikson, E. H., M. J. Erikson, and Q. H. Kivnick. 1986. "Wisdom." **Vital Involvement in Old Age**. New York: Norton.

Euler, B. L. 1992. "A flaw in gerontological assessment: The weak relationship of elderly superficial life satisfaction to deep psychological well-being." **The International Journal of Aging and Human Development** 34 (4): 299-310.

Ferrari, M. *et al.* 2011. "Developing wisdom in Islam and Judaism." **Research in Human Development** 8(2): 128–148. doi:10.1080/15427609.2011.568869.

Friedman, M. M. 1993. "Social support sources and psychological well-being in old women with heart disease." **Research in Nursing and Health** 16: 405-413.

Gottlieb, H. B. 1985. "Social network and social support: An overview of research, practice and policy implications." **Health Education & Behavior** 12: 5-22.

Grasha, A. F. 1995. **Practical application of psychology**. New York: Harper Collins.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Heidrich, S.M. 1996. "Mechanisms related to psychological well-being in older women with chronic illness: Ages and disease comparisons." **Research in Nursing and Health** 19: 225-235.

Hooyman, R. N. 1996. **Social gerontology: A multi-disciplinary perspective**. 4th ed. Nevada: Alibris.

House, R. J. 1981. **Work stress and social support**. MA: Addison-Wesley.

Hyoun, K. K. and P. C. Mckenry. 2002. "The relationship between marriage and psychological well-being." **Journal of family Issues** 23: 885-911.

Ignatavicius, D. D., M. L. Workman, and M. A. Mishler. 1999. **Medical-surgical nursing: Across the health care continuum**. St. Louis: W. B. Saunders.

Kahn, R. L. 1979. "Aging and social support." In **Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives**. Colorado: West View Press.

Kaplan, B. H. *et al.* 1977. "Social support and health." **Medical Care** 15: 47-119.

Keyes, C. L., M. D. Shmotkin, and C. D. Ryff. 2002. "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions." **Journal of Personality and Social Psychology** 82 (6): 1007–1022. (Online). http://aging.wisc.edu/research/affil.php?Ident=55., 21 December 2010.

Lawton, M. P. 1983. "Environment and other determinants of well-being in older people." **The Gerontologist** 23 (4): 349-357.

Le, T. N. 2011. "Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom." **Journal of Happiness Studies** 12: 171–182. doi:10.1007/s10902-010-9182-1.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Lieberman, M. A. 1986. "Social supports: The consequences of psychologizing: A Commentary." **Journal of Consulting and Clinical Psychology** 54 (4): 461-465.

Lim, L. L. and T. P. Ng. 2010. "Living alone, lack of a confidant and psychological well-being of elderly women in Singapore: The mediating role of loneliness." **Asia-Pacific Psychiatry** 2: 33–40. doi: 10.1111/j.1758-5872.2009.00049.x

Madison, H. E. 2000. "Theories of aging." In Lueckenotte, A. G. ed. **Gerontologic Nursing**. St. Louis: Mosby.

Malathum, P. 2003. "Predictors of life satisfaction of older adults in rural areas." **Ramathibodi Medical Journal** 26 (1), (Abstract No. 26): 106.

McCrae, R. R. and P. T. Jr. Costa. 1994. "The stability of personality: Observations and evaluations." **Current Directions in Psychological Science** 3: 173–175.

Mickler, C., and Staudinger, U. M. 2008. "Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure." **Psychology and Aging** 23 (4): 787–799. doi:10.1037/a0013928.

Neugarten, B. L., R. J. Havighurst, and S. S. Tobin. 1961. "The measurement of life satisfaction." **The Journal of Gerontology** 16: 134-143.

_____, V. Lindsey, and P. Carrieri. 1982. "Life stress, social support and emotional disequilibrium in complications of pregnancy: A prospective multivariate study." **Journal of Health and Social Behavior** 24 (3): 30-46.

_____. 1988. "Social support." In Fitzpatrick, J. J., R. L. Taunton, and J. Q. Benoliel. eds. **Annual Review of Nursing Research**. New York, NY: Springer: 85-109.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Norbeck, J. S. 1981. "Social support: A model for clinical research and application." **Advances In Nursing Science** 3 (4): 43-59.

Pender, N. J. 1982. **Health promotion in nursing practice.** 2nd ed. New York: Appleton-Century-Crofts.

_____. 1996. **Health Promotion in Nursing Practice**. 3rd ed. Stamford Connecticut: Appleton and Lange.

Pinquart, M. and Sörensen, S. 2000. "Influence of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis." **Psychology and aging** 15 (2): 187-224.

Poulin, E. J. and Rong. D. 2012. "Informal support and psychological well-being of older Chinese community residents." **China Journal of Social Work**. (Online). http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17525098.2012.672166#preview., 9 April 2012.

Roy, S. C. and H. A. Andrew. 1991. **The Roy's adaptation model**. San Mateo, CA: Appleton & Lange.

_____, and C. L. Keyes. 1995. "The structure of psychological revisited". **Journal of Personality and Social Psychology** 69 (4): 719-727.

_____, and B. Singer. 2006. "Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being." **Journal of Happiness Studies 9**: 13-39. doi: 10.1007/s10902-0069019-0., 9 April 2012.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Ryff, C. D. 1989. "Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being." **Journal of Personality and Social Psychology** 57 (6): 1069 -1081.

Sarafino, E. P. 1994. **Health Psychology**. 2nd ed. The United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Schaefer, C., J. Coyne, and R. S. Lazarus. 1981. "The health-related functions of social support." **Journal of Behavioral Medicine** 4 (4): 381-406.

Shryock, H. S. 2004. **The methods and materials of demography**. ใน วิพรรณ ประจวบ-เหมาะ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2552. "ประชากรสูงอายุไทย." **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552: สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย** (Online). www.oppo.opp.go.th/info/satanakarn52.pdf., 12 พฤศจิกายน 2553.

Smith, C. G. *et al.* 2000. "The effect of interpersonal and personal agency on perceived control and psychological well-being." **The journal of Nervous and Mental Disease** 176 (5): 280-283.

Smith, J. and P. B. Baltes. 1990. "Wisdom-related knowledge: Age/Cohort differences in response to life-planning problems." **Developmental Psychology** 26: 494–505.

Steiner, A. K. *et al.* 1996. "Measuring psychological aspects of well-being in older community residents: Performing of 4 short scales." **The Gerontologist** 36 (1): 54-62.

Sternberg, J. R. 1998. "A balance theory of wisdom." **Review of General Psychology** 2 (4): 347-365.

_____. 2004c. "Words to the wise about wisdom?" **Human Development** 47: 286-289.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Takahashi, M., and W. F. Overton. 2002. "Wisdom: A culturally inclusive developmental perspective." **International Journal of Behavioral Development** 26 (3): 269–277.

Thanakwang, K. 2008. **Mechanisms by with social networks influence healthy aging among the Thai elderly in Nan province**. Doctor of Philosophy Thesis in Demography, Mahidol University.

Thois, P. A. 1982. "Conceptual, methodological and theoretical problems in study social support as a buffer against life stress." **Journal of Health and social Behavior** 23: 145-159.

Trowbridge, H. R. 2005. **The scientific approach of wisdom**. Doctor of Philosophy Thesis in Arts & Sciences and Human Development, Union Institute and University Cincinnati (Online). www.wisdompage.com/TheScientificApproachtoWisdom.doc., 9 November 2010.

Whitbourne, K. S. 2005. **Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives**. New Jersey: John Wiley & Sons.

Wortman, C. B. 1984. "Social support in the cancer patient." **Conceptual and Methodological Issue.** America Journal of the Cancer Society 53: 25-34.

Yamane, T. 1973. **Statistics an introduction analysis**. 2nd ed. New York: Harper & Row Publisher.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การสหประชาชาติ (UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า “Older person or elderly person” แต่เท่าที่ผู้เขียนอ่านจากเอกสารต่างๆ ของจากทั้งองค์การอนามัยโลก และองค์การสหประชาชาติ มักใช้คำว่า “Older person” มากกว่า “Elderly person” องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามว่า “ผู้สูงอายุ” คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิงซึ่งมีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยามนับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่า ประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) (อ้างใน พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2554)

สำหรับประเทศไทย ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 68 ตอนที่ 24 วันที่ 11 เมษายน 2494) และพระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 ได้กำหนดให้ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจเกษียณเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้กำหนดไว้ชัดเจนว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก วันที่ 31 ธันวาคม 2546) ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติของไทย ได้แบ่งผู้สูงอายุ ออกเป็น 2 ช่วงอายุ คือ ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป (อ้างใน พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2554)

นักชราวิทยาแบ่งช่วงอายุประชากรกลุ่มสูงอายุเป็น 4 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิต-สังคม และชีววิทยา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ดังนี้

1. The Young-Old ช่วงอายุประมาณ 60 - 69 ปี เป็นช่วงที่บุคคลต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของญาติ มิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยปกติบุคคลยังคงความแข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตามสำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่มีสมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนวัยหนุ่มสาวมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. The Middle-Aged Old อายุตั้งแต่ 70 - 79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆ กันอาจตายจากกันมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

3. The Old-Old อายุประมาณ 80 - 89 ปี ผู้มีอายุยืนระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนวัยนี้ ต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ยังคงต้องการสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆ ตามวัย ผู้สูงอายุวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

4. The Very Old-Old อายุประมาณ 90 ปีขึ้นไป ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่างๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544: 8) ได้ให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” หมายถึง คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนแก่ คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า

Neugarten และคณะ (1968 อ้างใน บุษยมาส สินธุประมา, 2539: 48) กล่าวถึงบุคลิกภาพและการปรับตัวของผู้สูงอายุไว้ 8 ประเภท ดังนี้

1. Reorganizer เป็นพวกหากิจกรรมใหม่ๆ เพื่อมาแทนที่กิจกรรมที่สูญเสียไป

2. Focusal เป็นพวกช่างเลือกในการทำกิจกรรม พวกนี้จะหยุดทำกิจกรรมบางอย่าง ในขณะเดียวกันก็จะจู้จี้ในการที่จะเลือกกิจกรรมใหม่

3. Disengaged เป็นพวกที่ดึงตัวเองออกมาจากบทบาทความรับผิดชอบที่มีอยู่เดิมโดยสมัครใจ

4. Holding – on พวกที่พยายามจะอยู่ใกล้ชิดกับคนวัยกลางคน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. Constricted เป็นพวกที่พยายามจะปิดตัวเองจากโลกภายนอกมากขึ้นเรื่อยๆ (ไม่ยุ่งเกี่ยวกับโลก)

6. Succorance – seeking เป็นพวกที่มีความพอใจในชีวิตตนเอง ตราบที่สามารถหาคนเป็นที่พึ่งพาได้ พวกนี้ต้องการคนมาช่วยดูแลและเอาใจใส่

7. Apathetic เป็นพวกดึงตัวเองออกมา จะหยุดคิดหรือหมดหวังในชีวิตค่อนข้างเร็ว ตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่เคยเปลี่ยนความเชื่อแบบทำร้ายตนเอง ว่าตนเองไม่สามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมของตนเองได้

8. Disorganized เป็นพวกมีกิจกรรมต่างๆ น้อยและมีสภาพจิตไม่เป็นปกติ

กลุ่มหมายเลข 1-3 เป็นพวกที่ความพึงพอใจในชีวิตสูง มีบุคลิกภาพที่มั่นคง ในทางตรงกันข้าม กลุ่มหมายเลข 6 - 8 เป็นพวกมีความพึงพอใจในชีวิตน้อย

จากความหมายของผู้สูงอายุดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ต้องการพึ่งพิงและได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นๆ ในสังคม หากปรับตัวกับพัฒนาการของช่วงวัยได้ ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความแข็งแกร่ง มั่นคง และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

การเปลี่ยนแปลงและผลกระทบในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเผชิญหน้ากับความสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การปรับบทบาทในด้านต่างๆ และการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นๆ ดังจะได้กล่าวรายละเอียดต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ Christiansen and Grzybowski (1993 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 548)ได้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงภายนอกที่สังเกตเห็นได้ การเปลี่ยนแปลงด้านประสาทสัมผัส และการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงภายนอกที่สังเกตเห็นได้ (External signs of physical aging)

1.1 ผิวหนัง (skin)

การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังมีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์ (heredity of the aging person) และการได้รับแสงอัลตราไวโอเลตจากแสงอาทิตย์ โดยที่แสงอัลตราไวโอเลต หรือแสง UV ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของยีนที่สร้างโปรตีน เช่น ที่หน้ามือ คอ จะเยมากกว่าผิวหนังบริเวณหลังและบริเวณก้น อายุและแสงอาทิตย์ส่งผลกระทบต่อภาวะความสมดุลของการทำงานของร่างกาย ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังที่สังเกตเห็นได้ คือ การเปลี่ยนแปลงความหนาของผิวหนัง โดยที่ผิวหนังจะบางลงเมื่ออายุมากขึ้น ผิวหนังชั้น epidermal และชั้น dermal จะเชื่อมต่อกันแบบแบนราบ เนื่องจากการแบ่ง cell และ elastic และ collagenous fibers ลดลง ผิวหนังจะหยาบและมีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้เกิดการเหี่ยวย่นได้ การเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังลดลง ทำให้ความชุ่มชื่นของผิวและสุขภาพผิวลดลงด้วย และการสูญเสียปริมาตรของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งชั้นไขมันที่ผิวหนัง (subcutaneous fat) จะส่งเสริมให้เกิดรอยเหี่ยวย่นได้ ซึ่งอาจทำให้บางคนรู้สึกไม่พอใจได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนังในผู้สูงอายุอาจทำให้มีความน่าดึงดูดใจลดลง การมีผมขาวและผิวหนังเหี่ยวย่น อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นๆ มีความคิดเห็นต่อบุคลิกลักษณะของตนเองเปลี่ยนไป อาจทำให้ถอยหนีจากสังคมได้

1.2 ผมและการสร้าง (ageing hair and hair production)

ผมของผู้สูงอายุจะลดลงทั้งปริมาณและคุณภาพ ผมหงอกเป็นผลมาจากการสูญเสีย pigment และ cellular material จะหงอกเร็วขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับการควบคุมของยีน การมีผมร่วงก็มียีนมาเกี่ยวข้องเช่นกัน แต่อาจมีรูปแบบแตกต่างไป โดยปกติความหนาแน่นของผมลดลง ในเพศหญิง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะมีขนขึ้นที่หน้า ขนอาจจะแข็งสังเกตเห็นได้ชัดเจนมากกว่าชาย ซึ่งเกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงอัตราส่วนของฮอร์โมน androgen/estrogen และในเพศชาย ผมที่ศีรษะและลำตัวลดลง และมักมีขนแข็งๆ หยาบขึ้นในรูหูและรูจมูก การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ความดึงดูดใจและความภาคภูมิใจในเรื่องเพศ

1.3 ส่วนสูง (height)

การเจริญตามยาวของกระดูกลดลงเมื่อมีอายุ 40 ปี โดยปกติแล้ว ความสูงของคนวัยหนุ่มสาวจะเท่ากับ 1 ช่วงแขนของคนนั้นๆ แต่ในผู้สูงอายุจะไม่ถึง เนื่องจากช่วงรอยต่อของกระดูกหลังเริ่มแคบลงจากการบางลงจากภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis) ทำให้ส่วนสูงลดลง 1.5 ซม. ทุกๆ 20 ปี ทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวไม่ดี เดินในท่าที่ไม่ถูกต้อง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้

1.4 น้ำหนัก (weight)

น้ำหนักอาจจะคงที่ไปจนถึงอายุ 70 ปี แต่สัดส่วนของไขมันในกล้ามเนื้อเปลี่ยนไป จะมีไขมันมากขึ้น ถึงแม้จะสูญเสียไขมันไปในบริเวณใบหน้า แต่จะพบว่าไขมันสะสมมากขึ้นบริเวณหน้าท้องและสะโพก แบบแผนการรับประทานอาหารในวัยเยาว์จะมีผลในการควบคุมน้ำหนักในวัยสูงอายุ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่อ้วนอาจจะลดได้โดยวิธีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านประสาทสัมผัส (sensory changes)

2.1 สายตา (sight)

การมองเห็นจะลดลงตามอายุ เลนส์ตาจะมีความยืดหยุ่นลดลง และกล้ามเนื้อตาก็หย่อนสมรรถภาพลงทำให้ลำบากในการเพ่งมองสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ไม่ชัด ซึ่งเรียกว่า “presbyopia” คือ มีความยากลำบากในการอ่านในระยะที่ปกติ ประมาณ 1 ฟุต ห่างจากตาหรือสายตายาว นอกจากนี้ ยังมีลานสายตาแคบลง ความสามารถในการมองเห็นในที่มืดลดลง กล้ามเนื้อม่านตาหดตัวลดลงทำให้รูม่านตาเล็กลง แสงเข้าไปได้น้อย ส่งผลให้ความสามารถในการมองเห็นลดลง ซึ่งจะเป็นเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ การเพิ่มขึ้นของแรงดันในลูกตาทำให้เกิดต้อหิน (glaucoma) ได้ ซึ่งทำให้สูญเสียการมองเห็นบริเวณโดยรอบ (peripheral vision) ถ้ามองเห็นวงขาวๆ ที่ตาดำเกิดจากการสะสมของกรด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ไขมัน (lipid) เรียกว่า “arcus senilis” และการสูญเสียไขมันรอบดวงตา อาจทำให้เกิดขอบตาลึกและหลังตาตกได้

2.2 การได้ยิน (hearing)

จากการทดสอบพบว่า การได้ยินจะลดลงในด้านความถี่และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความดังของเสียง ทำให้สูญเสียการได้ยินเสียงสูงมากกว่าเสียงต่ำ ซึ่งมาจากการสูญเสียประสาทการได้ยิน ที่ cochlea และการเสื่อมหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของหูชั้นกลางและชั้นใน ที่เรียกว่า “presbycusis” คือ การสูญเสียการได้ยินในผู้สูงอายุหรืออาการหูตึง ความสามารถในการได้ยินลดลงก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานในผู้สูงอายุได้ ก่อให้เกิดปัญหาในการติดต่อสื่อสาร บางครั้งอาจทำให้เกิดการถอยหนีจากสังคมได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรได้รับความเห็นใจและการสนับสนุนทางจิตใจ การพูดกับผู้สูงอายุควรพูดช้าๆ ชัดเจน ไม่ควรตะโกน ไม่ควรพูดเสียงแหลมเล็ก

2.3 การสัมผัส และการรับความรู้สึก (touch and sensation)

การตอบสนองอุณหภูมิและแรงดันจะลดลง เนื่องมาจากผิวหนัง ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบประสาท และต่อมไร้ท่อเปลี่ยนไป ซึ่งจะทำให้การรับความรู้สึกสัมผัสลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ ผู้สูงอายุอาจจะถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกขณะปรุงอาหาร และอาจจะลืมสังเกตดูแลเอาใจใส่ต่อแผลทำให้เกิดความเจ็บปวดและติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรได้รับคำแนะนำในเรื่องนี้เพื่อจะได้หาทางป้องกันสิ่งที่เกิดขึ้นได้

2.4 การรับกลิ่น (smell)

ความสามารถในการรับกลิ่นลดลง อาจเนื่องมาจากการสูญเสียประสาทควบคุมการรับกลิ่น (Olfactory receptors) ทำให้ความสามารถในการแยกแยะกลิ่นต่างๆ ที่คุ้นเคยลดลง หรือไม่สามารถได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่าได้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุได้

2.5 การรับรส (taste)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เยื่อบุช่องปากฝ่อลง ตุ่มรับรสมีจำนวนลดลงทำให้ความสามารถในการรับรสลดน้อยลง การรับรสหวานและรสเค็มสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว ขณะเดียวกันประสาทการรับกลิ่นก็ลดลงเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อความอยากอาหาร รวมทั้งความปลอดภัยได้

นอกจากนี้ การสูญเสียความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่กล่องเสียง (Laryngeal muscle) และกระดูกอ่อน (cartilage) จะทำให้ reflex ของการไอและการกลืนลดลง ทำให้สำลักอาหารและน้ำได้ง่าย และยังมีผลต่อระดับเสียง ความแรงและระดับของเส้นเสียง (vocal cords)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

Erikson (อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545: 551) ได้กล่าวว่า วัยสูงอายุจะเป็นระยะที่บุคคลย้อนคิดถึงอดีต ถ้าย้อนคิดถึงอดีตด้วยความพึงพอใจในตนเอง เห็นว่าตนได้ทำสิ่งที่เป็นหน้าที่ อย่างดีที่สุดแล้ว จะเกิดความพอใจในตนเอง มีบุคลิกที่เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง แต่ถ้าคิดถึงอดีตที่ขมขื่น ก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ร้อนผิดหวังในชีวิต ระยะนี้จึงเป็นระยะที่ Erikson เรียกว่า เป็นระยะที่รู้สึกว่ามีคุณค่าหรือสิ้นหวัง (Ego integrity versus Despair) ถ้ารู้สึกมีคุณค่าจะรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิตที่ผ่านมา มีความสุขสงบทางใจและยอมรับได้ว่า ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ตรงข้ามกับคนที่ยอมรับไม่ได้ จะรู้สึกว่าตนมีโอกาสเลือกได้น้อยและต้องการให้ชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกตนเองไร้ค่า ความสามารถในการเผชิญกับความสูงอายุจะลดลง ช่วงนี้มักต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงในครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเรื่องความเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง ซึมเศร้า หมดกำลังใจ ว้าเหว่ วิตกกังวล โกรธง่าย ใจน้อย เรียกร้องความสนใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือ ผู้ที่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมตามวัย การปรับตัวในวัยสูงอายุมีรูปแบบและลักษณะค่อนข้างจำเพาะ (Unique) ผิดกับวัยอื่นๆ เพราะการปรับตัวในช่วงนี้ เป็นการปรับตัวต่อภาวะวิกฤตที่เป็นความเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉากคาบสุดท้ายของชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่างๆ ที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ได้แก่ การเกษียณอายุ การออกจากงาน การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้รู้สึกด้อยค่า รู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม ขาดการติดต่อสมาคมกับเพื่อนฝูง สูญเสียรายได้ แบบแผนของชีวิตเปลี่ยนไป ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว บุตรหลานแยกตัวไปสร้างครอบครัวใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งไว้ตามลำพัง การเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความทุกข์ต่อผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เหล่านี้ได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องหากิจกรรมอื่นทดแทน เพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการมองและเข้าใจตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ลดลงจากการเสื่อมของอวัยวะ ส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุลดลงเช่นกัน นอกจากนี้ การเผชิญกับการสูญเสีย ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุภาพและเกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้น ผู้ใกล้ชิดหรือครอบครัวจึงควรให้ความสนใจเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมต่างๆ ที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

ทฤษฎีความสูงอายุ (Theories of Aging)

ความสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและเป็นประเด็นที่ถกเถียงกันมานานนับตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ (Madison, 2000) คนส่วนใหญ่เชื่อว่าความสูงอายุเริ่มต้นเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป แต่ตามความเป็นจริงแล้วความสูงอายุเริ่มต้นตั้งแต่เรายังอยู่ในครรภ์ของมารดา (Ignatavicius, Workman, and Mishler, 1999) ซึ่งในระยะ 20 ปีแรกการเจริญเติบโตของมนุษย์จะเป็นไปอย่างรวดเร็วและความเสื่อมโทรมของร่างกายจะเป็นไปอย่างช้าๆ ต่อมาเมื่อมนุษย์มีอายุมากขึ้น ความสามารถในการเจริญเติบโตจะลดลง แต่ความเสื่อมโทรมของร่างกายกลับมีมากขึ้น จนทำให้อวัยวะต่างๆ สูญเสียหน้าที่ในการทำงานและมนุษย์ต้องถึงแก่ชีวิตไปในที่สุด มีนักวิทยาศาสตร์หลายท่านพยายามหาทฤษฎีมาอธิบายปรากฏการณ์นี้ ณ ปัจจุบันพบว่า ยังไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถอธิบายความสูงอายุได้อย่างครอบคลุม การอธิบายความสูงอายุจึงจำเป็นต้องใช้หลายๆ ทฤษฎีมารวมกัน (Madison, 2000) ทั้งทฤษฎีเชิงชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมวิทยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกนำเสนอทฤษฎีสำคัญๆ ที่ครอบคลุมการอธิบายความสูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ (Biological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางชีวภาพที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตทุกชนิดเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยจะเน้นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระดับโมเลกุล เซลล์หรือระบบ แนวคิดของทฤษฎีนี้มีดังนี้ (Hayflick, 1996 cited in Madison, 2000)

1. ผลของความเสื่อมทำให้การทำหน้าที่ของสิ่งมีชีวิตลดลง

2. เมื่อการทำหน้าที่ของสิ่งมีชีวิตลดลงจะมีผลทำให้เกิดความล้มเหลวของอวัยวะหรือระบบต่างๆ ทั่วร่างกาย

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความสูงอายุจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และมากขึ้นเรื่อยๆ ตามกาลเวลา

4. อวัยวะต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงในอัตราที่ไม่เท่ากัน และอวัยวะชนิดเดียวกันในบุคคลที่แตกต่างกันก็จะมีการเปลี่ยนแปลงในอัตราที่ไม่เท่ากัน

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพสามารถแบ่งออกได้หลายแบบ โดยการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ จะแบ่งการนำเสนอทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพออกเป็น 2 ประเภท คือ ทฤษฎีความสูงอายุที่เกิดขึ้นตามกาลเวลา (Stochastic Theories) และทฤษฎีความสูงอายุที่ทำนายการเกิดได้ล่วงหน้า (Non-stochastic Theories)

1.1 ทฤษฎีความสูงอายุที่เกิดขึ้นตามกาลเวลา (Stochastic Theories)

ทฤษฎีความสูงอายุที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาอธิบายความสูงอายุว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สะสมตามช่วงเวลาอายุของคน ทฤษฎีนี้ประกอบด้วยทฤษฎีย่อยหลายทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีพันธุกรรม ทฤษฎีความผิดพลาด ทฤษฎีการผ่าเหล่า ทฤษฎีอนุมูลอิสระ ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง ทฤษฎีความเสื่อมโทรม และ ทฤษฎีการสะสม เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2 ทฤษฎีความสูงอายุที่ทำนายการเกิดได้ล่วงหน้า (Non-stochastic Theories)

ทฤษฎีความสูงอายุที่ทำนายการเกิดได้ล่วงหน้าเชื่อว่า ความสูงอายุถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้า และจะยิ่งเกิดเร็วขึ้นหากบุคคลอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทฤษฎีนี้ประกอบด้วยทฤษฎีย่อยดังนี้ ทฤษฎีโปรแกรมความสูงอายุ ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน และ ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

2. ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา (Psychological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยาในปัจจุบันมีการอธิบายความสูงอายุแตกต่างไปจากในอดีต โดยไม่ได้เน้นเฉพาะด้านจิตใจอย่างเดียว แต่พยายามเชื่อมโยงจิตเข้ากับกายและสังคม เป็นการมองบุคคลคนในลักษณะองค์รวม โดยมีความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและสังคมย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทฤษฎีย่อยของทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ทฤษฎีของ Maslow และทฤษฎีของ Erikson ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ทฤษฎีของ Maslow

Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นผลที่เกิดจากความต้องการของบุคคล ซึ่งความต้องการดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยเริ่มจากความต้องการด้านกายภาพหรือความต้องการพื้นฐาน (physical needs) (เช่น อากาศ น้ำ อาหาร การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การขับถ่าย ที่อยู่อาศัย และการมีเพศสัมพันธ์) ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (safety and security needs) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (love and belonging needs) ความต้องการการนับถือในตนเอง (self-esteem needs) และความต้องการบรรลุศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) ความต้องการทั้งหมดนี้จะต้องเรียงไปตามลำดับขั้นตอน เช่น เมื่อบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการด้านกายภาพได้ก็จะเข้าสู่ความต้องการด้านความปลอดภัยและความมั่นคงต่อไป ซึ่งความต้องการสูงสุด คือ ความต้องการความเข้าใจแห่งตน อันได้แก่ การรับรู้ถึงความเป็นจริงในชีวิต การยอมรับในตนเองและผู้อื่น ความสามารถที่จะบอกได้ว่าตนเองต้องการอะไรหรือควรทำอย่างไร ความต้องการการเป็นส่วนตัว ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น บุคคลที่มีการพัฒนาด้านจิตใจที่ดี คือ บุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเพื่อก้าวสู่ความต้องการที่สูงขึ้นไปได้ (Madison, 2000)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2538: 4) แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุเมื่อถูกทอดทิ้งหรือแยกตัวอยู่คนเดียว ทำให้ขาดความมั่นคงทางด้านจิตใจ รวมทั้งทางเศรษฐกิจ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวของตน ควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ เมื่อเข้าสู่วัยชราภาพและเลิกประกอบอาชีพแล้วจะได้รับบำนาญชราภาพ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัย ตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม ดังนั้น สมควรจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เพื่อในการรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่จะลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ถ้าหากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายของชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ

1) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม

2) ความต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม

3) ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว ของกลุ่ม ของชุมชนและของสังคม

4) ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคม และปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในครอบครัวและสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5) ความต้องการมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา

6. ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นความต้องการด้านพื้นฐาน ความต้องการด้านร่างกาย เช่น ความต้องการปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล ความต้องการด้านจิตใจ เช่น ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้า

7. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางด้านการเงินจากบุตรหลานของตน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ เพื่อให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นทางเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

2.2 ทฤษฎีของ Erikson

ทฤษฎีของ Erikson จะเน้นการพัฒนาด้านจิตใจของบุคคล โดยมีความเชื่อว่าการพัฒนาด้านจิตใจของบุคคลจะไม่หยุดนิ่ง แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามช่วงอายุและเป็นผลจากอิทธิผลทางสังคมและวัฒนธรรม Erikson แบ่งการพัฒนาออกเป็น 8 ระยะตามช่วงอายุ (Madison, 2000) ดังนี้

1. ความไว้วางใจ/ความไม่ไว้วางใจ (trust/mistrust)
2. ความมีเอกภาพ / ความละอายใจและไม่มั่นใจ (autonomy/shame and doubt)
3. การมีความคิดสร้างสรรค์ / การรู้สึกถูกตำหนิ (initiative/guilt)
4. การมีความมานะบากบั่น / ความรู้สึกต่ำต้อย (industry/inferiority)
5. ความมีเอกลักษณ์ / ความสับสนในบทบาท (identity/role confusion)
6. การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด / การแยกตัว (intimacy/isolation)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ / การหยุดนิ่ง (generativity/stagnation)

8. ความมั่นคง / ความท้อแท้ (ego integrity/despair)

ซึ่งระยะที่ 1-6 เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 25 ปี ระยะที่ 7 อยู่ในช่วงอายุ 25-65 ปี และระยะที่ 8 นับตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป ดังนั้นจะเห็นว่า การพัฒนาด้านจิตใจในวัยสูงอายุจะคาบเกี่ยวกับวัยกลางคนด้วย ซึ่งในระยะที่ 7 บุคคลจะมีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ และต้องการความสำเร็จในชีวิต หากบุคคลสามารถประสบความสำเร็จในระยะนี้ เช่น มีฐานะและหน้าที่การงานมั่นคง บุคคลจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความคิดที่จะแบ่งปันและช่วยเหลือคนอื่นต่อไป ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จ เช่น ยังมีความเป็นตัวตนอยู่สูง ห่วงแต่ความสุขส่วนตัว (self-absorbed) จะนำไปสู่ความไม่เจริญก้าวหน้าในชีวิต (stagnation of life)

ส่วนระยะที่ 8 เป็นระยะที่บุคคลมองย้อนกลับไปในอดีตและสำรวจตนเอง หากบุคคลสามารถประสบความสำเร็จในระยะนี้ เช่น ยอมรับความเป็นจริงในชีวิต บุคคลจะเกิดความพึงพอใจ มีความมั่นคงในจิตใจ (ego integrity) และพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงสุดท้ายของชีวิตต่อไป ในทางตรงข้าม หากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จ เช่น มองว่าตลอดชีวิตมีแต่ความโชคร้าย รู้สึกผิดหวัง และล้มเหลว บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่ง Erikson อธิบายว่า แต่ละระยะของการพัฒนาด้านจิตใจจะมีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของระยะต่อไป หากบุคคลมีการพัฒนาที่ดีก็จะก้าวขึ้นไปสู่ระยะต่อไปได้ดี (Madison, 2000)

3. ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา (Sociological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยาเดิมทีจะเน้นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส หน้าที่การงาน ฐานะทางสังคม ผู้นำในครอบครัว เป็นต้น ปัจจุบันทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยาได้รับการพัฒนาเป็นอย่างมาก ทำให้สามารถมองความสูงอายุได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งนอกจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทแล้ว ความสูงอายุยังมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นๆ อีก เช่น การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ กฎหมาย และสิ่งแวดล้อม ในการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ จะกล่าวถึงทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยาที่สำคัญ 4 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทบาท ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม ทฤษฎีการมีกิจกรรม และทฤษฎีความต่อเนื่อง ดังมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

ทฤษฎีบทบาทหน้าที่อธิบายถึง บทบาทหน้าที่ ซึ่งในช่วงชีวิตหนึ่งของคนเราจะมีการแสดงบทบาทที่หลากหลาย เช่น พ่อ แม่ ลูก สามี ภรรยา ผู้บริหาร หัวหน้างาน ลูกจ้าง เป็นต้น แต่ละบทบาทมีความสัมพันธ์กับอายุที่เปลี่ยนไป โดยบรรทัดฐานด้านอายุ (age norm) จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคล ณ อายุตอนนั้นควรมีบทบาทอย่างไร (Hooyman, 1996) ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุวัยเจ็ดสิบแต่งงานกัน จะถูกมองว่าไม่เหมาะสม เนื่องจากไม่เป็นไปตามความคาดหวังของคนในครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ บรรทัดฐานด้านอายุยังใช้เป็นตัวกำหนดกฎหมายและนโยบายทางสังคม เช่น การจดทะเบียนสมรสจะกระทำได้เมื่อบุคคลมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป หรือเกษียนราชการเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป การใช้บรรทัดฐานด้านอายุเป็นตัวกำหนดบทบาทดังกล่าว บางครั้งอาจทำให้บุคคลรู้สึกถึงความไม่ยุติธรรมและอาจมีผลต่อจิตใจ เช่น รู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หรือซึมเศร้าได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุวัย 60 ปีที่มีความรู้และความสามารถดี ไม่สามารถสมัครงานที่ไหนได้เลย เนื่องจากถูกมองว่าแก่เกินไปและไม่น่าจะสร้างผลงานได้ดี

นอกจากปัญหาที่เกิดจากบรรทัดฐานด้านอายุแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการสูญเสียบทบาทด้วย เช่น การสูญเสียบทบาทในหน้าที่การงานจากการเกษียนราชการ หรือการสูญเสียบทบาทของการเป็นคู่สมรสเนื่องจากสูญเสียสามีหรือภรรยา ซึ่งในวัยสูงอายุ การสูญเสียบทบาทมักมีมากกว่าการได้รับบทบาทใหม่ และบทบาทที่สูญเสียไปแล้วมักไม่ได้กลับคืนมา นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุอาจมีปัญหาในความคลุมเครือของบทบาท เช่น มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัวแต่กลับต้องพึ่งพาการเลี้ยงดูจากลูกหลาน ทำให้บางครั้งไม่สามารถบอกได้ว่าบทบาทที่แท้จริงคืออะไร (Hooyman, 1996)

3.2 ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory)

ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานของความเชื่อว่า ความสามารถของบุคคลจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและบุคคลจะเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยของการสูญเสียทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม ผู้สูงอายุจึงพยายามที่จะแยกตัวออกจากสังคม (withdrawal) และปล่อยวาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป็นอิสระจากความคาดหวังของสังคม และการแก่งแย่งแข่งขันที่เคยมีในอดีต เพื่อให้มีเวลาค้นหาตนเองและสัจจะธรรมในชีวิต (inner life) (Hooyman, 1996) ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่เคยทำงานมาตลอด ปัจจุบันหยุดทำงานและอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยออกสังคมเหมือนเคย นานๆ ถึงจะไปพบเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง มีความสุขกับการเลี้ยงสุนัข ดูแลต้นไม้ และนั่งสมาธิ เป็นต้น

3.3 ทฤษฎีการมีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานของความเชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ชอบทำกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมน้อย และส่วนใหญ่จะพยายามรักษากิจกรรมให้คงอยู่เช่นเดียวกับที่เคยมีในช่วงวัยกลางคน หรือพยายามหากิจกรรมใหม่มาทดแทนกิจกรรมเดิมที่สูญเสียไป ซึ่งการทำกิจกรรมถือเป็นการส่งเสริมให้เกิดอัตมโนทัศน์ (self-concept) ในผู้สูงอายุ (Hooyman, 1996) ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้างาน หลังเกษียณราชการชอบช่วยเหลือสังคมโดยเฉพาะชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ ปัจจุบันเป็นหัวหน้าชมรมผู้สูงอายุและที่ปรึกษาพิเศษให้แก่ที่ทำงานเดิม ซึ่งหน้าที่ที่มีอยู่ทำให้ต้องออกสังคมอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม

3.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ทฤษฎีความต่อเนื่องเป็นผลจากการศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีการถดถอยจากสังคมและทฤษฎีการมีกิจกรรม โดยพบว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีกิจกรรมต่อเนื่องขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพและวิถีการดำเนินชีวิตที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งลักษณะบุคลิกภาพเป็นหัวใจสำคัญของการปรับตัวของบุคคล (Hooyman, 1996) ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีลักษณะเฉยๆ ไม่กระตือรือร้น และไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็มักจะเก็บตัวอยู่กับบ้านและปลีกตัวออกจากสังคม ในทางตรงข้าม หากเป็นคนกระตือรือร้น ชอบทำงาน และมีส่วนร่วมในสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็มักจะนั่งอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ แต่ไม่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกปฏิบัติตัวอย่างไร หากสามารถดำรงอยู่ในความสูงอายุได้อย่างเหมาะสม ก็ถือว่ามีการปรับตัวได้ดี ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีความต่อเนื่องมีรากฐานอยู่บนความผาสุกในชีวิตของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้สรุปได้ว่า ความสูงอายุเป็นกระบวนที่ซับซ้อน การทำความเข้าใจ ทฤษฎีความสูงอายุทั้งเชิงชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมวิทยา จึงมีความสำคัญต่อให้การ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพชี้ให้เห็นว่า ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และเป็นผลให้เกิดความสูงอายุได้เร็วขึ้น ซึ่งอาจเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพและโรคภัยตามมาได้ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา ช่วยอธิบายความเชื่อและการรับรู้ถึงคุณค่า ตลอดจนการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา ระบุแนวทางที่ผู้สูงอายุใช้ในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งความรู้ที่ได้เหล่านี้สามารถนำไปประกอบการศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ที่นำไปสู่ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุได้

นอกเหนือจากทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวมาในข้างต้น ยังพบว่ามีข้อมูลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553: 129-137) ที่แสดงให้เห็นว่า ในสังคมปัจจุบัน ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุนั้น มีความสอดคล้องและสามารถอธิบายได้จากองค์ประกอบทั้ง 3 จากทฤษฎีความสูงอายุ โดยจะเห็นได้ว่าปัจจัยทางด้านสุขภาพ (ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ) ศาสนา และคุณธรรม จริยธรรม (ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา) และ ครอบครัว (ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา) ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ซึ่งผลของข้อมูลการสำรวจดังกล่าว ผู้วิจัยได้เรียบเรียงเพื่อนำเสนอโดยสังเขปดังนี้

ผลจากการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 พบว่า สุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อความสุข ไม่ว่าจะเป็นบุคคลกลุ่มใดก็ตาม แต่จะมีผลกระทบมากขึ้นในวัยสูงอายุ เนื่องจากโดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว สาเหตุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงนี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นเหตุให้ความสุขลดน้อยลงได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มที่มีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีมากจะมีความสุขมากที่สุด (ร้อยละ 91 ตอบว่ามีความสุขมากที่สุด) รองลงไปคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีปานกลาง (ร้อยละ 53) ส่วนผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแย่จะมีความสุขน้อยที่สุด (เพียงร้อยละ 32 เท่านั้น) และไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย สุขภาพจะมีผลต่อความสุขเช่นเดียวกัน

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเคร่งศาสนามาก และมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนามาก (7 – 10) มีความสุขมาก โดยอิทธิพลของความเคร่งในศาสนา และการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา มีอิทธิพลในทางบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุ จะเหมือนกันทั้งเพศหญิงและเพศชาย สรุปได้ว่า ศาสนามีผลในทางบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในด้านคุณธรรม จริยธรรม การสำรวจในครั้งนั้นได้ระบุถึง การมีจิตสาธารณะ ซึ่งหมายถึง การเห็นแก่ประโยชน์ของสังคมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน โดยวัดจากความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และการบริจาคทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อน อันหมายถึงการให้กำลังกายและกำลังทรัพย์ซึ่งพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน/หมู่บ้านเป็นประจำ จะมีความสุขมากที่สุด (มีความสุขมากถึงร้อยละ 72)

รองลงมาคือ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง (มีความสุขมากร้อยละ 64) ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเลย จะมีความสุขน้อยที่สุด (มีความสุขมากเพียงร้อยละ 61) โดยปรากฏการณ์นี้เหมือนกันทั้งเพศหญิงและเพศชาย สำหรับการบริจาคทรัพย์/วัสดุอุปกรณ์/อาหารเพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ก็พบเช่นเดียวกันว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายที่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นประจำมีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ ผู้ทำเป็นบางครั้ง และน้อยที่สุดคือ ผู้ที่ไม่ได้ทำเลย จึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชายมีความสุขที่เกิดจากการให้

ส่วนในการสำรวจด้านครอบครัวพบว่า ครอบครัวที่มีความรักและผูกพันต่อกัน มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกมีความรักและผูกพันต่อกันมากจะมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่สมาชิกมีความรักและผูกพันต่อกันน้อย โดยที่ในกลุ่มแรกมีร้อยละของผู้มีความสุขมากสูงถึง 67 ในขณะที่กลุ่มหลังมีร้อยละ 33 เท่านั้น และความสุขของผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชาย ก็ขึ้นอยู่กับครอบครัวด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ยังพบว่า ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุเมื่อป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดีในระดับมากนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากร้อยละ 67 เช่นกัน ถ้าความเชื่อมั่นลดลงอยู่ในระดับน้อย ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีความสุขมากก็จะน้อยลงเช่นกัน เหลือเพียงร้อยละ 37 เท่านั้น เหมือนกันทั้งผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชาย

จากผลการสำรวจสภาวะสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ที่กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปว่าปัจจัยที่เกี่ยวกับการรับรู้ระดับสุขภาพและความเชื่อมั่นในครอบครัวว่าจะดูแลเมื่อเจ็บป่วย ศาสนา (รวมถึง ระดับความเคร่งของศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา และการมีจิตสาธารณะ) และการรับรู้ว่าสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน ยิ่งมีมากเท่าใดผู้สูงอายุยิ่งมีความสุขมากขึ้นตามลำดับ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ปัจจัยส่วนบุคคลทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ด้านความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุนั่นเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน, Ed.D. (Psychology)
   อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. พันตรีหญิง ดร. พนมพร พุ่มจันทร์, Ph.D. (Medical and Health Social Sciences)
   อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. นางวนิดา นอร์รีน, Freelance Professional Translator and Editor
   นักแปลและตรวจแก้ ระดับวิชาชีพอิสระ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยคำถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 10 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นปราชญ์	จำนวน 39 ข้อ
ส่วนที 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน 15 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความผาสุกทางใจ	จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ☑ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน และกรุณาตอบ*ให้ครบ*ทุกข้อคำถาม

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

โปรดระบุ_____

3. การศึกษา

☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ
☐ ระดับประถมศึกษา
☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ ระดับอาชีวศึกษา (ปวช / ปวส)
☐ ระดับปริญญาตรีขึ้นไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หม้าย / หย่า/ แยกกันอยู่

5. ศาสนา

☐ เคร่งครัด

☐ ไม่เคร่งครัด

6. อาชีพ

☐ รับจ้าง

☐ ค้าขาย

☐ รับราชการ

☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ แม่บ้าน / พ่อบ้าน

☐ อื่นๆ โปรดระบุ_____

7. โรคประจำตัว

☐ ไม่มี

☐ มี

8. แหล่งที่มาของรายได้

☐ ทำงาน

☐ เงินบำนาญ / บำเหน็จ

☐ เงินจากคู่สมรส / บุตรหรือญาติพี่น้อง

☐ เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ _____

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

9. ฐานะทางการเงิน

- ☐ ไม่พอใช้
- ☐ มีแค่พอใช้ - ไม่มีเงินออม
- ☐ มีพอใช้ - มีการออมเงินบางครั้ง
- ☐ มีพอใช้ - มีการออมเงินตลอด

10. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

- ☐ อยู่คนเดียว
- ☐ สามี / ภรรยา
- ☐ บุตร
- ☐ ญาติพี่ – น้อง
- ☐ บุคคลอื่นๆ โปรดระบุ _____

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเป็นปราชญ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมาย ☑ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบ*ให้ครบ*ทุกข้อคำถาม

ข้อ	รายการ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	สมัยนี้ถ้าอยากรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ทางเดียวคือ เราต้องฟังจากผู้นำ หรือผู้เชี่ยวชาญที่ไว้ใจได้					
2.	ฉันมักจะรำคาญ คนที่ระทมทุกข์ และมัวแต่คิดสงสารตนเอง					
3.	ชีวิตโดยทั่วไป มักจะเป็นไปแบบเดิมๆ					
4.	คนมักจะมีความรู้สึกที่อ่อนไหว ให้กับสัตว์มากเกินไป					
5.	คนเราแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ คนซื่อสัตย์ และคนไม่ซื่อสัตย์					
6.	ฉันจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าชีวิตของฉันในปัจจุบันเปลี่ยนไป					
7.	มีวิธีการเดียวเท่านั้นที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จ					
8.	มีคนบางคนที่ฉันรู้ว่า ฉันจะ *ไม่*มีวันชอบ					
9.	อะไรที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว เราก็*ไม่*ต้องรู้มากนัก					
10.	ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น บ่อยครั้ง*ไม่ใช่*ความผิดของฉัน					
11.	การไม่รู้อะไรเลย เป็นดีที่สุด					
12.	ฉันสามารถเข้ากับคนได้ทุกประเภท					
13.	คนๆ หนึ่งมีเพียงรู้หรือไม่รู้คำตอบของปัญหา					
14.	มันไม่ใช่เรื่องของฉันที่ต้องคอย ช่วยเหลือคนที่กำลังเดือดร้อน					
15.	คนเรา ถ้าไม่เป็นคนดี ก็เป็นคนชั่ว					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
16.	ฉันมักจะรับฟังข้อโต้แย้งของทุกคน ก่อนการตัดสินใจ					
17.	ฉันมักพยายามช่วยคนที่ต้องการ ความช่วยเหลือ ด้วยทางใดทางหนึ่ง					
18.	เมื่อไหร่ที่ฉันหงุดหงิดกับใคร ฉันมักจะเอาใจเขามาใส่ใจเราก่อน					
19.	ฉันแอบยินดี เมื่อคนที่ฉัน *ไม่*ชอบมาก ถูกจับและได้รับโทษจากสิ่งที่เขาทำไป					
20.	ฉันมักจะพยายามพิจารณาปัญหา ให้รอบด้านเสมอ					
21.	บางครั้งฉันรู้สึกเห็นใจทุกๆ คนอย่างมาก					
22.	ฉันจะพยายามคาดเดาและหลีกเลี่ยง เหตุการณ์ที่ทำให้ต้องคิดมากๆ					
23.	เวลาที่นึกย้อนถึงเรื่องราวในอดีต ฉันยังรู้สึกไม่สบายใจ					
24.	บ่อยครั้งที่ฉัน *ไม่ได้*ปลอบใจคนอื่น เวลาที่เขาต้องการ					
25.	ฉันจะ*เลิก*สนใจปัญหา ที่ไม่มีทางแก้ไขแล้ว					
26.	ฉันจะรู้สึกโกรธและเศร้ามาก ถ้าสิ่งที่ทำไปผิดพลาด					
27.	บางทีฉันก็ *ไม่*รู้สึกสงสาร คนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากเท่าไร					
28.	บ่อยครั้งที่ฉันมัก *ไม่*ค่อยเข้าใจ ในการกระทำของคน					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
29.	บางครั้งฉันรู้สึกอารมณ์เสียมาก จนคิดหาทางแก้ปัญหาไม่ได้					
30.	บางครั้งฉันนึกอยากให้คนที่ กำลังคุยกับฉัน กลับไปเสีย					
31.	ฉันจะปล่อยวาง มากกว่าพยายามเข้าใจที่มา ที่ไปของเรื่อง					
32.	สิ่งแรกที่ฉันทำ เมื่อรู้สึกสงสัย คือ พิจารณาสถานการณ์และข้อมูลต่างๆ					
33.	ฉัน *ไม่*ชอบร่วมรับฟังปัญหาทุกข์ใจของผู้อื่น					
34.	บางครั้งฉันมักลังเล เมื่อต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ					
35.	ก่อนจะตำหนิใคร ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของตนเอง ถ้าต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกับเขา					
36.	ฉันหงุดหงิดได้ง่ายๆ กับคนที่เถียงฉัน					
37.	ฉันยังรู้สึกเหมือนถูกเอาเปรียบ เมื่อคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับฉัน					
38.	ฉัน *ไม่*ต้องการหาเหตุผล ถ้าหากได้รู้คำตอบของปัญหาแล้ว					
39.	บางครั้งฉันพบว่า มันเป็นเรื่องยาก ที่จะเข้าใจความคิดเห็นของคนอื่น					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมาย ☑ ในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบ*ให้ครบ*ทุกข้อคำถาม

ข้อ	รายการ	เป็นจริงน้อยที่สุด	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงมาก	เป็นจริงมากที่สุด
1.	ลูกหลานให้กำลังใจท่าน เวลาที่ท่านรู้สึกท้อใจ				
2.	ลูกหลานแสดงความรู้สึกพอใจ ที่ได้ใกล้ชิดกับท่าน				
3.	เมื่อเกิดความผิดพลาดในชีวิต ท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากลูกหลาน				
4.	ผู้คนรอบตัวท่าน ยังคงให้ความเคารพยกย่องท่าน				
5.	คนในครอบครัวยอมรับในการกระทำ การแสดงออกของท่าน				
6.	ญาติพี่น้องทำให้ท่านรู้ว่า ท่านเป็นที่พึ่งทางใจของเขา				
7.	ท่านรู้สึกว่า ตัวท่านเป็นส่วนหนึ่งของชมรม				
8.	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในชมรมของท่าน				
9.	ท่านมาพบปะกับคนในชมรมทุกครั้งที่มีโอกาส				
10.	ท่านได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
11.	ญาติคอยอธิบายข้อมูล ข่าวสารต่างๆ เมื่อยามที่ท่านต้องการ				
12.	บุตรหลานเตรียมข้อมูลที่จำเป็นไว้ให้ท่านเผื่อในกรณีฉุกเฉิน				
13.	ท่านมีญาติพี่น้องช่วยเหลือการทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อท่านต้องการ				
14.	คนในครอบครัวของท่านคอยให้ความช่วยเหลือด้านแรงงานเมื่อท่านต้องการ				
15.	ในยามที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ลูกหลานช่วยจัดหาอาหารให้				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความผาสุกทางใจ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมาย ☑ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดและกรุณาตอบ*ให้ครบ*ทุกข้อคำถาม

ข้อ	รายการ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	ในหลายๆ เรื่องของชีวิตที่ผ่านมา ท่านยังรู้สึกว่า ตนเอง*ไม่*ประสบความสำเร็จ				
2.	เมื่อย้อนกลับไปดูชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น				
3.	ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง				
4.	ใครๆ มักจะบอกว่า ท่านเป็นผู้เสียสละเวลาและมักให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่น				
5.	ท่านมีความลำบากใจ ที่จะอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น				
6.	ท่าน*ไม่*ค่อยมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับคนรอบตัว				
7.	ท่านยืนยันในความคิดของท่าน แม้ว่ามันจะแตกต่างจากคนอื่น				
8.	ท่านมักคล้อยตามคนที่มีความคิดแน่วแน่				
9.	ท่านตัดสินใจได้ด้วยความคิดของท่านเอง *ไม่ใช่*ตามคนอื่น				
10.	ท่านสามารถจัดการความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันของท่านได้				
11.	ท่านรู้สึกว่า ท่านเป็นผู้ควบคุมชีวิตของตัวท่านเอง				
12.	สิ่งต่างๆ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน ทำให้ท่านเหนื่อยล้า				
13.	บางทีท่านรู้สึกเหมือนกับว่า ท่านได้ทำทุกอย่างในชีวิตครบถ้วนแล้ว				
14.	ท่าน*ไม่ได้*ใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมายเหมือนคนอื่นๆ บางคน				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
15.	ท่านมีชีวิตอยู่ไปวันๆ โดย*ไม่*ได้คิดถึงอนาคตมากนัก				
16.	ท่านคิดว่า การมีประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ท่านได้คิดเกี่ยวกับตัวเองและโลกภายนอก				
17.	ท่านคิดว่า ชีวิตคือ กระบวนการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และการเจริญงอกงาม				
18.	ท่าน*เลิก*ที่จะพยายามปรับปรุงชีวิตของท่านมานานแล้ว				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเป็นปราชญ์

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item deleted	Corrected Item-total correlation	Alpha if Item deleted
1	93.9667	501.6195	.3515	.9261
2	95.1667	467.5920	.7999	.9208
3	95.7667	508.1161	.4305	.9257
4	94.9667	494.1713	.4104	.9257
5	94.8333	484.7644	.4502	.9258
6	94.2333	495.3575	.3174	.9275
7	95.5667	504.7368	.4566	.9253
8	94.9000	484.0931	.6779	.9228
9	94.1000	494.3000	.4119	.9257
10	94.2667	486.8920	.5450	.9241
11	94.6333	477.3437	.6023	.9235
12	95.8333	507.9368	.4259	.9257
13	93.9667	502.3782	.5297	.9249
14	95.5000	487.5690	.6218	.9234
15	94.7667	472.9437	.7062	.9220
16	95.1000	502.9207	.3816	.9258
17	94.8000	500.9241	.4098	.9255
18	95.7333	505.7195	.3052	.9264
19	94.7667	481.4954	.5302	.9245
20	95.2333	498.1161	.5666	.9244
21	95.2000	506.2345	.4118	.9256
22	95.9000	509.7483	.3561	.9261
23	95.2333	493.3575	.5121	.9245
24	94.6333	488.1023	.6204	.9234
25	93.9000	497.1966	.3428	.9266

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item deleted	Corrected Item-total correlation	Alpha if Item deleted
26	94.5000	505.0172	.3711	.9258
27	95.7000	483.1828	.8078	.9219
28	94.1667	483.7299	.5783	.9237
29	94.4333	507.0816	.3338	.9261
30	94.9667	493.2057	.5612	.9241
31	95.3000	507.8034	.3190	.9262
32	95.2000	499.2690	.5030	.9248
33	94.9667	501.7575	.3279	.9264
34	94.9000	490.7138	.4333	.9256
35	95.4333	496.3230	.4877	.9248
36	95.5667	505.7713	.4247	.9255
37	95.1000	495.8862	.5090	.9246
38	94.5667	475.3575	.7128	.9220
39	94.7000	501.1828	.3472	.9262
รวม	**Alpha = .9267**			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบการสนับสนุนทางสังคม

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item deleted	Corrected Item-total correlation	Alpha if Item deleted
1	38.6000	48.8000	.8299	.8936
2	38.6333	47.6195	.7150	.8975
3	38.9667	46.1713	.7522	.8962
ด้านอารมณ์ Alpha = .9466				
4	38.5667	53.5644	.4136	.9078
5	38.7333	54.2713	.4734	.9060
6	38.8000	51.4069	.5273	.9046
ด้านการยกย่อง ยอมรับและเห็นคุณค่า Alpha = .8844				
7	38.7000	49.3897	.6371	.9007
8	38.7667	52.4609	.6132	.9020
9	38.8333	54.7644	.4938	.9060
ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม Alpha = .8541				
10	39.0333	51.2057	.7393	.8982
11	38.7667	50.4609	.7176	.8980
12	39.1000	46.3000	.8685	.8905
ด้านข้อมูลข่าวสาร Alpha = .9067				
13	38.7667	53.3575	.4590	.9063
14	38.8000	52.9931	.3860	.9098
15	38.8667	53.4299	.4219	.9076
ด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน Alpha = .8879				
รวม Alpha = .9079				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความผาสุกทางใจ

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item deleted	Corrected Item-total correlation	Alpha if Item deleted
P1	51.7667	61.9092	.5239	.8846
P2	51.3000	62.3552	.4295	.8881
P3	51.3333	63.5402	.3467	.8909
ด้านการยอมรับตนเอง Alpha = . 8300				
P4	52.3000	60.3552	.5889	.8823
P5	51.9667	62.7230	.3177	.8942
P6	51.9667	64.1713	.2830	.8934
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น Alpha = . 9144				
P7	51.1333	58.5333	.7159	.8774
P8	51.2667	58.2023	.7509	.8761
P9	51.0000	57.5172	.8605	.8725
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง Alpha = . 9238				
P10	51.1667	64.0747	.4839	.8863
P11	51.3333	65.3333	.4490	.8877
P12	51.2667	59.7885	.6583	.8798
ด้านความสามารถในการจัดการควบคุมสิ่งแวดล้อม Alpha = . 8603				
P13	51.3333	64.6437	.4069	.8881
P14	51.5333	61.9126	.4821	.8861
P15	51.3333	60.7816	.5087	.8855
ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต Alpha = . 8667				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 (ต่อ)

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item deleted	Corrected Item-total correlation	Alpha if Item deleted
P16	50.8667	60.9471	.7596	.8785
P17	51.0000	63.0345	.4957	.8856
P18	50.9333	61.9264	.5976	.8826
ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล	**Alpha = . 9115**			
รวม	**Alpha = . 8903**			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวปิยะกมล วิจิตรศิริ
วัน เดือน ปี ที่เกิด	25 มีนาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	Bachelor of Arts (Arts), Bond University, Australia since 1996 Master of Arts (Public Relations) on the Dean's List, Bond University, Australia since 1999 Master of Arts (Communications) on the Dean's List, Bond University, Australia since 2001
ตำแหน่งปัจจุบัน	Executive Director

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์