

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะดกของจากสังคมของผู้สูงอายุชาวพุทธใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาภาวะดกของจากสังคมของผู้สูงอายุชาวพุทธในกรุงเทพและปริมณฑล และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะดกของจากสังคมของชาวพุทธในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยคำนึงความแตกต่าง เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อายุ สุขภาพ ลักษณะการอยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพสุดท้าย รายได้ จำนวนรายได้ การหารายได้ การหารายได้หลักของครอบครัว ทักษะคิดต่อการสูงอายุและต่อตนเอง การเชื่ออำนาจในตนเอง และ ความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ และความเข้าใจภาวะดกของจากสังคมของผู้สูงอายุชาวพุทธมากขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางต่อการคาดการณ์ และวางแผนพัฒนาผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

### สรุปผลการศึกษา

ผู้สูงอายุที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 157 คน และปริมณฑลจำนวน 143 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามที่ครอบคลุมตัวแปรต่าง ๆ โดยผู้วิจัยได้จัดตั้งแบบสอบถามเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC ในการคำนวณและวิเคราะห์สถิติ ได้แก่ ร้อยละ และทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regssion) แบบขั้นค่อน (Stepwise Method) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุมีสัดส่วนของเพศชาย และ เพศหญิง ใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่มีสถานภาพ เป็นผู้สมรสและอยู่ด้วยกัน มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ มีอายุเฉลี่ย 68.2 ปี มีสุขภาพค่อนข้างแข็งแรง มีลักษณะการอยู่อาศัย แบบมีเพื่อนบ้าน หรืออยู่ร่วมชุมชนเป็นส่วนใหญ่ และมีจำนวนสมาชิกเฉลี่ยครอบครัวละ 4.9 คน

### สรุปสถานภาพของครอบครัว

- เพศชายและหญิง ใกล้เคียงกัน
- สถานภาพเป็นผู้สมรสและอยู่ร่วมกัน
- การศึกษาระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา
- อายุเฉลี่ย 68.2 ปี
- สุขภาพค่อนข้างแข็งแรง
- การอยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้าน หรืออยู่ร่วมชุมชน
- จำนวนสมาชิกเฉลี่ยครอบครัว 4.8 คน

ในส่วนของฐานะการเงินและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ อาชีพสุุดท้ายที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ธุรกิจส่วนตัวและค้าขาย และกลุ่มผู้สูงอายุนี้ยังคงมีรายได้ในปัจจุบัน โดยมีผู้มีรายได้ เฉลี่ยเดือนละ 7738 บาท รายได้ส่วนใหญ่มาจากการทำงานของตนเอง เช่น เงินบำนาญ ฯลฯ แต่การมีรายได้ต่อเดือนของผู้สูงอายุนี้ไม่ได้เป็นรายได้หลักของครอบครัว

### สรุปฐานะทางการเงินและสถานภาพทางเศรษฐกิจ

- อาชีพสุุดท้ายที่ผู้สูงอายุเคยประกอบอาชีพ คือ ธุรกิจส่วนตัว, ค้าขาย
- ยังคงมีรายได้
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 7738 บาท
- รายได้มาจากการทำงานของตนเอง
- ไม่ได้เป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัว

### 5.1 ทักษะคิดต่อการสูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการสูงอายุดี จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเรื่องสภาพร่างกายและสรีระได้ดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการสูงอายุดำ จะไม่ค่อยยอมรับความเป็นจริงของสภาพการสูงอายุ ผลการศึกษาเรื่องนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับทัศนคติต่อการสูงอายุที่ดีที่สุดคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีอาชีพเดิมรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และมีเขตที่อยู่อาศัยในเมือง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการสูงอายุดำ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษา และมีอาชีพเดิม คือ เกษตรกรรม และมีเขตที่อยู่อาศัยในชนบท (แผนภูมิ ที่ 5.1) น่าจะสามารถอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง มีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จะเป็นผู้ที่มีความรู้ มีความเข้าใจและมีการเตรียมพร้อมรับการก้าวเข้าสู่ภาวะสูงอายุ มองการสูงอายุเป็นเรื่องธรรมดา ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือ มีอาชีพเกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท จะยอมรับภาวะสูงอายุได้น้อย ขาดการเตรียมพร้อมก้าวเข้าสู่ภาวะสูงอายุ จึงมีทัศนคติต่อการสูงอายุดำ

#### แผนภูมิที่ 5.1

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการสูงอายุต่างกัน



### 5.2 ทักษะคิดต่อตนเอง

ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อตนเองดี คือ ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกที่ดีหรือพึงพอใจในตนเอง จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา และมีอาชีพเดิมรับราชการและรัฐวิสาหกิจ มีเขตที่อยู่อาศัยในเมือง และมีลักษณะการอยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้าน หรืออยู่ร่วมชุมชน ส่วนผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อตนเองต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่

ยอมรับและพึงพอใจในตนเองระดับต่ำ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา มีอาชีพเกษตรกรรม โดยอาศัยอยู่ในชนบท และมีลักษณะที่อยู่อาศัยแบบโคกเคี้ยว หรือค่างคนต่างอยู่ (แผนภูมิที่ 5.2)

### แผนภูมิที่ 5.2

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อตนเองต่างกัน



ผลจากการวิจัย ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุและต่อตนเอง โดยมีตัวแปรที่เหมือนกัน 3 ตัวแปร คือ ระดับการศึกษา อาชีพเค็ม และเขตที่อยู่อาศัย แต่การมีทัศนคติต่อตนเอง พบว่ามีตัวแปรที่เพิ่มเข้ามาอีก 1 ตัวแปร คือ ตัวแปรลักษณะที่อยู่อาศัย โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะที่อยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้านหรืออยู่ร่วมชุมชน มีทัศนคติต่อตนเองสูง หมายความว่า ผู้สูงอายุยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งบุคคลที่เป็นสมาชิกของครอบครัว หรือบุคคลใกล้เคียงอื่น ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับคนที่อาศัยอยู่บ้านใกล้เคียงกันได้มากกว่าคนที่อาศัยอยู่ห่างไกลกัน ซึ่งการร่วมกิจกรรมอาจเป็นไปในลักษณะการพบปะสังสรรค์ พุดคุยให้คำปรึกษาแก่ผู้ใกล้เคียง หรือบุตรหลาน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามสภาพและบทบาทภายในครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือเด็กเล็ก สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีทัศนคติต่อตนเองไปในทางที่ดี เนื่องจากเห็นว่าตนเองยังคงเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อคนใกล้เคียงและบุตรหลาน ยังเป็นที่เคารพนับถือของคนอื่น ๆ ไม่ใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่า

### 5.3 การเชื่ออำนาจในตนเอง

ผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง คือ ผู้สูงอายุที่เชื่อในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าเกิดจากการกระทำของคน จากการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะที่อยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้าน หรืออยู่ร่วมชุมชน มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง ในทางตรงข้ามผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำ คือ ไม่เชื่อว่าความสำเร็จ ความล้มเหลว และความเป็นไปของเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดมาจากการกระทำของตนเอง แต่กลับเชื่อว่า เกิดจากโชคชะตา หรือ ความบังเอิญ ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อในตนเองต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่มีลักษณะที่อยู่อาศัยแบบอยู่โดดเดี่ยว หรือต่างคนต่างอยู่ (แผนภูมิที่ 5.3) น่าจะอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้านหรืออยู่ร่วมชุมชน จะมีการทำกิจกรรมกับคนที่อยู่บ้านใกล้เคียงกัน มีการพบปะสังสรรค์กับคนในชุมชน อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองยังมีประโยชน์และเชื่อในการกระทำของตนเอง ทำให้มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่อยู่โดดเดี่ยวหรือต่างคนต่างอยู่ จะขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องอาศัยอยู่อย่างเงียบเหงา จึงอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นผู้ที่เชื่ออำนาจนอกตัว เช่น เชื่อโชคชะตา

#### แผนภูมิที่ 5.3

แสดงลักษณะของผู้สูงอายุที่มีการเชื่ออำนาจในตนเองต่างกัน



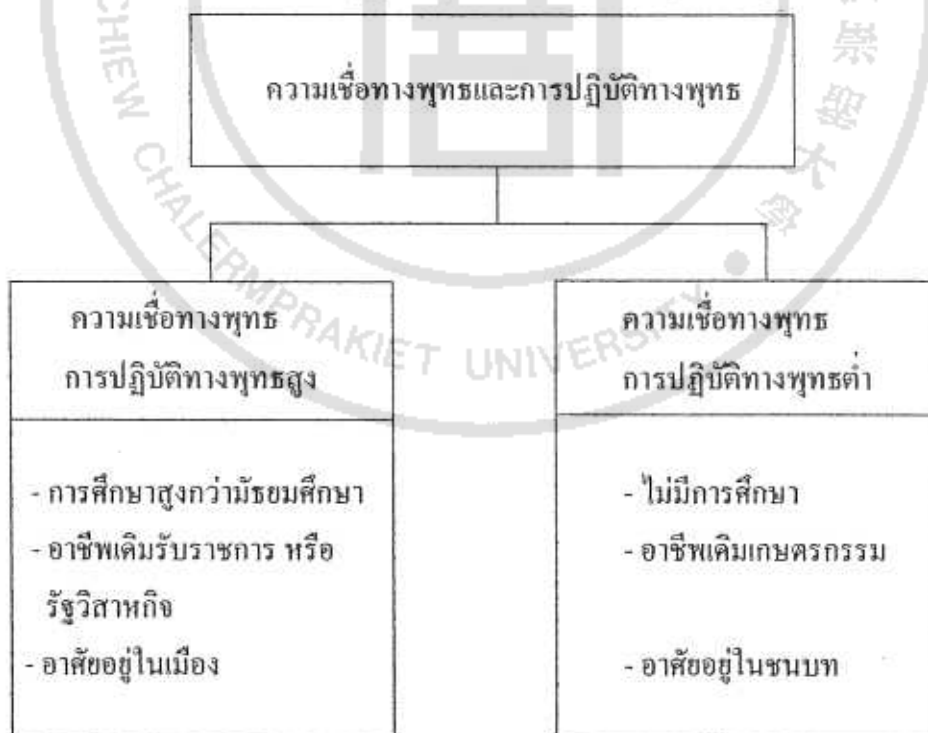
#### 5.4 ความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธและวิถีชีวิตแบบพุทธ

ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อทางพุทธ การปฏิบัติทางพุทธ และวิถีชีวิตแบบพุทธที่ดี จะมีการรับรู้และยอมรับความเชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดี ในสิ่งที่ปฏิบัติทางพุทธ ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง จากการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธที่ดี คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีอาชีพเดิมคือรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และมีเขตที่อยู่อาศัยอยู่ในเมือง

ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่ยอมรับและเชื่อมั่นในความจริง ความดี และการทำความดีสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ในระดับต่ำ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษาและมีอาชีพเกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท ส่วนการมีวิถีชีวิตแบบพุทธ คือ ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำบุญสุนทาน ไม่มีความแตกต่างกันในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (แผนภูมิที่ 5.4)

#### แผนภูมิที่ 5.4

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธ



### 5.5 ภาวะถดถอยจากสังคมหรือการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีภาวะถดถอยจากสังคมที่ดี คือ ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางร่างกาย สังคม และ จิตใจ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะถดถอยจากสังคมที่ดี คือ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีอาชีพรับราชการ และอาศัยอยู่ในเมือง และผู้สูงอายุที่มีภาวะถดถอยทางสังคมไม่ดี เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียน ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท (แผนภูมิที่ 5.5) น่าจะอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง มีอาชีพที่มั่นคงคือรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และอาศัยอยู่ในเมือง จะเข้าใจชีวิตและยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ดีทั้งสภาพจิตใจและสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยชรา มีการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุลักษณะนี้ถดถอยจากสังคมได้ดี ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท ทำให้ไม่ได้รับการศึกษาที่เพียงพอไม่เข้าใจ และไม่ยอมรับสภาพการสูงอายุ ทำให้ไม่พร้อมที่จะถดถอยออกจากสังคม เมื่อจำเป็นต้องถดถอยออกจากสังคมจึงมีการยอมรับการถดถอยออกจากสังคมได้ไม่ดี

#### แผนภูมิที่ 5.5

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่ถดถอยจากสังคมต่างกัน



### 5.6 การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา หมายถึง ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การทำสมาธิ ฯลฯ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมศาสนามาก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือต่างคนต่างอยู่ และประกอบอาชีพเดิม คือ เกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท แต่ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาน้อย คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่แบบมีเพื่อนบ้านหรืออยู่ร่วมชุมชน มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือ ค้าขาย และมีเขตพื้นที่อาศัยอยู่ในเมือง (แผนภูมิที่ 5.6) น่าจะอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแบบโดดเดี่ยว ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท จะมีความเชื่อและปฏิบัติคนและใช้ชีวิตตามแบบพุทธศาสนา เนื่องจากผู้สูงอายุที่อยู่แบบโดดเดี่ยวยังคงต้องการที่พึ่งทางใจ และการอาศัยอยู่ในชนบทอาจทำให้ได้มีโอกาสเข้าใกล้ศาสนามากขึ้น เพราะมีวัดหรือสถานที่สำหรับประกอบกิจทางศาสนามากกว่าในเมืองและการเดินทางสะดวกมากกว่า แต่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่แบบมีเพื่อนบ้าน และมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว อาจจะเห็นว่าการทำกิจกรรมทางศาสนามีความสำคัญน้อยกว่าการต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง เนื่องจากการอาศัยอยู่ในเมืองจำเป็นต้องมีการแข่งขันเพื่อการดำรงชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุในเมืองจะเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาน้อยกว่า คือจะเข้าวัดทำบุญเฉพาะวันสำคัญทางศาสนาเท่านั้น

แผนภูมิที่ 5.6

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน





### 5.7 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก หมายถึง ผู้สูงอายุที่ยังคงมีความต้องการร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การดูหนัง ละคร การเข้าร่วมกิจกรรมสมาคม การอ่านข่าว ฟังวิทยุ ฯลฯ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือต่างคนต่างอยู่ มีอาชีพเดิมคือ เกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในชนบท ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมน้อย หมายถึง ผู้สูงอายุ ที่ทำกิจกรรมทางสังคม การดูหนัง-ละคร อ่านข่าว ฟังวิทยุ เข้าร่วมงานสังสรรค์สมาคมน้อย จากการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้อยู่แบบมีเพื่อนบ้าน ทำงานค้าขายและอาศัยอยู่ในเมือง (แผนภูมิที่ 5.7) น่าจะอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่อยู่แบบโดดเดี่ยวจะมีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มหรือสังคม ต้องการเพื่อน นอกจากนั้น ผู้ที่มีอาชีพเกษตรกรรม อาศัยอยู่ในชนบทจะมีเวลาร่วมกันมากนอกฤดูเก็บเกี่ยว ทำให้มีเวลาและมีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรืออาสาสมัครบำเพ็ญ ุศลคิดว่าตนเองยังมีความสามารถ และศักยภาพเพียงพอในการร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ แต่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนบ้านและมีอาชีพรับจ้างหรือทำงานบริษัท โดยเฉพาะอาศัยอยู่ในเมือง ยังได้มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อยู่อย่างมากแล้วในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่า

แผนภูมิที่ 5.7

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างกัน



### 5.8 ความพึงพอใจในชีวิต

ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต คือ ผู้ที่มีการรู้สึกพอใจ ร่าเริง หรือสุขใจในชีวิต จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมือง มีอาชีพเสริม รัฐบาลหรือรัฐวิสาหกิจ อาศัยอยู่แบบมีเพื่อนบ้านหรือร่วมชุมชน และเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ส่วนผู้สูงอายุที่พึงพอใจในชีวิตต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่รู้สึกไม่พอใจ หรือ ไม่มีความร่าเริงใจในชีวิต ผู้สูงอายุกลุ่มนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท มีอาชีพเสริมเกษตรกรรม อาศัยอยู่แบบโดดเดี่ยว หรือไม่มีเพื่อนบ้าน และมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง (แผนภูมิที่ 5.8) ทั้งนี้จะอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมือง มีอาชีพรับราชการหรือทำงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนหรือมีเพื่อนบ้าน จะมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ดี ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะเป็นผู้ที่มีความรู้ รู้จักการดูแลรักษาตนเองในเรื่องสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท มีอาชีพเกษตรกรรม และอาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยวแล้ว จะมีความรู้สึกวิตกกังวลในชีวิต ไม่มีเพื่อนบ้านหรือคนใกล้ชิดคอยพูดคุยให้คำปรึกษา และถ้ายังเป็นผู้ที่ขาดการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพอนามัยของตนเองแล้ว จะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง นำมาซึ่งความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

#### แผนภูมิที่ 5.8

แสดงลักษณะผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน



### 5.9 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งทางศาสนาและทางสังคม พบว่ามีปัจจัยที่แตกต่างกันดังนี้

- ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา คือ การมีวิถีชีวิตแบบพุทธ และการอาศัยแบบมีเพื่อนบ้าน อยู่ร่วมชุมชน
- ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม คือ จำนวนสมาชิกในครอบครัวมาก การมีทัศนคติต่อตนเองและไม่ได้ทำงาน (แผนภูมิที่ 5.9)

แผนภูมิที่ 5.9

แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุต่างกัน



### 5.10 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางศาสนา มาก คือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ มีทัศนคติต่อตนเอง มีการเชื่ออำนาจในตนเองสูง และยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี มีความสูงอายุน้อย มีการร่วมกิจกรรมทางศาสนา และยังคงทำงาน

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคม มาก คือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีการเชื่ออำนาจในตนเองสูง มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี และมีความสูงอายุน้อย (แผนภูมิที่ 5.10)

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมทางสังคมมากจะมีอิทธิพลให้ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต

แผนภูมิที่ 5.10  
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต

ทำกิจกรรมทางศาสนา	ทำกิจกรรมทางสังคม
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ</li> <li>- ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง</li> <li>- เชื่ออำนาจในตนเองสูง</li> <li>- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี (การถดถอยจากสังคม)</li> <li>- มีความสูงอายุน้อย</li> <li>- ร่วมกิจกรรมทางศาสนา</li> <li>- ยังคงทำงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ</li> <li>- ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง</li> <li>- เชื่ออำนาจในตนเองสูง</li> <li>- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี (การถดถอยจากสังคม)</li> <li>- มีความสูงอายุน้อย</li> </ul>

น่าจะอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางศาสนา มาก คือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อการสูงอายุ จะเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง และยังเป็นผู้ที่มีความสูงอายุน้อยอยู่ ยิ่งจะมีทัศนคติไปในทางดีในเรื่องการสูงอายุ ไม่มองการสูงอายุว่าเป็นปัญหา จะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี คือถดถอยออกจากสังคมได้ดี และจะมีความพอใจในการทำกิจกรรมทางศาสนาซึ่งอาจเนื่องมาจากว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้ที่ยังทำงานอยู่จึงมีรายได้

เพียงพอมิ และมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและฐานะการเงิน คือสามารถใช้จ่ายในการร่วมกิจกรรมทางศาสนาได้ เป็นผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคมมาก คือ ผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางศาสนามาก แต่แตกต่างกันตรงที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำกิจกรรมทางศาสนามาก จำเป็นต้องมีการร่วมกิจกรรมทางศาสนา และยังทำงานอยู่ ซึ่งรวมกันแล้วจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ในผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำกิจกรรมทางสังคม จะเห็นได้ว่าปัจจัยการร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เข้ามามีอิทธิพล คือหมายความว่าถ้าผู้สูงอายุไม่ได้มีการร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มนั้นก็ยังคงมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต แต่การร่วมกิจกรรมทางศาสนามากกลับเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคมและการร่วมกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุ ชาวพุทธ มี 5 ปัจจัย ดังนี้ ทักษะติดต่อการสูงอายุ รายได้ การเชื่ออำนาจในตนเอง สุขภาพ และเขตพื้นที่ ซึ่งจะได้อภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ทักษะติดต่อการสูงอายุ มีอิทธิพลต่อการถดถอยจากสังคม ซึ่งหมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สังคม และจิตใจสู่การเสื่อมถอยได้ดี จะยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมถอยได้ดี ดังที่ Allport (1935, อ้างใน งามดา วณิชานนท์, 2534 : 211) กล่าวว่าทักษะดีเป็นสภาวะความพร้อมทางจิตที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคล ซึ่ง Miltom Robeach (1970) กล่าวว่าทิศทางดังกล่าว เป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการรับรู้สภาวะสูงอายุจึงสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงสู่ความชราได้อย่างดี

#### 2. รายได้ มีอิทธิพลต่อการถดถอยจากสังคม

เนื่องจากในปัจจุบัน พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากยังต้องทำงานด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจมากกว่าเหตุผลอื่น เช่นไม่มีรายได้ ไม่มีคนเลี้ยงดู ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรหรือผู้สูงอายุพิการ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงมีรายได้อยู่มีการถดถอยจากสังคมได้ดีกว่า หรือยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจและสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ ซึ่งจะเห็นว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องออกจากงานประจำ ทำให้ผู้สูงอายุต้องสูญเสียตำแหน่งหน้าที่และรายได้ หรือมี

รายได้ลดลง โดยในปัจจุบันผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ขาดคนดูแล แต่เงินที่ผู้สูงอายุมีก็ค่อยๆ หมดลง การมีรายได้ที่ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายเพื่อตอบสนองปัจจัยความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ย่อมนำมาซึ่งความยากลำบากในการดำเนินชีวิตและเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพันธ์ พิกสุวรรณ (2537) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของสาขยงค์ เจริญชำ (2535) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเข้มแข็งของผู้สูงอายุในชนบท พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยจะมีความเข้มแข็งในชีวิตสูง แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญรัก สุขสมหทัย ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดีมีการลดหย่อนจากสังคมได้ดี หรือลดการมีบทบาททางสังคมมากกว่าผู้มีฐานะดี การมีรายได้ที่มีอิทธิพลต่อการลดหย่อนจากสังคมของผู้สูงอายุนั้น สอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เลือกรับราชการหรือเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีการลดหย่อนจากสังคมได้ดี บุคคลกลุ่มนี้ยังมีรายได้เลี้ยงตัวเองจากเงินบำนาญ

### 3. การเชื่ออำนาจในตนเอง มีอิทธิพลต่อการลดหย่อนจากสังคมของผู้สูงอายุ

จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง จะยอมรับความลดหย่อนในชีวิตได้ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกตน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไบรอัน (Bryant, 1971: 4854-13) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนที่มีแบบความเชื่อต่างกัน พบว่า เด็กที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะมีการปรับตัวได้ดี กว่าเด็กที่มีความเชื่ออำนาจนอกตน

### 4. สุขภาพ มีอิทธิพลต่อการลดหย่อนจากสังคม ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จะมีการลดหย่อนจากสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญรัก สุขสมหทัย (2541) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ค่อยดี มีความต้องการด้านการยอมรับ และรู้สึกว่าคุณค่าในระดับไม่ค่อนสูง และจะมีความรู้สึกลดหย่อนออกสังคมค่อนข้างมาก

### 5. เขตพื้นที่ มีอิทธิพลต่อการลดหย่อนจากสังคม

จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ในเมือง มีความลดหย่อนจากสังคมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุกับการร่วมกิจกรรมทางศาสนา มี 7 ปัจจัย ดังนี้ ทัศนคติต่อการสูงอายุ ทัศนคติต่อตนเอง การเชื่ออำนาจในตนเอง การยอมรับการเปลี่ยนแปลง อายุ การร่วมกิจกรรมทางศาสนาและการประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเอง

จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ และมีทัศนคติต่อตนเองดี ขอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะเป็นกลุ่มที่มีอายุไม่มาก และยังคงร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่นการ ไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ ฯลฯ

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ควงฤดี ลาสุขะ (2528) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทัศนคติกับการปรับตัวของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบว่า กิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมคือ กิจกรรมทางศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์จากธรรมะ และยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักยอมรับถึงความจริง ตลอดจนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันจะช่วยส่งผลให้ผู้สูงอายุตระหนักยอมรับถึงความจริง และจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และจะมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 100) ที่พบว่า กิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติกิจทางศาสนา เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมทางศาสนาช่วยแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งศาสนายังมีอิทธิพลต่อความเชื่ออำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ เชื่อในสิ่งที่กระทำ ผลกรรม และยังมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อตนเองและการสูงอายุด้วย

นอกจากนั้น ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการร่วมกิจกรรมทางศาสนาอีกคือ งานวิจัยของ Blazer และ Palmore ในปี ค.ศ. 1976 ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์กิจกรรมทางศาสนาของคนในชุมชนต่าง ๆ พบว่า คนที่เคร่งศาสนาหรือปฏิบัติกิจทางศาสนาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ก็จะคงปฏิบัติต่อเนื่องมาจนถึงอายุมากขึ้น และคนสูงอายุที่มีอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จะค่อย ๆ ลดกิจกรรมทางศาสนาลง (Kart, 1994 : 366) และงานวิจัยที่กล่าวถึงว่า การเข้าโบสถ์ของผู้สูงอายุผันแปรไปตามอายุ เช่น Riley and Foner (1968) กล่าวว่า การเข้าโบสถ์ของคนสูงอายุ มีแนวโน้มลดลงมากกว่าเพิ่มขึ้น Mogberg ให้ข้อสังเกตว่าข้อค้นพบจากงานวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นว่าการเข้าโบสถ์มีแนวโน้มลดลงในช่วงท้ายของชีวิต และการไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือไปโบสถ์ จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังคงมีรายได้ และมีฐานะทางเศรษฐกิจ เพราะจะได้มีเงินในการสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาได้

ส่วนงานวิจัยของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533 : 6) ที่ศึกษาตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย พบว่า การเงินมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด เพราะผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่ต้องคิดถึงสถานภาพทางการเงิน ซึ่งเป็นหลักประกันความมั่นคงในฐานะความเป็นอยู่ และการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกับผลงานวิจัยครั้งนี้ ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยและร่วมกิจกรรมทางศาสนา และยังเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังคงประกอบอาชีพ มีรายได้ เพราะปัจจัยเหล่านี้ เมื่อนำมารวมกันจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายความว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงร่วมกิจกรรมทางศาสนา ยังมีการปฏิบัติทางศาสนา ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย เพราะจะมีสภาพร่างกายและจิตสังคมค่อนข้างดี มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ค่อนข้างสูง และยังคงเป็นกลุ่มที่ยังคงมีรายได้ เพราะจำเป็นที่จะต้องจะมีเงินในการสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา และการร่วมกิจกรรมทาง

ศาสนานี้ จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะคนในวัยเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ลดความกังวลกับชีวิตในภายหน้า เชื่อมั่นอำนาจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองตนเองมีคุณค่า และสิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุ สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ดี ยอมรับการถดถอยจากสังคม ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตได้ดี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับการร่วมกิจกรรมทางสังคม มี 5 ปัจจัย ดังนี้ คือ ทัศนคติต่อการสูงอายุ ทัศนคติต่อตนเอง การเชื่ออำนาจในตนเอง การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (การถดถอยจากสังคม) และอายุ จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ที่มีทัศนคติต่อการสูงอายุ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง จะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย และ จิตใจ ซึ่งยังมีความสัมพันธ์กับการเชื่ออำนาจในตนเองของผู้สูงอายุด้วย และยังพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาล์มอร์ และคนอื่น ๆ (Palmore and Others. 1984 : 116 อ้างในเซอร์ ทองเพ็ง) ที่ได้กระทำการศึกษากับผู้เกษียณอายุในระดับอายุต่างกัน ตั้งแต่ 55 ปี ถึง 90 ปี เพื่อดูผลกระทบด้านต่าง ๆ ที่มีต่อผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และยังมีทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเคอร์คอฟฟี (David, 1985 : 96; Citing Derckhoff. 1966) ที่ศึกษาถึง ผลการกระทบของช่วงเวลาภายหลังเกษียณอายุที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยวัดความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง สามารถปรับตัวได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิบเลอร์ (อ้างใน Klemmack and Roff. 1984 : 756; Citing Lehr. 1967 : 230-238) ที่ศึกษา เรื่อง ทัศนคติที่มีต่ออนาคตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ที่มีทัศนคติทางบวกต่ออนาคตจะมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เคลมแมค และ รอฟ (Klemmack and Roff. 1984 : 756-758) ที่ทำการศึกษารื่องความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวสภาพการสูงอายุกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต หรือความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจากงานวิจัยอื่นยังพบว่า มีปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอีก ดังที่ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987 : 129-161) ได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก หรือผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเอง จะเป็นผู้ที่มีการปรับตัวได้ดี เพราะผู้ที่เชื่ออำนาจในตนเอง จะสามารถประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และสามารถนำแหล่งประโยชน์มาในการต่อต้านความเครียดที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย และสามารถแก้ไข

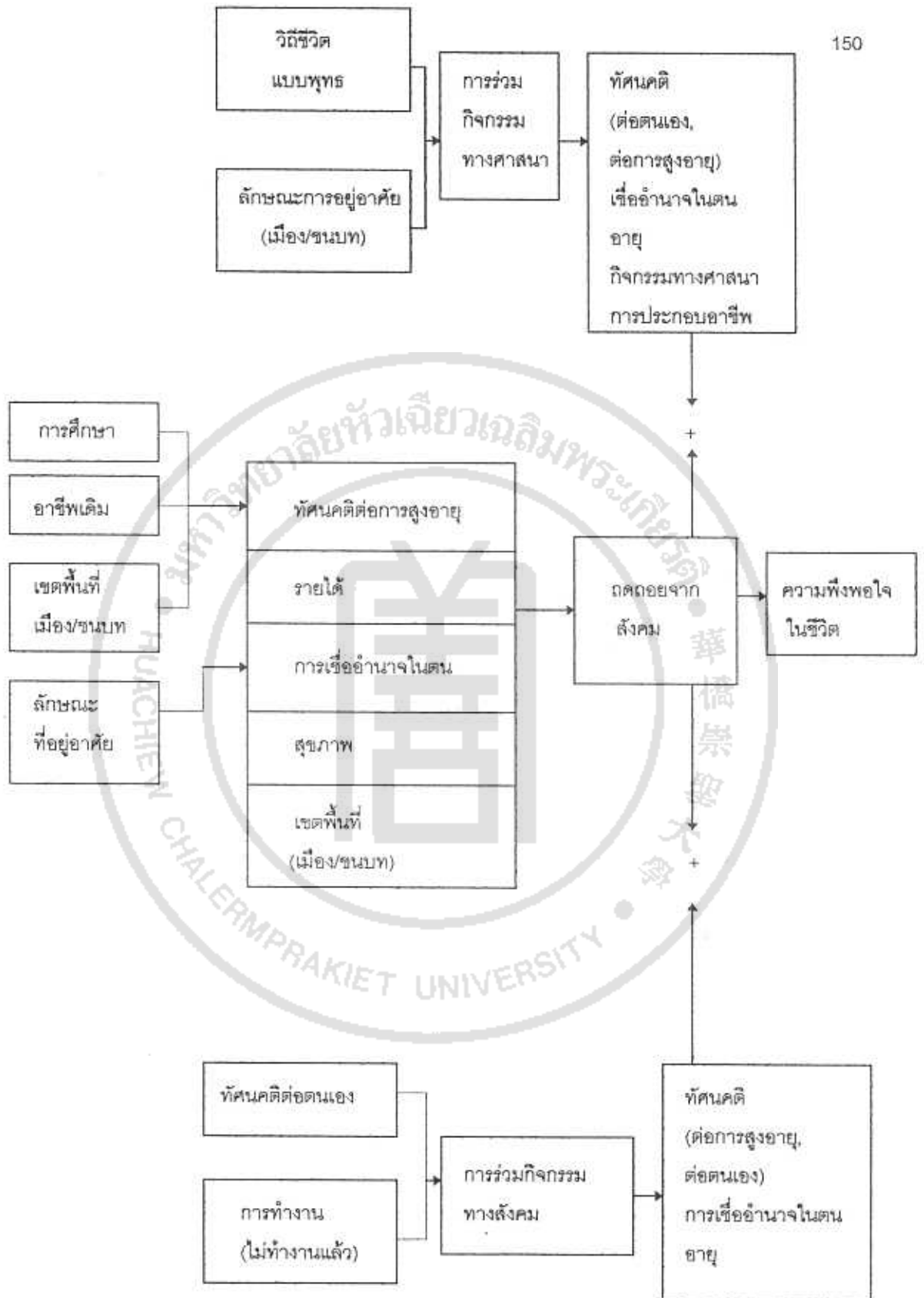


ปัญหาโดยการใช้เหตุผล ทำให้ชีวิตมีความหวัง มีความตื่นเต้น ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกคน จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกสิ้นหวัง และเฉื่อยชา ซึ่งใกล้เคียงกับ งานวิจัยของ คาร์เมลและเบอร์นสแตน (Carmed and Burnsten, 1989 : 221-222) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาแพทย์ชาวอิสราเอล พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับความเชื่ออำนาจในตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเอง จะมีความเครียดวิตกกังวลน้อย และจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา เจริญศิริ, 2535) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่การยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือภาวะถดถอยจะมีความสัมพันธ์กับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก คือ ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณเสียวความมั่นใจในตนเอง เกิดอารมณ์สิ้นหวัง ทุกข์ใจที่ต้องออกจากฐานะประจำ เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความจำเสื่อม ซอบเก็บตัว ใจน้อย โกรธง่าย คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ต้องการให้คนมาเห็นใจเอาใจใส่ตน บางครั้งอาจจะมีอาการซึมเศร้า มีความรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกลัวเนื่องจากความเสื่อมถอยในตัวเอง

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การร่วมกิจกรรมทางสังคมอาจจะไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่แท้จริงได้ ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การทำกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ซึ่งจะพบว่า ผลการวิจัยครั้งนี้มีผลไม่สอดคล้องกับ งานวิจัยของลาตันและคนอื่น ๆ (Larson, 1979; Markides and Lee, 1990 : 69-73; Osberg and Other, 1987 : 228-230) ที่พบว่า การทำกิจกรรมทางสังคมมีผลโดยตรงต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิสา ซูโต, 2525 ที่พบว่า การร่วมกิจกรรมทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากเช่นเดียวกับ งานวิจัยของ มาร์แชล เจ แกรนเนย์ (Marshall J. Craney, 1975 อ้างใน สุรฤก เจนอบรม, 2524 : 79) ที่ทำการศึกษาเรื่องวิทยาการสูงอายุ และผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมทางสังคมมากมีความพึงพอใจและมีความสุขในชีวิต

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุ ที่มีทัศนคติต่อตนเอง ต่อการสูงอายุ การเชื่ออำนาจในตนเอง และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี และมีอายุไม่มากนัก จะสามารถปรับตัวได้ดี คือสามารถมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อการรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความสุขในชีวิตด้วย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังแผนภูมิ 5.11



แผนภูมิที่ 5.11 สรุปผลการวิจัย

## ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากร หรือคนใกล้ชิด รวมทั้งองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น กรมประชาสงเคราะห์ ควรมีบทบาทในการสนับสนุนในการจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุ ทั้งในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมและเข้าถึงธรรมะ เพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ให้มากขึ้น
2. ในส่วนของนักวิชาการควรให้ความสนใจในการศึกษาวิจัย เรื่องของผู้สูงอายุ ให้มากขึ้น โดยควรที่จะมีการวิจัยในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ตรงตามความต้องการ
3. ในเรื่องการศึกษา ควรมีหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในการจัดการกับตนเอง และเรียนรู้การปรับตัวให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความทันสมัยในการมองโลก และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
4. ควรให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ในการปลูกจิตสำนึก และเรียนรู้ทางด้านจิตใจ ร่างกายและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เยาวชนเหล่านี้จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุได้ และใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัว
5. หน่วยงานหรือสมาคมต่าง ๆ ควรมีส่วนช่วยในการลดความกลัวการสูงอายุของผู้สูงอายุ โดยการสร้างเสริมเจตคติที่ดีต่อชีวิตในวัยสูงอายุ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจว่าตนเองสามารถสร้างความพึงพอใจให้แก่ชีวิตได้ เช่น คนวัยอื่น ๆ ให้ผู้สูงอายุรับภาวะถดถอยของชีวิตว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปตามวัย ผู้สูงอายุสามารถมีความสุขในชีวิตได้ เช่น การศึกษาธรรมะ มีจิตใจใฝ่ทางธรรม เพื่อสร้างความผาสุก และสงบสุขให้แก่ชีวิต
6. จากการวิจัยที่พบว่า ความเชื่ออำนาจในตนเองมีผลต่อความถดถอยจากสังคมของผู้สูงอายุ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนกระทำ เชื่อในผลแห่งการกระทำของตน เชื่อในเรื่องความดีความชั่ว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งในจิตใจ มีการมองโลกที่ดี ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งนำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของตัวผู้สูงอายุเอง

7. ในด้านการจัดบริการทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ ควรต้องมีการคำนึงถึงเรื่องที่ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ดีกว่าตนเองเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือตนเองและสังคมได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้น การสร้างกิจกรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหาค่าของผู้สูงอายุเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะจัดเป็นเรื่องเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ หรือด้านร่างกาย ควรจะเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับศักยภาพหรือความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละคนมีอยู่ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูสภาพจิตใจไปพร้อม ๆ กับการแก้ไขปัญหาค่าชีวิต และยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

8. นโยบายของรัฐและมาตรการทางสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ ควรมีการดำเนินงานเพื่อให้สอดคล้องการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุ ดังนั้นรัฐควรมีการบทบาทในการดำเนินการในเรื่องผู้สูงอายุ ควรมีการประสานงานในระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น การสนับสนุนให้มีการอบรมในรูปแบบต่าง ๆ สร้างแรงจูงใจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ เช่น การเดินทาง การบริการสื่อสารอื่น ๆ และการรับบริการสุขภาพเคลื่อนที่ เป็นต้น และการให้บริการผู้สูงอายุ ควรจะเป็นเชิงรุกมากขึ้น เน้นชุมชน และครอบครัวให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านสังคม และจิตใจ

9. ผู้สูงอายุจำนวนมาก เป็นผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนตัวหรือช่วยธุรกิจของครัวเรือน ประชากรกลุ่มนี้ไม่มีหลักประกันเมื่อชราภาพ ต้องพึ่งตนเองด้วยการสะสมเงินทองไว้ใช้ในยามชรา หรือจากญาติพี่น้อง ซึ่งควรน่าจะมีการศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการประกันคนชราชรา โดยสถาบันเอกชน เพื่อว่าจะได้เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ประชากรกลุ่มนี้ให้มีหลักประกันทางเศรษฐกิจในช่วงวัยสูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ โดยการสะสมเงินออมในรูปแบบของเบี้ยประกันในช่วงวัยทำงาน

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธเพียงเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอื่น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบว่าแต่ละศาสนาผู้สูงอายุจะมีความถดถอยจากสังคมเหมือนหรือต่างกัน

2. การวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรศึกษาวิจัยกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบทซึ่งอยู่ห่างไกลความเจริญ เปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมืองและที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี เพื่อศึกษาวิถีชีวิตและการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนา ว่ามีความเหมือนหรือต่างกันหรือไม่