ความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

LIFE SATISFACTION OF THE ELDERLY IN BAN BANGLAMUNG SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR OLDER PERSONS ,CHONBURI PROVINCE

โดย

นางสาวนิภาพร เวฬุนารักษ์

การศึกษาด้วยตนเองนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารสังคม บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ.2549

การศึกษาด้วยตนเอง	ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี Life Satisfaction of the Elderly in Ban Banglamung Social Welfare Development Center for Older Persons, Chonburi Province
ชื่อนักศึกษา	นางสาวนิภาพร เวฬุนารักษ์
รหัสประจำตัว	484012
สาขาวิชา	การบริหารสังคม
ปีการศึกษา	2549

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้การศึกษาด้วยตนเองฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2549

_____ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)

คณะกรรมการสอบการศึกษาด้วยตนเอง

_____ อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล)

_____ กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ขัตติยา กรรณสูต)

_____ กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฏฐ์ษา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภุชงค์ เสนานุช)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อารีนา เลิศแสนพร)

การศึกษาด้วยตนเอง	ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี Life Satisfaction of the Elderly in Ban Banglamung Social Welfare Development Center for Older Persons, Chonburi Province
ชื่อนักศึกษา	นางสาวนิภาพร เวชุนารักษ์
รหัสประจำตัว	484012
สาขาวิชา	การบริหารสังคม
ปีการศึกษา	2549

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้การศึกษาด้วยตนเองฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต
เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2549

_____ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)

คณะกรรมการสอบการศึกษาด้วยตนเอง

_____ อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล)

_____ กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ขัตติยา กรรณสูต)

_____ กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฏฐ์ยา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภุชงค์ เสนานุช)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย)

_____ กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อารีนา เลิศแสนพร)

การศึกษาด้วยตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

Life Satisfaction of the Elderly in Ban Banglamung Social Welfare Development Center for Older Persons, Chonburi Province

ชื่อนักศึกษา นางสาวนิภาพร เวฬุนารักษ์

รหัสประจำตัว 484012

สาขาวิชา การบริหารสังคม

ปีการศึกษา 2549

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้รับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีจำนวน 150 คน ผลการศึกษามีดังนี้

ข้อมูลทั่วไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 70-79 ปี สถานภาพสมรสหม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา ภูมิลำเนาภาคกลาง ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 1-5 ปี และมีโรคประจำตัว ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า ผู้สูงอายุมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ด้านความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว พบว่าผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวระดับสูง ด้านความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง

การหาความสัมพันธ์ พบว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการและโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เอาใจใส่ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และควรมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมมีกิจกรรมที่เหมาะสม ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุสนับสนุนให้ผู้สูงอายุแสดงออกในความสามารถที่มีอยู่ จะทำให้รู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า ยังมีผู้สนใจจะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นความสำคัญของตนเอง ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตดี จะส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วย และควรวางแผนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ไปทัศนศึกษาร่วมกับคนในชุมชน ตามวัน เวลา ที่เหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาด้วยตัวเองฉบับนี้ เสร็จลุล่วงไปด้วยความร่วมมือช่วยเหลือและความกรุณาอย่างดียิ่งจากอาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล ประธานกรรมการที่ปรึกษาการศึกษาด้วยตนเอง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่สละเวลา คอยให้คำชี้แนะ คำปรึกษา และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้การศึกษาด้วยตนเองนี้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติทุกท่าน ที่สละเวลามาเป็นกรรมการพิจารณาการศึกษาด้วยตนเอง และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้ศึกษา

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อทองสา เวฬุนารักษ์ คุณแม่น้อย เวฬุนารักษ์ และคุณวรรณปวีณ์ อิ่มพิชัย พี่สาว ที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจ และทุนการศึกษาในครั้งนี้ และที่ขาดมิได้ขอขอบพระคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่คอยเป็นกำลังใจ พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือให้การศึกษาด้วยตัวเองฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

นิภาพร เวฬุนารักษ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ..... (1)
กิตติกรรมประกาศ..... (3)
สารบัญ..... (4)
สารบัญตาราง..... (6)
สารบัญแผนภูมิ..... (7)

บทที่

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา..... 3
1.3 ขอบเขตการศึกษา..... 3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 4
1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา..... 4

2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... 5
2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต..... 16
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง..... 23
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้..... 28
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 32
2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 36

3. ระเบียบวิธีการวิจัย

3.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง..... 37
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 37
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 39
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล..... 39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

4. ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 40

4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง..... 44

4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว..... 49

4.4 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต..... 53

4.5 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต..... 56

5. สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา..... 64

5.2 อภิปรายผล..... 66

5.3ข้อเสนอแนะ..... 68

บรรณานุกรม..... 69

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์..... 75

ประวัติผู้เขียน..... 79

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 42
4.2 จำนวนและร้อยละของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง..... 47
4.3 ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง..... 49
4.4 จำนวนและร้อยละของความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว..... 51
4.5 ระดับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง……..... 52
4.6 จำนวนและร้อยละของพึงพอใจในชีวิต..... 54
4.7 ระดับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง…….. 56
4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความพึงพอใจในชีวิต..... 57
4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความพึงพอใจในชีวิต..... 57
4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับความพึงพอใจในชีวิต..... 58
4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาสูงสุดกับความพึงพอใจในชีวิต..... 59
4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนากับความพึงพอใจในชีวิต..... 60
4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่เข้ารับบริการกับความพึงพอใจในชีวิต..... 61
4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับความพึงพอใจในชีวิต..... 62
4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต..... 63
4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวกับความ
พึง พอใจในชีวิต..... 64

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ **หน้า**

1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 36

4.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ..... 64

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY 華僑崇聖大學

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะการพัฒนาคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ทางการแพทย์ และการพัฒนาด้านการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2533 ถึง พ.ศ. 2538 เพิ่มขึ้น จากหญิงอายุ 649 ปี เป็นหญิงอายุ 69.2 ปี จากชายอายุ 60 ปี เป็นชายอายุ 65.1 ปี อีกทั้งมีแนวโน้มว่าในปี พ.ศ. 2543 หญิงจะมีอายุ 72.4 ปี ชายจะมีอายุ 68 ปี นอกจากนี้ยังทำให้อัตราการตายในปี พ.ศ. 2508 ถึง พ.ศ. 2537 ลดลง จากร้อยละ 21.4 เหลือร้อยละ 6 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2538 : 3-4) ทำให้เกิดความสำเร็จในการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมอัตราการเกิดได้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2515 ถึง พ.ศ. 2538 จากร้อยละ 2.5 เหลือร้อยละ 1 (กระทรวงสาธารณสุข. 2538 : 16-17) ได้ส่งผลให้สัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปี เพิ่มสูงขึ้น ดังเห็นได้ชัดจากปี พ.ศ. 2503, 2513, 2523, 2533, 2537, และ 2541 เพิ่มจากร้อยละ 4.6 เป็น 4.9, 5.4, 6.1, 6.8 และ 8 ตามลำดับ (กรมการแพทย์. 2541 : 14-17) ซึ่งพบว่าในปี พ.ศ. 2541 มีจำนวนผู้สูงอายุไทย 5,130,000 คน จากประชากรทั่วประเทศประมาณ 60 ล้านคน และในอนาคต ปีพ.ศ. 2568 คาดว่าจะมีผู้สูงอายุจำนวน 14,160,000 คน (กรมการแพทย์. 2541 : 9)

จากแนวโน้มประชากรวัยผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วนั้น ได้ส่งผลกระทบถึงปัญหาต่างๆ (นภาพร ชโยวรรณ และคณะ. 2532 : 1-5) ซึ่งปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุมักประสบ คือ ปัญหาสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยทรุดโทรมลงและการมีโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาเศรษฐกิจ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถทำงานเหมือนเดิมได้อีกหรือการเกษียณอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้นยังมีปัญหาความว้าเหว่ จากการขาดความรักและความเอาใจใส่จากบุคคลที่ใกล้ชิด และปัญหาสุดท้าย คือ ปัญหาทางด้านจิตใจและความรู้สึกนึกคิด (สุชา จันทร์เอม. 2536 : 190)

ทั้งนี้ในระยะที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งการยอมรับวัฒนธรรมตะวันตก ที่เน้นในเรื่องปัจเจกชนและการแข่งขัน ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของสังคมไทย ทั้งรูปแบบที่เคยอยู่กันในระบบเครือญาติ ซึ่งเป็นครอบครัวขยาย ค่อยๆ

เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น อีกทั้งการทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา และการไม่มีเวลาดูแลผู้สูงอายุ จึงทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เคยแน่นแฟ้น เริ่มคลายความสัมพันธ์ลง นอกจากนั้นการพึ่งพาอาศัยกันลดน้อยลง ต่างคนต่างอยู่ ทำให้ขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว (ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงสิทธิ์. 2535 : 41 อ้างถึงใน; พัทยา สายหู. 2525 : 77-78) และมีหลายครอบครัวที่ส่งผู้สูงอายุไปอยู่บ้านพักคนชรา เพราะไม่มีผู้ดูแลและถือว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางใจแกผู้สูงอายุได้ (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสวงดี. 2533 : 40)

ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าปรับตัวตามสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากไม่ได้หรือยากลำบากในการปรับตัว จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เหงา ถูกทอดทิ้ง และมีความวิตกกังวล ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตลดน้อยลง อันนำไปสู่ปัญหาทางจิต เกิดความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลงได้ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของมโนภาพแห่งตน ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ ปริมาณคุณค่าในตนเองได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นส่วนสะท้อนให้บุคคลอื่นเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นความรู้สึกว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งคนเราจะเห็นคุณค่าในตนเองได้ต้องเกิดจากความสำเร็จ ที่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้และการยอมรับจากผู้อื่น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 114 – 115 อ้างถึงใน; ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535 : 114-115)

การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์นั้น รัฐได้ตะหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้กำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว ปี 2525 - 2544 และ 2535 - 2554 ขึ้น โดยดูแลความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมและครอบครัวได้อย่างมีความสุข ซึ่งสรุปสาระสำคัญ คือ ส่งเสริมและบริการการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ และสนับสนุนผู้สูงอายุทำงานตามกำลัง ความคิด ความสามารถ อีกทั้งยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ส่งเสริมให้ภาครัฐและภาคเอกชนมีบทบาทในการดำเนินงานมากขึ้น รวมทั้งการให้บริการพื้นฐานด้านสวัสดิการสังคม และจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุด้วย (รัตนา เพชรอุไร และ อดุลย์ วิริยเวชกุล. 2538 : 18)

นอกจากนี้แล้ว รัฐยังได้กำหนดนโยบายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่เน้นในการพัฒนาคน ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กระแสโลกาภิวัตน์ โลกไร้พรมแดน ที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ และเปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถแสวงหา

ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ได้หลากหลายและทุกทิศทาง โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนาศักยภาพของคนทุกวันให้สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา คือ (ธีระพล อรุณสิการ และคณะ. 2540 : 26)

1. เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพของคนทางด้านจิตใจ
3. เพื่อให้คนสามารถวิเคราะห์บนหลักเหตุผล และมีการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต
4. เพื่อเสริมสร้างโอกาสให้คนได้รับบริการพื้นฐานทางสังคมทุกด้าน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะนักสังคมสงเคราะห์และรับผิดชอบการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์คนชราที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย จึงตระหนักและสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ โดยถือว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคล ที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย มีคุณค่า สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อันนำไปสู่ความผาสุกของชีวิต

1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเรื่องต่างๆ ในการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษา การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษา ดังนี้ ศึกษาประชากรเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นผู้รับบริการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้วิจัยคาดว่าจะได้รับประโยชน์จากผลการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ทราบ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. เป็นข้อมูลพื้นฐานของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง ในการกำหนดนโยบายและการวางแผนดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการพัฒนางานของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้ารับบริการ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

2. สถานภาพสมรส หมายถึง สภาพการดำเนินชีวิตสมรสของผู้สูงอายุ แบ่งเป็นสมรสแล้วและยังอยู่กับคู่สมรส สมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส หม้าย โดยคู่สมรสเสียชีวิต หย่าร้าง โสด

3. ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดที่ผู้สูงอายุศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรระบบการศึกษาไทยและต่างประเทศ

4. การมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติของผู้สูงอายุในการรับรู้ว่าตนมีคุณค่าและประโยชน์ มีความสามารถและยอมรับนับถือตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและมั่นคงทางใจ ปราศจากความวิตกกังวล ความกลัว ท้อแท้สิ้นหวัง

5. ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรมโดยมีสื่อต่างๆ ที่เป็นวัสดุ อุปกรณ์ บุคคล และสถานที่ ซึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้ทันต่อเหตุการณ์ตามความต้องการ ความสนใจ และความจำเป็นของผู้สูงอายุในแต่ละคน

6. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิตได้ การมองโลกในแง่ดีพร้อมทั้งเห็นความดีของตนและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความพึงพอใจในชีวิต การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
4. แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายและความเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ (elderly) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เริ่มตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา คำว่า “ผู้สูงอายุ” นี้ ใช้ครั้งแรกโดย พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2505 ในระหว่างการประชุมแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ ซึ่งเป็นที่นิยมและใช้กันมาจนปัจจุบัน (สุรกุล เจนอบรม. 2541 : 5)

ในสมัยก่อนจะกำหนดการเป็นผู้สูงอายุ โดยใช้บทบาทที่ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ เช่น การเป็นผู้นำ แต่ในปัจจุบันมักใช้อายุเป็นเกณฑ์ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น 55, 60, 65 หรือ 70 ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) จึงได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (บุษยมาส สินธุประภา. 2539 : 10 ; สุรกุล เจนอบรม. 2541 : 6)

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตมนุษย์ ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 4)

“ผู้สูงอายุ” (Elderly หรือ Aging) ได้ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2505 โดย พล ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และ

ผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ โดยใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและมีการใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันเพื่อให้เป็นคำที่สื่อความหมายในเชิงการให้เกียรติการยกย่องและนับถือ

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ โดยนับอายุตามปฏิทิน สภาพความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความว่องไว ความจำเสื่อม สภาพร่างกายเสื่อมถอย (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2531 : 24)

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้นำและเป็นผู้ทำประโยชน์แก่สังคม หากมีสุภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของคนในครอบครัว และถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี (คณะกรรมมาธิการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุ. 2543 : 1 อ้างถึงใน ยาจินต์ สินสุภา. 2544 : 15)

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย สติปัญญา ความรู้สึกต่าง ๆ สภาพจิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงไป บทบาท หน้าที่ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยทั่วไปแล้วการที่จะบอกว่าผู้ใดเป็นผู้สูงอายุโดยดูจากอายุนั้นค่อนข้างลำบากเนื่องจากบางคนอายุเลย 60 ปีแล้วยังมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
(อาภากร ชัยสุริยา. 2543 : 10)

ส่วนผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น อวย เกตุสิงห์ (อ้างถึงใน กรมการแพทย์. 2541 : 5) จะพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากสิ่งเหล่านี้ คือ

1. อายุ
2. สังขาร ตามสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป
3. สภาพจิตใจ ตามความรู้สึกนึกคิดสังคมและสิ่งแวดล้อม

วาทินี บุญชะลักษี และ ยุพิน วรสิริอมร (2540 : 324) ได้แบ่งความหมายของผู้สูงอายุได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ความสูงอายุทางร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะร่างกาย รวมทั้งระบบการทำงานที่มีการใช้งานมานาน เป็นสิ่งที่เน้นให้การเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเมื่อมีอายุมากขึ้น และยังเป็นสาเหตุทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย
2. ความสูงอายุทางจิตใจ เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจตามอายุ ซึ่งเป็นลักษณะของการรับรู้ ความเข้าใจที่เกิดจากความชำชอง
3. ความสูงอายุทางสังคม ได้แก่สถานภาพและบทบาทสังคม

ซึ่งประเทศไทยได้ถือเกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทินเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก

2.1.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

เมื่อพิจารณาความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่าความต้องการของผู้สูงอายุไม่ได้แตกต่างจากความต้องการทางพื้นฐานของบุคคลทั่วไปมากนัก แต่จะเกิดความต้องการมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งสามารถแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุ ออกได้เป็น3 ประเภท คือ

1 ความต้องการทางกายและจิตใจ (Psysical and Phychological Needs)

2 ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

3 ความต้องการทางเศรษฐกิจ (Economical Needs)

2.1.2.1 ความต้องการด้านกายและจิตใจ

เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ด้านปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล อันเป็นความต้องการทางด้านร่างกาย ที่มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย มีความต้องการเหมือนกัน ส่วนความต้องการทางจิตใจนั้น เป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่นความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) ความต้องการการได้รับความยอมรับนับถือ (Recognition Needs) โดยเฉพาะจากครอบครัวและกลุ่มสังคมเป็นต้น

2.1.2.2 ความต้องการทางสังคม

ผู้สูงอายุมีความต้องการได้รับการยกย่อง ความเคารพนับถือ ต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญและความสามารถของตนเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง หากความต้องการดังกล่าวได้รับการตอบสนองจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความสดชื่น ส่งผลต่อความยืนยาวของชีวิตในที่สุด

2.1.2.3 ความต้องการทางเศรษฐกิจ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในภาวการณ์ปัจจุบันได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเช่นกัน หากผู้สูงอายุมีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจได้รับผลกระทบน้อยกว่า เพราะมีรายได้และเงินออมที่สามารถนำมาใช้จ่ายได้ แต่ผู้สูงอายุบางกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ต้องพึ่งพิงบุตรหลานอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจกับผู้สูงอายุได้ จึงมีผู้สูงอายุบางกลุ่มต้องการประกอบอาชีพเพื่อต้องการช่วยตนเอง ให้พ้นจากสภาพบีบคั้นทางสังคม โดยมิได้คิดเป็นเพียงผู้คอยรับความช่วยเหลือจากครอบครัวและผู้อื่นเพียงอย่างเดียว

สรุป “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอยู่ในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิต ที่มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถดถอยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ – อารมณ์ และสังคม รวมทั้งการสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางสังคมและเศรษฐกิจมากที่สุด

2.1.3 การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ

กระบวนการชราภาพของผู้สูงอายุนั้นเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้าน ชีวภาพ ด้านจิตวิทยา สังคมและพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละด้านจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ซึ่งจะส่งผลกระทบและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้าน ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวตามมาอีกด้วย ดังนี้

2.1.3.1 ด้านร่างกายหรือชีวภาพ

มีการเปลี่ยนแปลงในหน่วยที่เล็กที่สุด ที่เรียกว่า เซลล์ จะมีการเจริญเติบโต และตายลง และมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทน แต่เมื่ออายุที่มากขึ้นเรื่อย ๆ จำนวนเซลล์ที่ตายจะเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่ายกายค่อย ๆ สูญเสียความสามารถในการที่จะซ่อมแซม หรือรื้อฟื้นสิ่งที่สึกหรอให้กลับคืนมา ผลคือ การทำงานของส่วนจ่างๆ ของร่างการเริ่มเฉื่อยช้าลง และระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะมีความสามารถในการทำง่านลดน้อยลง ดังนี้คือ

1. โครงกระดูก เป็นเครื่องยึดเซลล์และกล้ามเนื้อต่าง ๆ รวมทั้งการป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้ได้รับความกระทบกระเทือน กระดูกของมนุษย์ได้รับการพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20 ปี หลังจากนั้นความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงถึง 50 % โดยเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 30 ปี ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของสารแคลเซี่ยมและการขาดวิตามินดี ทำให้กระดูกมีความเปราะพรุนสูง ซึ่งเรียกว่า “ภาวะกระดูกพรุน” (Osteoporosis) พบมากในสตรีที่หมดประจำเดือนและพบในคนผิวขาวมากกว่าในคน ผิวสีดำ จึงทำให้กระดูกสันหลังผู้หญิงขาวโก่งได้เร็ว การเป็นภาวะกระดูกพรุนมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อโรคหรือกระดูกหัก หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างได้ง่าย ฟันหน้าจะผุกร่อนทำให้กินอาหารไม่สะดวกและอาจทำให้ลักษณะการพูดจาเปลี่ยนแปลงไป

2. กล้ามเนื้อลาย ได้แก่ กล้ามเนื้อที่เห็นได้ด้วยตาเปล่าทำงานภายใต้จิตใจ กล้ามเนื้อเกาะติดกับกระดูกโดยมีเส้นเอ็นยึด เช่น กล้ามเนื้อแขนขา มัดของกล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยใยจำนวนมากเมื่อมีอายุที่มากขึ้นความสามารถและแรงหดตัวยืดหยุ่นและการดึงตัวก็จะลดน้อยลงช้าลงใยโครเจน (Collgen Fiber) เพิ่มมากขึ้นและมีโปรตีนที่ใช้หดตัวทำให้เกิดกำลังงานของผู้สูงอายุ

มีการสลายตัวอาจเกิดจากใยประสาทสั่งการ ทำให้ส่วนที่จะทำการหดตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อหดลงส่งผลให้กล้ามเนื้อหย่อนยานและการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อขาดประสิทธิภาพ

3. กล้ามเนื้อเรียบ คือ กล้ามเนื้อของอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ ซึ่งทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยเมื่อเทียบกับกล้ามเนื้อประเภทอื่น ๆ ยกเว้นกล้ามเนื้อในหลอดเลือด

4. ผิวหนัง ซึ่ง ปกคลุมป้องกันเนื้อเยื่อภายใน ผิวหนังประกอบด้วยชั้นต่าง ๆ ดังนี้ คือ หนังกำพร้า (Epidermis) หนังแท้ (Dermis) และชั้นใต้ผิวหนัง

- หนังกำพร้าของผู้สูงอายุจะมีความชื้นลดลง ผิวแตกง่าย ความหนาจะบางลงเล็กน้อย หนังกำพร้าจะสัมพันธ์กับหนังแท้ลดน้อยลง ทำให้หลุดลอกได้ง่ายเมื่อเป็นแผลที่หนังกำพร้าและจะหายยากกว่าสมัยที่เป็นเด็ก Langerhm's Cell มีจำนวนน้องลง ผิวหนังของผู้สูงอายุจึงแพ้สารต่าง ๆ ได้ง่าย และหน้าที่ของ Melanocytes เปลี่ยนไปทำให้ผมและขนหงอกขาว

- หนังแท้ความหนาลดลงและ Collagen ลดลงร้อยละ 1 เมื่ออายุเพิ่มขึ้น 1 ปี ความยืดหยุ่นลดลง เซลล์ในหนังแท้จะลดลงครึ่งหนึ่งเมื่ออายุได้ประมาณ 61 ปี เทียบกับเมื่อเป็นทารกและลดลง ร้อยละ 3 เมื่อเทียบกับอายุ 30 ปี หลอดเลือดน้อยลงทำให้ผิวหนังซีดเหงื่อออกน้อยการควบคุมอุณหภูมิในร่างกายทำได้ไม่ดี

5. ระบบย่อยอาหาร ประกอบด้วยฟัน น้ำลาย น้ำย่อย และอวัยวะที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารต่าง ๆ คนเรากินอาหารเพื่อพลังงาน ปรับอุณหภูมิร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรได้รับสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะตามความต้องการของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นความยากอาหารจะลดลง ทั้งนี้เนื่องจากปราสาทการรับรส กลิ่น มีความสามารถน้อยลงรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟันทำให้กินอาหารลำบาก การของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารน้อยลง โดยพบว่า ร้อยละ 40 ของบุคคลที่มีอายุเกิน 70 ปี ได้มีการหลั่งน้ำย่อย Pepsin น้อยกว่า 50 mg/dl เมื่อกรดและน้ำย่อยลดลงก็ย่อมที่จะทำให้สมรรถภาพในการย่อยอาหารของผู้สูงอายุลดน้อยลงอาหารถูกย่อยไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย นอกจากนี้นิสัยในการเลือกกินอาหารแต่บางอย่างของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุขาดโปรตีนและวิตามินบางอย่างได้ง่าย

6. ระบบขับถ่าย การศึกษาทางการเคลื่อนไหวพบว่า ในผู้สูงอายุอาหารจะผ่านทางลำไส้ใหญ่ช้าลงทำให้เศษอาหารคั่งค้างได้นาน เป็นผลให้ช่องลำไส้ใหญ่โตกว่าวัยหนุ่มสาว ความไวต่อการถูกกระตุ้นลดลงมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีอาการท้องผูกมากขึ้น การถ่ายและการกลั้นอุจจาระเป็นผลจากการบีบรัดหรือยับยั้งของกล้ามเนื้อในผนังลำไส้และเชิงกราน และกระเพาะปัสสาวะจะเล็กลง ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหดเกร็งเล็กลง ปริมาณของเลือดที่ผ่านได้ลดลงทำ

ให้อัตราการกรองและจำนวนน้ำที่ขับออกน้อยลง เมื่ออายุมากขึ้นการถ่ายปัสสาวะจะมีปริมาณลดลงแต่มีจำนวนบ่อยครั้งมากขึ้น

7. ระบบรับความรู้สึก แบ่งเป็นดังนี้

ระบบการมองเห็น ประสาทตาและกล้ามเนื้อตา และแก้วตาจะเปลี่ยนแปลงเสื่อมสมรรถภาพเมื่อสูงอายุ อันเนื่องมาจากเซลล์ของเรตินาลดลง รวมทั้งรูม่านตาก็ลดลงด้วยจึงทำให้ความไวต่อแสงลดลง จากการทดลองพบว่าในผู้ที่มีอายุ 80 ปี จะลดลงกว่าอายุ 20 ปี ถึง 100 เท่า และความคมชัดของการมองเห็นจะลดลงในผู้สูงอายุและจะลดลงมากในอายุ 80 ปี เป็นผลมาจากการที่เลนส์และปราสาทสัมผัสลดลง

ระบบการได้ยิน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสูญเสียความสามารถทางการได้ยินประมาณ 1 ใน 4 ของผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี เพราะการเสื่อมของเยื่อประสาทตอนใน ผู้สูงอายุจึงไม่สามารถที่จะได้ยินในระดับเสียงสูงมาก ๆ ได้ คือ เกิดอาการหูตึง และถ้าคนที่ทำงานอยู่กับเสียงดังอยู่ตลอดเวลาก็จะเกิดอาการหูตึงเร็วกว่าคนปรกติ ส่วนใหญ่จะเกิดในเพศชายมากกว่าเพศหญิงและเกิดทางหูข้างซ้ายมากกว่าหูข้างขวา และนอกจากนี้อาจเป็นผลจากการที่ขี้หูอุดในช่องหูชั้นนอกมาก จากการศึกษาผู้สูงอายะที่หูตึงพบว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจาก 45 ปี ถึง 65 ปี จะพบว่าอาการหูตึงเพิ่มขึ้น 3 เท่าและเมื่ออายุ 75-79 ปีจะพบอาการหูตึงถึง ร้อยละ 48

ระบบการรับรู้อื่น ๆ เมื่ออายุมากขึ้นความไวต่อรสสัมผัสต่าง ๆ จะลดลงหรือเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากจำนวนของประสาทการรับรสหดตัวและเสื่อมลง การไวต่อกลิ่นต่อการสัมผัสและรับรู้ก็เสื่อมถอยลงเช่นเดียวกัน ประสาทที่เกี่ยวข้องกับสมดุลย์ของการทรงตัวก็เสื่อมประสิทธิภาพลงทำให้การทรงตัวไม่มั่นคง เกิดการวิงเวียน ความรู้สึกดังกล่าวพบได้มากกว่า 50 % ของผู้มีอายุเกิน 60 ปี

8. ระบบหายใจ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ อัตราการหายใจเข้า-ออกของผู้ใหญ่ ปกติเฉลี่ยประมาณ 15-18 ครั้ง/วินาที การหายใจเข้าออกตลอดเวลาจนความถี่และความลึกของการหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานของศูนย์ควบคุมการหายใจในสมองซึ่งทำงานโดยอัตโนมัติ การปรับความถี่และความลึกของการหายใจ เพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอต่อความต้องการของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายปริมาณอากาศที่หายใจเข้า และออกในแต่ละครั้งของผู้สูงอายุจะมีค่าลดลงเนื่องจากความยืดหยุ่นของปอดและทรวงอกน้อยลง หลอดลมมีพังผืดเพิ่มมากขึ้นและแข็งตัวมากขึ้น กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมีประสิทธิภาพน้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุหานใจเร็วและหายใจแบบตื้น ๆ จึงทำให้เกิดอาการวิงเวียนและเป็นลมได้ง่าย กล้ามเนื้ออ่อนแอและอาจทำให้เสียชีวิตได้

9. ระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน ในวัยผู้สูงอายุประสิทธิภาพการทำงานของต่อมไร้ท่อเสื่อมลง การขับปริมาณของฮอร์โมนน้อยลงซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

ต่อมธัยรอยด์ มีขนาดเล็กลงเมื่ออายุเกิน 50 ปี การผลิตฮอร์โมนต่ำลงส่งผลให้เบื่ออาหาร การสร้าง Thyroxine ลดลงจาก 80 เป็น 60 ไมโครกรัม/วัน ตับอ่อนมีการหลั่งอินสุลินน้อยลงการใช้น้ำตาลในร่างกายน้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวานได้ง่ายกว่าคนกลุ่มในวัยอื่นๆ

ต่อมเพศ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบนี้ตั้งแต่เกิด วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว และวัยสูงอายุโดยตลอด ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและโครงสร้างอวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องความรู้สึกทางเพศลดน้อยลงฯลฯ

10. ระบบประสาทและสมอง นอกจากจะมีการสูญเสียเซลล์ประสาทไปแล้ว ภาวะสูงอายุทำให้จำนวน Dendrite และ Synapse ลดลงด้วย ทำให้หน้าที่การทำงานในผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ความสามารถของศูนย์กลางในการควบคุมระบบประสาทลดลงและประสิทธิภาพการสั่งการของระบบสมองลดลงด้วย ทำให้ความคิด ความจำเสื่อม ความว่องไว และการสั่งการลดลง 10-15 % ความสามารถในการส่งทอดพลังประสาทในไซปนป์ก็ลดลงประกอบกับสารเคมีที่ปลายประสาทก็ลดน้อยลงด้วย จึงทำให้คำสั่งที่จะส่งไปยังกล้ามเนื้อปฏิบัติการช้าลงเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าเชื่องช้า (บรรลุ ศิริพานิช อ้างถึงใน กรรณิกา เจริญลักษณ์. 2545 : 30-33)

2.1.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตและพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและพฤติกรรมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสังคม สิ่งแวดล้อมเพราะความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งร่างกายจำเป็นที่ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นความจริงแล้วมนุษย์เราทุกคนมีการปรับตัวในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้า ๆ ทำให้ไม่รู้สึกตัวแต่ครั้งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสังคมสิ่งแวดล้อมมากและรวดเร็ว กล่าวคือ (บรรลุ ศิริพานิช อ้างถึงใน กรรณิกา เจริญลักษณ์. 2545 : 33)

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ได้แก่

- การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็จะลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อ

ทางด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองเหมือนบุคคลที่ไร้ค่า ไม่มีความหมายในชีวิตอีกต่อไปนอกจากนี้ผลจากการที่ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันธุ์ที่เคยมีต่อสังคมและในขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลงผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตที่ต้องตายจาก หรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพลัดพรากจากบุคคล อันก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

- การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ บุตร-ธิดา มักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะสังคมไทยในปัจจุบันครอบครัวจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนเองลดลง จึงทำให้บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาและการสั่งสอนจึงลดน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว่และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อย(สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 19-20)

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมาก เช่น เกิดความรู้สึกว้าเหว่ รู้สึกหมดหวังหวาดระแวง ท้อแท้ในชีวิตเกิดความซึมเศร้า วิตกกังวล ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมสิ่งแวดล้อม จนบางครั้งทำให้บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดอาการทางสุขภาพจิตได้ในระยะดังกล่าว แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวที่ดี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า มีสุขภาพจิตที่ดีก็สามารถที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่มีอาการหรือพฤติกรรมที่ผิดปกติเกิดขึ้น

2.1.4 ปัญหาของผู้สูงอายุ

ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุ โดยแบ่งปัญหาของผู้สูงอายุออกเป็น 5 ปัญหา คือ

2.1.4.1 ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

ผลการรายงานของคณะกรรมการร่างแผนผู้สูงอายุระยะฉบับที่ 2 (2544 : 17) ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุร้อยละ35.4 รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงตนเองและครอบครัวโดยเป็นปัญหากับผู้สูงอายในเขตชนบทมากกว่าในเขตเมืองมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 31.9 ที่ยังต้องทำงานเพื่อสร้างรายได้ที่ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุในเขตชนบทและอยู่ในภาคเกษตรกรรม (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2541 : 53) ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากประชากรในประเทศไทยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร

ทำมาหาเลี้ยงชีพพึ่งตนเองมาโดยตลอด ไม่นิยมที่จะเก็บออมทรัพย์สิน แม้อายุมากขึ้นก็ยังคงทำงานเกษตรกรรมไปเรื่อย ๆ จนกว่าร่างกายทนสู้งานต่อไปไม่ไหว เมื่อหยุดทำงานจะทำให้รายได้ขาดไปทันที (บรรลุ ศิริพานิช อ้างใน กรรณิกา เจริญลักษณ์. 2545. น.35) จำเป็นต้องพึ่งบุตรหลานในด้านการเงินและการกินอยู่ โดยเฉพาะถ้าบุตรหลานมีรายได้น้อย หรือ ไม่มีบุตรหลานอุปการะก็จะมีปัญหามาก ส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเองก็จะไม่ประสบปัญหามากนัก

ผลการศึกษาภาวะทางเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุไทยในรอบ 10 ปี สรุปได้ว่าผู้สูงอายุไทยมีปัญหาเรื่องรายได้สำหรับการยังชีพอยู่พอสมควร ผู้สูงอายุถึงร้อยละ 26 ยังคงต้องทำงานอยู่และกล่าวได้ว่ารายได้ที่ผู้สูงอายุได้รับนั้นไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ แหล่งรายได้ที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเลี้ยงชีพได้นั้นมาจากรายได้ของบุตรหลานคิดเป็นร้อยละ 84.5 ส่วนรายได้ที่ได้รับจากการสงเคราะห์ (เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) นั้นคิดเป็นร้อยละ 0.5 ซึ่งนับว่าน้อยมาก

2.1.4.2 ปัญหาด้านสุขภาพอานามัย

จากการเปลี่ยนแปลงสังคมเศรษฐกิจของประเทศส่งผลกระทบให้เกิดการพัฒนาทางด้านการสาธารณสุขควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี เป็นผลให้การติดเชื้อมีความสำคัญลดลง (ยกเว้นโรคเอดส์ วัณโรค และ มาลาเรีย) ในขณะที่โรคเรื้อรัง โรคทางจิตและอุบัติเหตุมีความสำคัญมากขึ้น ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์การเสียชีวิตของประเทศจากทะเบียนมรณะบัตรซึ่งเกือบครึ่งหนึ่งของสาเหตุการเสียชีวิตจะถูกบันทึกโดยบุคคลที่ไม่ใช่แพทย์เป็นผลให้ “เสียชีวิตเพราะประชากรสูงอายุ” ถูกบันทึกไว้ในสัดส่วนที่สูง และข้อมูลยังบ่งชี้ว่าสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันนั้นเกิดจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

การศึกษาระดับประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2543 ในกลุ่มประชากรสูงอายุพบว่ามีผู้สูงอายุทุก 1 ใน 4 คน มีปัญหาสุขภาพที่เป็นเหตุให้ไม่สามารถทำกิจกรรมตามที่เคยทำได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุร้อยละ 18.9 มีปัญหาเช่นนี้มานานกว่า 6 เดือน (ประมาณ 1 ใน 5 คน) และถือว่ามีปัญหาทุพพลภาพระยะยาวประการสำคัญมีผู้สูงอายุในประเทศไทยถึงร้อยละ 1.6 ที่ไม่สารถเคลื่อนที่ภายในบ้านหรือห้องได้โดยลำพังและอีกร้อยละ 3.1 ที่ไม่สามารถออกจากบ้านได้อย่างอิสระ (คณะร่างแผนผู้สูงอายุระยะยาวฉบับที่ 2. 2544 : 19-20)

2.1.4.3 ปัญหาทางด้านส่วนตัว

ปัญหาด้านส่วนตัวของผู้สูงอายุนั้น มักจะเกี่ยวกับตนเองที่มีความผูกพันกับเพื่อน ญาติ พี่น้อง ตลอดจนคู่ชีวิต ที่บุคคลเหล่านี้ต้องล้มหายตายจากไปทีละคน ๆ ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่ต้องพึ่งพาบุตรหลานหรือผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าไม่มีใครต้องการตนเอง แม้แต่พี่น้อง

หรือบุตรอีก และรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปทุกที โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ล่วงวัยไปมาก ๆ นี้ก็คือ บุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เคยเดินได้คล่องแคล่วรวดเร็วก็กลายมาเป็นการเดินหรือการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้าลง เป็นต้น และถ้าผู้สูงอายุที่ไม่ได้แต่งงานหรือเป็นหม้ายและแม้แต่ผู้สูงอายุที่มีครอบครัวแล้วก็ตาม จะมีความรู้สึกที่ว้าเหว่ หงอยเหงาเมื่อต้องอยู่ตามลำพังและผู้สูงอายุมักที่จะคิดเข้าข้างตัวเอง บางครั้งมีการต่อต้านกับสังคมไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้อื่นคิดว่าสิ่งที่ตนคิดนั้นคือสิ่งที่ถูกต้องแล้ว จึงทำให้เกิดความแปลกแยกไม่เหมือนใคร ๆ อย่างแต่ก่อน(ยุวดี กฤษวัฒนากร. 2537 : 45-46)

2.1.4.4 ปัญหาด้านอารมณ์

ตามธรรมดาผู้สูงอยุมักจะจำเหตุการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้อย่างแม่นยำแต่เหตุการณ์ในปัจจุบันกลับลืมได้ง่าย ความจำมักจะสูญเสียไปเป็นธรรมดาที่ผู้สูงอายุจะเหนื่อยใจไม่ใคร่ที่จะสนในเรื่องใด ๆ ได้นานนัก ความจำลดลง รวมถึงการตัดสินใจที่ไม่แม่นยำอย่างแต่ก่อน และบางครั้งที่ผู้สูงอายุไม่มีความสุขและอยากที่จะอยู่ตามลำพังยิ่งทำให้รู้สึกว้าเหว่มากขึ้น จิตใจหดหู่ซึ่งจะส่งผลกระทบให้ร่างกายได้รับความเสื่อมโทรมและนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยในที่สุด

2.1.4.5 ปัญหาด้านสังคม

เป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความสัมพันธ์ทางสังคม โดยบทบาทและหน้าที่ของผู้สูงอายุลดลง อันเนื่องมาจากสภาวะถดถอยทางด้านร่างกาย ทำให้ขาดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ในการคิดการกระทำและการสื่อสาร มีความห่างเหินจากสังคมมากขึ้นตามลำดับ ถ้าจะพิจารณาสังคมเมือง โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร จะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนเกิดความขัดแย้งในด้านความคิด ศีลธรรม จรรยาและคุณค่าต่าง ๆ แต่เดิมสังคมไทยมีการดูแลผู้สูงอายุ ยกย่องให้การนับถือผู้สูงอายุ แต่จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นส่งผลให้ทุกคนจะต้องดิ้นรนหาเลี้ยงชีพ ต้องพึ่งตัวเองให้มากที่สุดทำให้ผู้สูงอายุเกิดความว้าเหว่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานมีความเหินห่างกัน เป็นลักษณะความสัมพันธ์กันแบบหลวม ๆ ทำให้ผู้สูงอายุค้อนข้างมีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ-อารมณ์ และสังคม นั้นมีความสัมพันธ์กัน เป็นผลทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ อาทิ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาเรื่องการปรับตัวของผู้สูงอายุ ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางด้านสังคม และปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกว้าเหว่ท้อแท้ในชีวิต วิตกกังวล หูตึง การบดเคี้ยวอาหารไม่ดี ปวดกระดูก เป็นโรคผู้สูงอายุ อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมด้วยเช่นภาระหน้าที่ และ

บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลงจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย,การยอมรับของสังคมในตัวผู้สูงอายุนั้นมักเป็นไปในทางลบ เพราะสังคมมักประเมินความสามารถของบุคคลในแง่การปฏิบัติตลอดจนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุในครอบครัว ชุมชน และสังคมด้วยเป็นต้น ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวได้ แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวที่ดีก็จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีสามารถที่จะปรับตัวได้และไม่มีอาการหรือพฤติกรรมผิดปกติเกิดขึ้น การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้นด้วย เช่น ผู้สูงอายุที่เติบโตมาจากครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง มีการเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ก็มักที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีความพอใจในชีวิตของตนเอง เป็นต้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้ผ่านช่วงเวลาแห่งชีวิตอันยาวนาน เป็นผู้ที่ย่างเข้าสู่ในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตมนุษย์ ผู้สูงอายุนั้นได้ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ตลอดจนการสะสมประสบการณ์อันมีค่ายิ่ง ทั้งทางด้านการดำเนินชีวิตและด้านการทำงานรวมถึงการแก้ไขปัญหาต่าง ๆนานัปการ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติเมื่อครั้งอยู่ในวัยหนุ่มสาว เหมาะที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่อนุชนรุ่นหลังต่อไป พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลาน ซึ่งเรียกว่า “ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ” และหากผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ก็จะเป็น “ผู้ให้” การสนับสนุนแก่สังคมที่มีคุณภาพและมีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นได้มีโอกาสแสดงบทบาทและศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริงให้สังคมได้ประจักษ์ต่อการกระทำอันเป็นประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นที่น่าสังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นสามารถที่จะพึ่งตนเองได้แล้วยังสามารถที่จะเกื้อกูลสังคมได้อีกด้วย อาทิ บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่สังคม ซึ่งบทบาทเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตตนเอง ดังนั้นรัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนบทบาทของผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพราะนั้นก็คือยุทธวิธีที่สำคัญที่สุด ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและจะส่งผลให้เกิดการลดปัญหาภาวะการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อสถาบันทางสังคม ซึ่งก็ถือว่าเป็นการพัฒนาสังคมโดยรวม

2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

2.2.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

Neugarten และ คณะ (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2532 : 3) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิต การมองโลกในแง่ดีพร้อมทั้งเห็นความดีของตนและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้

Larson (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 8) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกพอใจและมีความสุข ที่มีองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ แสดงออกด้วยการทำกิจกรรม

อุทุมพร จามรมาน (2528 : 68) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจว่า เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพที่เป็นอยู่ ถ้ามีความรู้สึกที่ดีต่อบ้าน ชุมชน และสังคม ย่อมก่อให้เกิดความอยากมีชีวิต ความอยากทำให้ชีวิตรื่นรมณ์และมองชีวิตที่มีความสุข

หลุย จำปาเทศ (2533 : 53) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการได้บรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็มีความสุข สังเกตได้จากสายตา คำพูด และการแสดงออก

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 15 - 19) สรุปว่า ความพึงพอใจเป็นสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งสืบเนื่องมาจากการเต็มใจที่จะตอบสนองเมื่อบุคคลทำปฏิกิริยาบางอย่างไปแล้ว ความพอใจเป็นตอนหนึ่งของการตอบสนอง ซึ่งการตอบสนองเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึก ความชอบ พฤติกรรมด้านนี้ แบ่งเป็น 5 ส่วน คือ การรับ (Receive) การตอบสนอง (Responding) การให้ค่า (Valuing) การจัดกลุ่มค่า (Organization) การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Chaiacterization by a Value)

จินตนา โยธาศรี (2539 : 5) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจว่า เป็นความรู้สึกสมใจอิ่มเอมใจที่เกิด ร่วมกับการได้บรรลุผลสำเร็จหรือสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย หรือความคาดหวังหรือได้รับตอบสนองความต้องการ

กล่าวได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุขและมีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตได้ การมองโลกในแง่ดี ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้ สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย สามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้

นอกจากนั้นยังมีแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ที่เกิดขึ้นจากพัฒนาการในตามลำดับขั้นตอนชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมีผู้ศึกษาและเชื่อแนวคิดนี้ไว้มาก ดังตัวอย่าง เช่น

Erikson (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2538 : 99) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตจะขึ้นอยู่กับการมีความสุขของแต่ละคน ที่พัฒนาจากการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหา จากการขัดแย้งทางใจและภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของช่วงชีวิตได้ ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ทั้งนี้มีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ใกล้ชิดและสำคัญต่อตน จะเป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพัน เช่น เพื่อน คู่ชีวิต เป็นต้น ที่มีส่วนช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และตัดสินใจผ่านพ้นภาวะวิกฤติ โดยแบ่งความขัดแย้งทางใจได้ 8 ขั้นตอน แต่ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุจะอยู่ในขั้นสุดท้าย คือ ขั้นตอนของความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง (Integrity VS Despair) อยู่ในช่วงวัยสูงอายุที่แสดงว่า เขามีการเรียนรู้ในการปรับตน ให้ดำรงชีวิตในสภาพปัจจุบันอย่างมีความสุขสงบ แม้เขาจะมองย้อนนึกถึงอดีต ก็สามารถยอมรับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ได้ โดยมีความสุขกับบุคคลที่ใกล้ชิด มีขวัญ กำลังใจ มั่นคงทางใจ จดจำและเรียนรู้จนเกิดความฉลาด รู้เท่าทันโลก และรู้สึกเป็นอิสระ ปล่อยวางไม่ยึดมั่นและมีชีวิตที่พึงปรารถนาได้

ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ต้องเกิดจากพัฒนาการในแต่ละขั้นตอนของชีวิต ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ เกิดการเรียนรู้ได้ในแต่ละช่วงวัย ทำให้สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาในวัยต่างๆ ได้ สุดท้ายจะเกิดความสุขสงบในบั้นปลายชีวิต

Maslow (1970 : 83) กล่าวว่า ความพึงพอใจของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานในระดับต่ำกว่า (Lower Need) ต้องได้รับเพียงพอก่อน จึงจะเกิดความต้องการในระดับสูงขึ้นไป (Higher Need) ซึ่ง Maslow' Need มี 5 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Need) เป็นความต้องการที่เกิดจากแรงขับทางด้านร่างกาย เพื่อรักษาภาวะสมดุลต่างๆ ของร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น ความต้องการอากาศ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ

2. ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย (Safety Need) จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการใหม่ก็จะเกิดขึ้น นั่นคือความต้องการความปลอดภัย เช่น ความปลอดภัยทางด้านร่างกาย ความรู้สึกวางใจ

3. ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ (Belonging and Love Need) บุคคลจะเกิดความรู้สึกต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ต้องการการยอมรับและความสำคัญต่อกลุ่ม ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ

4. ความต้องการยอมรับนับถือ (Esteem Need) ทุกคนในสังคมมีความต้องการหรือปรารถนาความมั่นคงในตนเอง และเป็นที่ยอมรับนับถือของคนทั่วไป เมื่อความต้องการนี้ได้รับการตอบสนอง ก็จะทำให้เกิดความพอใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ สมหวังในชีวิต (Self Actualization Need) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย ด้านความปลอดภัย ด้านการยอมรับ และการได้รับการยกย่องในสังคม ได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการจะทำให้สิ่งที่ตนเองอยากจะทำและทำได้สำเร็จตามความต้องการของตนเอง บุคคลจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตตามแนวทฤษฎีของ Maslow แสดงให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่ไม่คงที่แน่นอนสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นของแต่ละบุคคลที่เป็นไปตามลำดับขึ้น ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงการต้องการความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเป็นความต้องการของ Maslow

2.2.2 องค์ประกอบที่สำคัญของความพึงพอใจในชีวิต

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนุญปิจุ (2525 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. ทางกาย ได้แก่ ความต้องการเกี่ยวกับปัจจัย 4
2. ทางอารมณ์ ได้แก่ ความอยากสนุกสนาน ความรัก ความอบอุ่น และความต้องการความมั่นคงปลอดภัย
3. ทางสังคม เช่น ต้องการมีหน้ามีตา
4. ทางความคิด ต้องการหาวิธีป้องกันแก้ไขปัญหาตนเอง
5. ทางด้านจิตใจ ต้องการมีคุณค่า

แนวความคิดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวของ Neugaten, Havighurst and Tobin กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ที่จะนำไปสู่ความเป็นดีอยู่ดี ซึ่งบุคคลที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

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

2. มีความมั่งคั่งและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่า ชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนัก ๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิต ที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Cogruence Between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าความต้องการ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (Self Concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมดี มีความรู้สึกว่าตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าในอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความรู้สึกว่า ร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood Tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าและไม่รู้สึกเศร้าหรือว้าเหว่แต่อย่างใด

นอกจากแนวคิดของนิวการ์เตนแล้ว แคมป์เบล และฟลานาแกน ก็ได้สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิต จะประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

1. ด้านร่างกาย และองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากความเจ็บป่วย และมีปัจจัย 4 องค์ประกอบในการดำเนินชีวิต

2. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น คู่สมรส บุตร หลาน เพื่อนสนิท เป็นความพึงพอใจของบุคคลต่อความจำเป็นพื้นฐานที่ได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการบอกความรู้สึกของการเป็นเจ้าของได้รับการยอมรับ นับถือ และให้คุณค่า

3. กิจกรรมในสังคม เช่น การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ

4. การพัฒนาตนเอง และความสมหวังในการทำงาน เช่น มีการริเริ่ม สร้างสรรค์และสมหวังในการประกอบอาชีพ

5. การพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การพบปะบุคคลอื่น การได้รับสิ่งบันเทิง เป็นต้น

แนวคิดนี้ได้รับการยอมรับอย่างมาก จากผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต และเป็นรากฐานในการพัฒนาในเวลาต่อมา ดังตัวอย่างเช่น Campbell และคณะ ได้พัฒนาความพึงพอใจในชีวิต โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ ในด้านร่างกายและองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากการเจ็บป่วย การมีปัจจัยสี่ในการดำเนินชีวิต ในด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น คู่สมรส บุตร หลาน เพื่อน ในด้านการมีกิจกรรมในสังคม เช่น การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ในด้านการพัฒนาตนเองและสมหวังในการทำงาน เช่น การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความสมหวังในการประกอบอาชีพ และในด้านการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การได้รับสิ่งบันเทิง การออกกำลังใจ

ส่วนความต้องการของผู้สูงอายุนั้น สุธีรา นุ้ยจันทร์ (อ้างใน รัตนา เพชรอุไร และอดุลย์ วิริยเวชกุล. 2538 : 206) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในเรื่องต่างๆ คล้ายคลึงกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในด้านความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีงานทำ มีรายได้ การประกันการชราภาพ และความต้องการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิต รวมทั้งต้องการความรู้ประสบการณ์ใหม่ในสังคม เพื่อปรับตนให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของวัยและสิ่งแวดล้อม

ในทำนองเดียวกันกับความต้องการของผู้สูงอายุไทย กรมการแพทย์ (2525 : 3-4) สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะการมีสุขภาพอนามัยที่ดี
2. ต้องการทางด้านจิตใจ
3. ต้องการทางด้านสังคม ให้ได้รับการยกย่อง และเห็นคุณค่า
4. ต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ให้มีอาชีพและรายได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
5. ต้องการด้านการศึกษาหาความรู้ เพื่อปรับตนเองให้เหมาะสมกับวัย สิ่งแวดล้อม และทันต่อเหตุการณ์ ไม่เป็นคนล้าสมัย

ศรีทับทิม (รัตนโกศล) พาณิชพันธ์ (2534 : 52-86) ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อยู่คนเดียวจะเหงา จึงหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างและผู้ใกล้ชิด ให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก และความต้องการทางด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทชราภาพ ให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง ไม่เป็นภาระบุตรหลานและสังคม ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชนทำกิจกรรม ถ้าสังคมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพยายามปรับตนให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในโลกปัจจุบัน ความต้องการพึ่งตนเองและลดภาระการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุให้เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความเคารพนับถือ รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ (Sense of Importance) รวมทั้งความต้องการทางกายและใจในด้านปัจจัยสี่ ความต้องการความปลอดภัยมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ปราศจากความวิตกกังวล และสุดท้ายเป็นความต้องการทางเศรษฐกิจ ให้มีรายได้เพียงพอไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ความต้องการจึงเป็นสิ่งกระตุ้นและแรงจูงใจให้คนแสวงหาการตอบสนองต่อความต้องการ เมื่อได้รับการตอบสนองมากก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิตสูง

ทั้งนี้บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุดตลอด เป็นไปได้ยาก เพราะคนมักจะมีความต้องการอื่นๆ เข้ามาแทนที่เรื่อยๆ แม้ว่าจะได้รับการตอบสนองแล้วก็ตาม

2.2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตมีหลายทฤษฎีได้แก่

1. ทฤษฎีปล่อยวาง (Disengagement Theory) จากการศึกษาของ Coming and Henry (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 14) ที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุควรลดบทบาทตนและถอนตัวออกจากสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น เพื่อหลีกหนีความกดดัน ความตึงเครียดอันเป็นวิธีรักษาดุลยภาพแห่งชีวิต รู้สึกเป็นอิสระ ส่งผลให้เกิดความสุขความสงบและพึงพอใจในชีวิต

2. ทฤษฎีการทำใจและปลงตก (Renunciation) ทฤษฎีนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538 : 607) กล่าวว่า เป็นการทำใจและปลงต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การสูญเสียคน สิ่งของทรัพย์สินที่จากไป ไม่ยึดมั่นกับสิ่งที่ผ่านมาและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และกล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบั้นปลายชีวิต ยอมรับกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ

3. ทฤษฎีการพัฒนาการตามขั้นตอนของชีวิต (Life Stage Theory) ของ Erikson (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2538 : 99) ที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขนั้นขึ้นอยู่กับพัฒนาการในแต่ละขั้นตอนของชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ถ้าเขาผ่านพ้นช่วงภาวะวิกฤตแต่ละขั้นได้ พลังจิตสำนึก (Ego) จะยิ่งเข้มแข็ง ทำให้เกิดอารมณ์มั่นคง ยอมรับความเป็นจริงได้ สามารถปรับตัว กล้าเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ไม่มีความกลัว รู้สึกเป็นอิสระ เกิดการเรียนรู้ รู้จักเข้าใจชีวิต ฉลาด (Wisdom) เท่าทันโลก

4. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ของ Jung (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 15) ได้แบ่งบุคลิกภาพของคนออกเป็น 2 ประเภท คือ คนที่ชอบแสดงตัว (Extrovert) จะเป็นผู้ที่เติบโตมาด้วยความรัก ความอบอุ่นและมั่นคง ส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ ส่วนคนที่ชอบเก็บตัวไม่ชอบสังคม (Introvert) จะเป็นผู้ที่เติบโตขึ้นมาอย่างขาดความรัก ขาดความไว้เนื้อเชื่อใจ มีจิตใจคับแคบ ไม่ช่วยเหลือผู้ใด มักอยู่อย่างโดดเดี่ยว เศร้าซึม

5. ทฤษฎีปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) Suchultz, Kaye and Hoyer (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2538 : 633) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะคงความปราดเปรื่องอยู่ได้ด้วยการเป็น

ผู้สนใจเรื่องต่างๆ พยายามค้นคว้าและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลากับสิ่งใหม่ๆ ที่ตนต้องการหรือสนใจ จะมีความกระตือรือร้นกับสิ่งนั้น ส่งผลให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

6. ทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ของ Maslow (อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล. 2538 : 56-57; นพมาศ ธีรเวคิน. 2540 : 163-168) ที่เชื่อว่า แรงจูงใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่สำคัญ ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่างกัน ทั้งนี้เกิดจากความต้องการด้านต่างๆ ที่สำคัญเป็นสิ่งเร้า ซึ่งแต่ละคนจะเกิดความต้องการแตกต่างกันไป และถ้าความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความสุข ความพึงพอใจ

7. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ของThrondike(อ้างถึงใน สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 116 ; ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2534 : 55-56) ที่เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัยและตลอดชีวิต ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และได้สรุปกฎแห่งผล กฎแห่งความพร้อม กฎแห่งการฝึกฝน โดยมีรางวัลและการลงโทษเป็นสิ่งเสริมแรงที่ช่วยในการเรียนรู้ สำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538 : 634) ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่สะสมประสบการณ์ มีความเป็นตัวของตัวเองและอิสระ สามารถตัดสินใจเองได้ รู้จักเข้าใจตน รู้จักใช้เวลาในบั้นปลายชีวิตในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อรู้จักเชื่อมโยงความรู้สึกและปรับตัวเข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งเป็นรางวัล ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ

8. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ดังที่ Ogilvie (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2538 : 604) กล่าวว่า มนุษย์มักผูกพันความสุขความพอใจกับตำแหน่งบทบาททางสังคมทั้งในบ้านและนอกบ้าน แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ตำแหน่งและบทบาทของเขาจะเปลี่ยนไป ซึ่งอาจทำให้เขารู้สึกเสียความมั่นคงของชีวิต ดังนั้นวิธีปรับตัวที่ดีก็คือการแสวงหา บทบาทตำแหน่งใหม่ทดแทนบทบาทเดิมตามความสนใจ โดยบุคคลจะมีอัตลักษณ์ (Identity) ตามบทบาทตำแหน่งที่เขาเป็นอยู่ ยิ่งเขาให้เวลากับบทบาทนั้นมากเท่าใด เขาจะรู้สึกภูมิใจและมีขวัญกำลังใจกับบทบาทนั้น โดยมองตนดีมีคุณค่าและประโยชน์ ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

9. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทั้งนี้ได้มีผู้ที่ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจชีวิตของผู้สูงอายุอีกหลายท่าน ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันมากคือ Neugarten, Havighurst and Tobin (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 16) ที่ไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีปล่อยวาง เพราะเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมตามความสามารถและความสนใจของตนเอง เพื่อทดแทนบทบาทเดิมที่ตนเสียไป และพยายามรักษากิจกรรมที่คิดว่าสำคัญไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกระตุ้นทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่จะประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ที่

ช่วยแก้ไขปัญหาหรือการตัดสินใจของผู้สูงอายุได้ ทำให้เขาเกิดความคิดริเริ่ม ที่จะสร้างสรรค์ สนุกสนานกับชีวิต รับรู้ว่าตนมีคุณค่า ชีวิตมีความหมาย มองโลกกว้างขึ้น รู้สึกมีความสุขและพอใจในชีวิตที่เป็นปัจจุบัน ภายหลัง Havighurst (อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม. 2541 : 42-43) ได้ศึกษาต่อมาและสรุปว่า ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตด้วยความกระฉับกระเฉงแคล่วคล่อง โดยมีกิจกรรมทำอยู่เสมอ จะมีความพึงพอใจในชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่เฉื่อยชา ปราศจากการร่วมกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ทางสังคม

ทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่า กิจกรรมเป็นแก่นแท้ที่จำเป็นกับชีวิตทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีบทบาทที่ดีในสังคม (Social Well - Being) ของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์และความกระฉับกระเฉงที่ตนมีอยู่ สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุจะมีทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตดีเพียงใดนั้น จะมาจากการได้มีโอกาสังสรรค์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ถ้าผู้สูงอายุยังสามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้จะมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองทางบวก และพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นหากผู้สูงอายุถูกสังคมขัดขวางหรือกีดกันออกจากกิจกรรมทางสังคม ส่งผลให้คุณค่าความเป็นคนลดลง และความพึงพอใจในชีวิตต่ำลงได้ (บุษยมาส สินธุประภา. 2539 : 23 ; สุรกุล เจนอบรม. 2541 : 43)

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงได้สรุปและให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตในการวิจัยครั้งนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ดีต่อสภาพความเป็นอยู่ และทำให้บุคคลรับรู้ว่าชีวิตนี้มีความหมาย มองชีวิตที่มีความสุข แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมาย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ตาม Neugarten และคณะ คือ เป็นความรู้สึกที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและพอใจในตนเอง ความรู้สึกในการยอมรับความสำเร็จ และความล้มเหลวในชีวิต การมองโลกในแง่ดีพร้อมทั้งเห็นความดีของตนและผู้อื่น ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตนเองได้

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

Rosenberg (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 19)กล่าวว่าเป็นความรู้สึกยอมรับนับถือและคิดว่าตนเองมีค่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือผู้ที่เราเห็นว่าสำคัญมองเราอีกด้วย

Ausubel (อ้างถึงใน อภิญญา กังสนารักษ์ และนัยพินิจ คชภักดี. 2533 : 14-22) กล่าวว่า นอกจากจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จแล้ว ยังมีความเชื่อของบุคคลที่ว่า เขามีความสำคัญและคุณค่า ในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง

Harter (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 19) กล่าวว่า เป็นศูนย์กลางของบุคลิกทางใจที่เป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งเขาจะทำในสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นประโยชน์และดีที่สุด

Maslow (อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล. 2538 : 121) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเข้มแข็ง และมีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้

Baron และ Byme (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 19) กล่าวว่า เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับตนที่สำคัญที่สุดในการประเมินตน

Coopersmith (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 19) กล่าวว่า เป็นขอบเขตที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของเขาว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและเจตคติที่มีต่อตนเอง เป็นพื้นฐานโดยรวม

เกียรติวรรณ อมาตกุล (2531 : 13) กล่าวไว้ว่า เป็นความสามารถที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ ภาคภูมิใจในตนเอง และมั่นใจในการกระทำของตนเองโดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

จากความหมายทั้งหมดที่ได้กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติที่แต่ละคนประเมินค่าตนเอง จากการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือความสามารถของตนและยอมรับของสังคม ทำให้เกิดความเชื่อมั่น การนับถือและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของบุคลิกภาพ ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก รับรู้ว่าตนเองมีค่าและประโยชน์ ปราศจากความวิตกกังวล ความกลัว ท้อแท้สิ้นหวัง

ส่วนการที่คนจะมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น Coopersmith (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 :20) กล่าวว่า มีสิ่งสำคัญที่แสดงได้ 4 อย่าง คือ

1. ความสามารถ
2. ความสำคัญ
3. ประสบผลสำเร็จ
4. ความมีคุณค่า

อีกทั้งยังมีการศึกษาของ Brisset (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542: 20) ที่ได้ศึกษาและสรุปว่า ประกอบด้วยพื้นฐานกระบวนการพัฒนาทางจิตที่สำคัญคือ การประเมินตนเองซึ่งเป็นการตัดสินความสำคัญของตนเองจากความสำเร็จ การรู้สึกมีคุณค่า (Self Worth)

สำหรับ Maslow (อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล. 2538 : 121) กล่าวว่า จะเกิดความรู้สึกนี้ได้ ต้องมีความต้องการก่อน โดยมีองค์ประกอบในเรื่องของความต้องการในเรื่องของความต้องการยอมรับตนเอง เช่น การประสบความสำเร็จ ความสามารถ พึ่งตนเองได้ และความ

ต้องการยอมรับนับถือ ให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ในทำนองเดียวกันกับ Baron และ Byane (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 20) ที่กล่าวว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรากฐานของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

นอกจากนั้น Lemme (1995 : 82) กล่าวว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (Self Concept) ในการมองตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Roger (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล 2538 : 123-125) ที่เสนอว่า เราสามารถทำความเข้าใจในการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ได้จากทฤษฎีแห่งตน (Self Theory) โดยมนุษย์มีตัวตนอยู่ 3 แบบได้แก่

1. ตนที่มองเห็น (Self Concept) คือ ภาคของตนที่มองว่าตนว่าเป็นคนอย่างไร เช่น สวย ขี้อาย เป็นต้น โดยทั่วไปคนจะรับรู้มองเห็นตัวเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือตามที่คนอื่นเห็นก็ได้

2. ตนตามความเป็นจริง (Real Self) คือ ลักษณะของตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริงที่คนอื่นมองเห็น

3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็นแต่ยังไม่มีหรือไม่ได้เป็น

ถ้าตนมีความขัดแย้งแตกต่างกันมาก เนื่องจาก ตนจริง (Real - Self) ห่างไกลจากตนที่มองเห็น (Self Concept) และตนตามอุดมคติ (Ideal Self) จะทำให้รู้สึกว่ามองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทั้งนี้ถ้าเขาทำให้ส่วนที่เป็นตัวตนจริง (Real Self) กับส่วนที่ตนมองตัวเอง (Self concept) ปรับผสมผสานกลมกลืนกันได้ (Congruence) บุคคลเหล่านี้ มักจะมองตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้ชีวิตเขามีความมุ่งหวัง กระตือรือร้นและสมหวังอยู่เสมอ เขาจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจ

เกี่ยวกับการมองตนนี้ ยังมี Atehley (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542 : 21) เสนออีกว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองนี้ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของระดับความคล้ายกันหรือต่างกันในเรื่องการมองเห็นตนเองปัจจุบัน (Self Concept) กับการมองภาพพจน์ของตนเองในอนาคต (Ideal Self) ถ้าทั้งสองอย่างขัดแย้งกันจะมีผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าทั้งสองคล้ายกันจะส่งผลให้คุณค่าในตนเองสูง กล่าวสรุป คือ

$$\text{การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)} = \frac{\text{ตนที่มองเห็นปัจจุบัน (Self Concept)}}{\text{ตนในอนาคตหรืออุดมคติ (Ideal Self)}}$$

ซึ่งมีความเห็นคล้ายกับ James (อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. 2542: 21) ที่เสนอว่า ขึ้นอยู่กับการประเมินความคิดของตนเองจากผลสำเร็จ (Successes) กับการคาดหวัง (Pretension)

ในกิจกรรมที่ทำ ถ้าเราไม่คาดหวังอะไร เมื่อทำกิจกรรมแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ ก็จะไม่ส่งผลต่อความรู้สึก แต่ถ้าเราคาดหวังไว้สูง แล้วทำไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้ ก็จะประเมินตนเองว่าไม่มีความสามารถกล่าวสรุป คือ

$$\text{การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)} = \frac{\text{ผลสำเร็จ (Successes)}}{\text{การคาดหวัง (Pretension)}}$$

โดยที่บุคคลจะมีลักษณะและระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป ดังที่ Smolak (1993 : 396-399) แสดงทัศนะว่า คนจะแสดงระดับการมองเห็นนี้ แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัวทางลักษณะ ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม บุคคลที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นตัวของตัวเอง มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ตลอดทั้งเป็นผู้มีความพอใจ เคารพตนเอง ส่วนบุคคลที่รู้สึกมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะรับรู้ว่าตนด้อยค่า ขาดความนับถือในตนเอง วิตกกังวล ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบการแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) เป็นปัจจัยภายในบุคคลที่เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของบุคคลในการเผชิญปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน และแสดงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็น ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งเกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าตนเองมีความหมาย

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากจะเป็นปัจจัยสำคัญในการเผชิญปัญหาในกดำรงชีวิตประจำวัน และการแสดงพฤติกรรมี่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่แสดงถึงสุขภาพชีวิต Maslow นักจิตวิทยาพัฒนาการให้แนวคิดว่า มนุษย์เป็นหน่วยเฉพาะพื้นฐานทางชีว – จิตสังคม มีพัฒนาการ มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าโดยผ่านขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการพร้อม ๆ กับมีความพึงพอใจในความต้องการเมื่อได้รับการยอมรับนับถือจากตนเองและผู้อื่นว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า ความพึงพอใจนี้มี 2 ลักษณะ คือ (1) พึงพอใจในความเข้มแข็ง ความสำเร็จ ความเพียงพอ (Adequacy) ชัยชนะ (Mastery) และความสามาร(Competence) (2) พึงพอใจในชื่อเสียง กิติศัพท์ สถานภาพ ความโดดเด่น การตระหนักถึง (Necognition)

ความสนใจ (Attention) ความสำคัญ มีศักดิ์ศรี และความชื่นชมยินดี (Dignity and Appreciation) ความพึงพอใจเกิดจากประสบการณ์ด้านบวกในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม และเป็นสิ่งสะสมต่อเนื่องมาเรื่อยๆไม่ได้เกิดขึ้นหรือสูญหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งกระบวนการของการเรียนรู้นี้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว กล่าวคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาไม่นานหลังจากคลอด โดยทารกจะเริ่มรู้จักส่วนต่าง ๆ ของ ร่างการอันเป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยให้เขาได้รับรู้เกี่ยวกับตนเอง นอกจากนั้นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็ก คือ สัมพันธภาพของบิดามารดาและบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่มีต่อเด็ก ซึ่งมีการสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็กจะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ ตลอดชีวิตกระบวนการพัฒนาของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ ในช่วงของวัยรุ่นเป็นระยะที่มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์จะมีความไม่แน่นอนมากที่สุดและมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะใด ๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กก้าวสู่วัยผู้ใหญ่และเป็นระยะที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ (Identity) ของมนุษย์ก่อตัวขึ้นเป็นการถาวรในแต่ละบุคคล และจากการศึกษาลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยการสำรวจจากบุคคลแต่ละช่วงอายุพบว่า เด็กในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อความต้องการเห็นคุณค่า (Esteem Need) สูงกว่าวัยอื่น ๆ (ศศิกานต์ ธนะโสธร. 2528:2) นอกจากนั้นในช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงได้เนื่องจากบุคคลต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต รวมทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และการยอมรับของสังคม การมีลักษณะเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ตลอดจนความสำเร็จในชีวิตสมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับในวัยผู้ใหญ่วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพ้อฝันน้อยกว่าวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะบุคคลได้มีการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนขาดและพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่ตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุ เนื่องจากอยู่ในวัยหมดประจำเดือน การเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของคู่สมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย เป็นต้น

การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดออกมามีผลจากความต้องการของบุคคล โดยมีความต้องการทางจิตเป็นแรงจูงใจผลักดันให้เกิดการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “ตัวตน” เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างที่แสดงออกมาเป็นผลจากความนึกคิดเกี่ยวกับบุคคลนั้น โดยแสดงกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมนั้นตามประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะการรับรู้ในด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกเพื่อประเมินคุณค่าประโยชน์และอำนาจของตน ซึ่งบุคคลทุกคนปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเอง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล เกิดจากการพิจารณาหรือประเมินคุณค่าตนเองซึ่ง Rosenberg ได้กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องการรักตนเอง (Self - Love) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (Sence of Competence) นอกจากนี้ยังได้อธิบายว่า ปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เนื่องจากไม่มีบุคคลใดที่ประเมินคุณค่าของตนเองลอย ๆ โดยไม่มีเกณฑ์ การประเมินมักกระทำโดยการมีเกณฑ์เปรียบเทียบ แต่เกณฑ์สูงสุดจะดัดแปลงจากเงื่อนไขต่าง ๆ ตามสภาพสังคมและคุณลุกษณะของกลุ่มนั้น ๆ ทุก ๆ สังคมหรือกลุ่มจะมีมาตรฐานของตนเอง ซึ่งบุคคลนำมาใช้เป็นมาตรฐานในการประเมินตนเอง

ดังนั้นการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในที่นี้ จึงหมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติที่ดีของผู้สูงอายุ ในการรับรู้ว่าตนเป็นคนมีคุณค่าและประโยชน์ มีการยอมรับนับถือตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและมั่นคงทางใจ ปราศจาก ความวิตกกังวล ความกลัว ท้อแท้สิ้นหวัง

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้

ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจกับคำว่า “การเรียนรู้” ก่อน ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

Mednick (อ้างถึงใน ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2534 : 28) กล่าวว่า การเรียนรู้หมายถึงสิ่งที่จะให้ผลในด้านต่างๆ ดังนี้

1. เป็นผลในแง่ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เป็นผลของการฝึกฝน ไม่นับการบรรลุวุฒิภาวะ หรือการเจ็บป่วย
3. เป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะค่อนข้างถาวร
4. ไม่อาจมองเห็นหรือสังเกตได้โดยตรง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน (2526 : 188) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นขบวนการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดจากการที่ผู้เรียนปรับตนเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า ให้บรรลุถึงเป้าหมาย ซึ่งครอบคลุมถึงระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ ทัศนคติ การปรับตัวด้านสังคมด้วย

ประสาน ทิพย์ธารา (2531 : 135) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์เดิม

สุรางค์ โค้วตระกูล (2533 : 135) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลจากประสบการณ์ ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด

วิกร ตัณฑวุฒโฒ (2536 : 112) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จิตภาพ สังคม และวัฒนธรรม เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่อง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อพฤติกรรม ทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าทางบวกจะมีส่วนสนับสนุนให้ความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างราบรื่น ถ้าทางลบจะเป็นอุปสรรคต่อการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

จำลอง เงินดี (2539 : 159) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่บุคคลได้ผ่านประสบการณ์ อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างถาวร ที่ไม่ใช่เกิดจากวุฒิภาวะ การเจ็บป่วย ความเหนื่อยล้า ยา หรือแอลกอฮอล์

ส่วนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุนั้น อุ่นตา นพคุณ (2527 : 61) ได้กล่าวว่า ในวัยสูงอายุการเรียนรู้จะหมายถึง การได้รับข้อมูลหรือการได้มาซึ่งพฤติกรรม “The Acquisition of Information or Behavior”

จากความหมายที่ได้กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมหรือการได้รับข้อมูล

ทั้งนี้มนุษย์ต้องปะทะกับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอและพร้อมที่จะเข้าใจ สัมผัสวัตถุและบุคคลที่อยู่ล้อมรอบ จึงมีความต้องการที่จะเรียนรู้ (พวงเพชร วัชรอยู่. 2539 : 200) โดยแบ่งประเภทการเรียนรู้ออกเป็น 2 ประเภท คือ (วิกร ตัณฑวุฒโฒ. 2536 : 106-108)

1. การเรียนรู้แบบไม่มีรูปแบบ เป็นผลจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับระบบสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้เกิดข้อเท็จจริงใหม่ ความคิดใหม่ ตลอดจนเทคนิคและเจตคติใหม่ๆ ไม่มีรูปแบบแน่นอนตายตัว

2. การเรียนรู้แบบมีรูปแบบ เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ที่มีลักษณะแน่นอน มีหลักสูตร เนื้อหา ระบบ ระเบียบการเรียนการสอน แนวปฏิบัติอย่างชัดเจน มักเกิดในสถาบันที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่น สถาบันการศึกษา

ในเรื่องการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้น ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้มากมาย ดังตัวอย่างเช่น Thorndike (อ้างถึงใน สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 122) ได้ทำการศึกษาและสรุปว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้โดยสติปัญญาไม่ได้ลดน้อยลงไปตามอายุมากนัก สิ่งที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ คือ สุขภาพ ความสนใจ และโอกาสที่จะเรียน พร้อมกันนี้เขาได้สรุปกฎแห่งการเรียนรู้ไว้ ดังนี้ (อ้างถึงใน ประสาร ทิพย์ธารา. 2531 : 142-143 ; สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 116 ; ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2534 : 55-56)

1. กฎแห่งผล (Law of Effect) คือ การกระทำใดๆ ที่ทำแล้วพอใจ ก็จะทำอย่างนั้นซ้ำอีก แต่ถ้าเกิดความรำคาญใจก็จะหลีกเลี่ยง ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจ

2. กฎแห่งความพร้อม (Law of Rediness) คือ พิจารณาในฐานะที่เป็นความจำเป็น เมื่อพร้อมที่จะทำแล้วได้ทำ จะเกิดความพอใจ แต่ถ้าพร้อมแล้วไม่ได้ทำ จะเกิดความไม่พอใจ หรือถ้าไม่พร้อมแล้วถูกบังคับให้ทำ จะเกิดความไม่พอใจได้เช่นกัน จึงขึ้นอยู่กับการเตรียมพร้อมและทัศนคติ ความสนใจ

3. กฎแห่งการฝึกฝน (Law of Practice or Low of Exercise) คือ การปฏิบัติบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ

ในส่วนของความพร้อมในการเรียนรู้นั้น Knowles (อ้างถึงใน อุ่นตา นพคุณ. 2527 : 18-19; วิกร ตัณฑวุฒโฒ. 2536 : 149) กล่าวว่า วัยเด็กจะพร้อมเพื่อพัฒนาการทางร่างกายและมีความกดดันในเรื่องเนื้อหาวิชาการ แต่ผู้ใหญ่พร้อมเพื่อพัฒนาตนเองตามภารกิจพัฒนาการ ที่ต้องทำตามบทบาทของสังคม หมายถึง เขาพร้อมที่จะเรียนเมื่อเขารู้สึกว่า “จำเป็น” ต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคม ฐานะผู้นำ ผู้ใช้เวลาว่าง เป็นต้น แม้อายุจะมากขึ้นก็ตามโดยผู้ใหญ่จะมีการนำตนเอง อีกทั้งยังรู้ความต้องการของตน มีประสบการณ์ ซึ่งสามารถนำความรู้ใหม่ผสมผสานประยุกต์ใช้และนำไปปฏิบัติได้

นอกจากนั้น Knowles (อ้างถึงใน สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 60-61) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการและความสนใจ การที่ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี ก็ต่อเมื่อเขาเกิดความพึงพอใจ และเรียนรู้ได้ตรงกับความต้องการความสนใจของเขา

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ การเรียนรู้จะเกิดผลดี ควรให้เขาเป็นศูนย์กลางในการเรียน ควรยึดสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องเป็นหลักสำคัญ ไม่ใช่ยึดเนื้อหาวิชา

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ ประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นแหล่งที่มีคุณค่ามากที่สุด

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนั้น ความสามารถในการเรียนรู้ ก็ยิ่งเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน (pace of earning)

ทั้งนี้ คาร์ล ไวน์เบริก (อ้างถึงใน สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 99) ได้สรุปการเรียนรู้ผู้ใหญ่ไว้อีกเช่นกันว่า

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ในสภาพแวดล้อมที่เป็นอิสระ
2. ผู้ใหญ่จะเรียนโดยการมองเห็นความสัมพันธ์ของโลกกับประสบการณ์ของตน
3. ผู้ใหญ่จะเรียนด้วยความร่วมมือ โดยให้ผู้อื่นสนับสนุนประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมที่ไม่ใช่การแข่งขัน
4. ผู้ใหญ่จะเรียนจากภายในไปสู่ภายนอก เกิดจากความต้องการสนใจของตนเอง
5. ผู้ใหญ่จะเรียนตามคุณลักษณะความเป็นมนุษย์ของตนเอง ในทำนองเดียวกันกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2539 : 152-170) กล่าวว่า ความประเสริฐของมนุษย์อยู่ที่อิสรภาพและความสุขได้อย่างแท้จริง เกิดความสมบูรณ์และดุลยภาพที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นแกนหลักและความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุด ทำให้เกิดการปรับลดละความต้องการให้เหมาะสม กลมกลืนจนมนุษย์มีความสุข ยิ่งพัฒนามาก ก็ยิ่งรู้สึกมีความสุข อิสระ ไม่ยึดติดมาก รู้เท่าทัน และปัญญา โดยเฉพาะการพัฒนาทางปัญญา จะก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีเหตุผล การเข้าถึงความจริง ซึ่งจะเป็นตัวแก้ปัญหา จัดปรับทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้สมดุล ลงตัว ถ้าไม่พัฒนาคน จะทำให้เกิดความสับสน แตกต่างขัดแย้ง ดังนั้นศักยภาพของการพัฒนา จึงอยู่ที่สามารถทำให้ความขัดแย้ง มีความหมายและประยุกต์เข้ากับการแก้ปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งหมดได้

นอกจากนั้น Roger (อ้างถึงใน สุนทร โคตรบรรเทา. 2530 : 58) ยังได้กล่าวว่า การพัฒนาคนนั้นเป็นเป้าหมายหลักของการศึกษา ช่วยส่งเสริมให้คนแต่ละคนเข้าใจตนเอง และเป็นคนได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งการพัฒนาคนให้ดี ต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้

1. ความเป็นอิสระสามารถทำตามความต้องการและความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่
2. ความชอบที่จะเปลี่ยนแปลง และเพิ่มพูนความรู้ความสามารถตนอยู่เสมอ
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรู้จักตนเองและหาสิ่งแปลกๆ ให้ตนอยู่เสมอ ซึ่งมีความคิดเห็นเช่นเดียวกันกับ พวงเพชร วัชรอยู่ (2539 : 200) ที่กล่าวว่า สิ่งสำคัญของมนุษย์ คือ ความอยากรู้อยากเห็นที่จะสำรวจ (Exploration) และการหาประสบการณ์ใหม่อยู่เสมอ

ดังนั้นถึงคนเราจะเข้าสู่วัยสูงอายุก็ตาม แต่ก็ยังคงมีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง สนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เขาสนใจและมีความสามารถเรียนรู้ได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2538 : 634)

โดยมีสื่อหรือแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ เพื่อน วิทยุ เป็นต้น ซึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น (Hiemstra อ้างถึงใน สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. 2526 : 263) รวมทั้งอายุก็ไม่ใช่ขีดจำกัดในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ยิ่งมีความเป็นอิสระสามารถนำตนเองได้ รู้จักตน และสะสมประสบการณ์ต่างๆ ยิ่งช่วยพัฒนาความสามารถ ถึงแม้ความจำและทักษะต่างๆ จะลดลงบ้าง แต่ก็เป็นลักษณะปกติทั่วไปของผู้สูงอายุที่ไม่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความจำเสื่อมากหรืออยากจะฟื้นความจำ โดยวิธีการที่เป็นอิสระนั้นจะผสมผสานเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เพื่อแก้ไขปรับปรุงและค้นหาทางใหม่ ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับการดำรงชีวิต ถือว่าเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต (วิกร ตัณฑวุฒโฒ. 2536 : 110-111) ทั้งยังทำให้เกิดทักษะความรู้ ความฉลาด พิสูจน์ความสามารถศักยภาพของตน (Brickell อ้างถึงใน สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. 2526 : 256) โดยเขาจะทำในสิ่งที่ตนมีความสามารถและพร้อมที่จะทำ (Gross อ้างถึงใน สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. 2526 : 266)

ดังนั้นความพร้อมในการเรียนรู้ในที่นี้ จึงหมายถึง ความรู้สึกหรือทัศคติของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรมโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่เป็นวัสดุ อุปกรณ์ บุคคล และสถานที่ ซึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้ทันต่อเหตุการณ์ ตามความต้องการ ความสนใจ และความจำเป็นของแต่ละบุคคล ส่งผลให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีการพัฒนาทางความคิด การตัดสินใจ สามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่ตนอยากรู้และปรับตัวเข้ากับภาวะปัจจุบันได้

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความต้องการของผู้สูงอายุมีหลายประการ คือ เพศ รายได้ เขตที่อยู่อาศัย ภาวะสุขภาพ และแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยตัวแปรดังกล่าวมีอิทธิพลกับความต้องการของผู้สูงอายุ 3 ด้านคือ ฐานะความเป็นอยู่ การยอมรับ การรู้สึกมีคุณค่า และการแสวงหาตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุมีหลายประการ คือ ภาวะสุขภาพ เขตที่อยู่อาศัย แบบแผนการดำเนินชีวิต การศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การรู้จักตนเองและคุณค่าตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น

เขมิกา ยามะรัต (2527) ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 319 คน ผลการวิจัยพบว่า คนชราส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา ได้แก่ ความเสียเปรียบสัมพัทธ์ กิจกรรมซึ่งรวมถึงบทบาทการทำงาน การมีงานอดิเรกและงานยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสุขภาพ ได้แก่ สภาพของสุขภาพอนามัยที่ประเมินตนเอง จำนวนโรคหรือปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ สถานภาพสมรส และตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ ส่วนตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา คือ การอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส การอยู่ร่วมกับบุตรหลาน การเป็นสมาชิกสมาคมต่าง ๆ และภูมิหลังทางสังคมด้านเพศ อายุ การศึกษา ระดับขั้น จำนวนปีหลังเกษียณอายุ ภูมิลำเนาเดิม ตัวแปรที่ไม่สามารถสรุปความสัมพันธ์ได้ คือความสัมพันธ์กับสมาคมต่างๆ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงสุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมทางสังคมซึ่งสรุปได้ว่าคนชราส่วนใหญ่ที่ยังคงมีระดับกิจกรรมสูง คือมีส่วนร่วมทางสังคมทั้งภายในและภายนอกครอบครัว มีงานอดิเรกหรืองานยามว่าง จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยทางประชากรด้านภาวะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และสามารถทำนายความพึงพอใจได้ดี อีกทั้งภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับกิจกรรม แต่ไม่พบความสัมพันธ์ในเพศและอายุ

จุฑาทิพย์ อภิรมย์ (2537) ได้ศึกษาเรื่องข้อเท็จจริงและทัศนะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่ให้ความสนใจต่อการรับฟังข่าวสาร โดยเฉพาะข่าวสารบ้านเมือง เพศชายจะติดตามข่าวสารมากกว่าเพศหญิงอีกทั้งให้ความสำคัญด้านกิจกรรมทางศาสนา มีทัศนะเชิงบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในบั้นปลายชีวิต

ฉันทนา กาญจพนัง (2530) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้มารับบริการตรวจสุขภาพที่คลินิคผู้สูงอายุ จำนวนตัวอย่าง 380 คน แบบสอบถามที่ใช้คืออัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุจะครอบคลุมใน 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ผลการศึกษาพบว่าอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวก กับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1. เพศ มีความสัมพันธ์กับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุและเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างเพศกับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการร่วมกิจกรรม

แตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุเพศชายมีการร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างสถานภาพสมรส คู่ ม่าย และโสด กับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่ามีความแตกต่างกัน และเมื่อทดสอบเป็นรายคู่พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพ คู่มีการร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ลักษณะครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

4. เพศ มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมผู้สูงอายุ และเมื่อหาทดสอบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง กับอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเพศชายมีอัตมโนทัศน์ทางบวกสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมของผู้สูงอายุและเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างสถานภาพสมรส คู่ ม่าย และโสด กับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ อายุ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ลักษณะครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมของผู้สูงอายุ

นงลักษณ์ บุญไทย (2539) ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และสามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ส่วนตัวแปรทางสังคม เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ จำนวนบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และให้ข้อเสนอแนะว่า ในด้านการศึกษาควรให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและให้การศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต (Life - Long Education)

พวงผกา ชื่นแสงเนตร (2538) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าตนเป็นที่พึ่งของบุตรหลานได้ จะเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความสำคัญและคุณค่า รวมทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัวดี บุตรหลานให้ความรัก เอาใจใส่ เคารพ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

วรัญญา คุ้มผาติ (2537) ได้ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สามารถทำให้ผู้สูงอายุหลังได้รับการให้คำปรึกษา มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา เนื่องจากมีประสบการณ์ในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มในแนวทางแก้ไข ซึ่งกลุ่มจะยอมรับและให้กำลังใจ ทำให้เกิด

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ทำให้ผู้สูงวัยมีการปรับตัวในชีวิตได้ดี ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตสูง

วารี กังใจ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอยู่กับคู่ครองและบุตรหลาน จึงได้รับความรัก ความสนใจเอาใจใส่ เคารพนับถือ และสามารถให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานได้ เห็นตนมีประโยชน์ ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางใจ อีกทั้งการได้ทำสังคม เป็นสิ่งเสริมแรงให้ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจในชีวิต เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนมีค่า ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2541) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ในด้านการศึกษานั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่เร็วมาก ผู้สูงอายุรู้สึกว่าโลกทัศน์ของตนเปลี่ยนแปลงไป เพราะการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เป็นประโยชน์ในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและหาแนวทางในการปรับตัวที่เหมาะสม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ศิริวรรณ สินไชย (2531) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ดีที่สุด คือ ภาวะสุขภาพ ผู้ที่มีสุขภาพดีและอยู่กับคู่สมรส จะมีความพอใจในชีวิตสูง และกิจกรรมในการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพมากที่สุด ไม่พบความสัมพันธ์เรื่องอายุกับความพึงพอใจในชีวิต

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2532) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย พบว่า การประเมินภาวะสุขภาพเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมาก

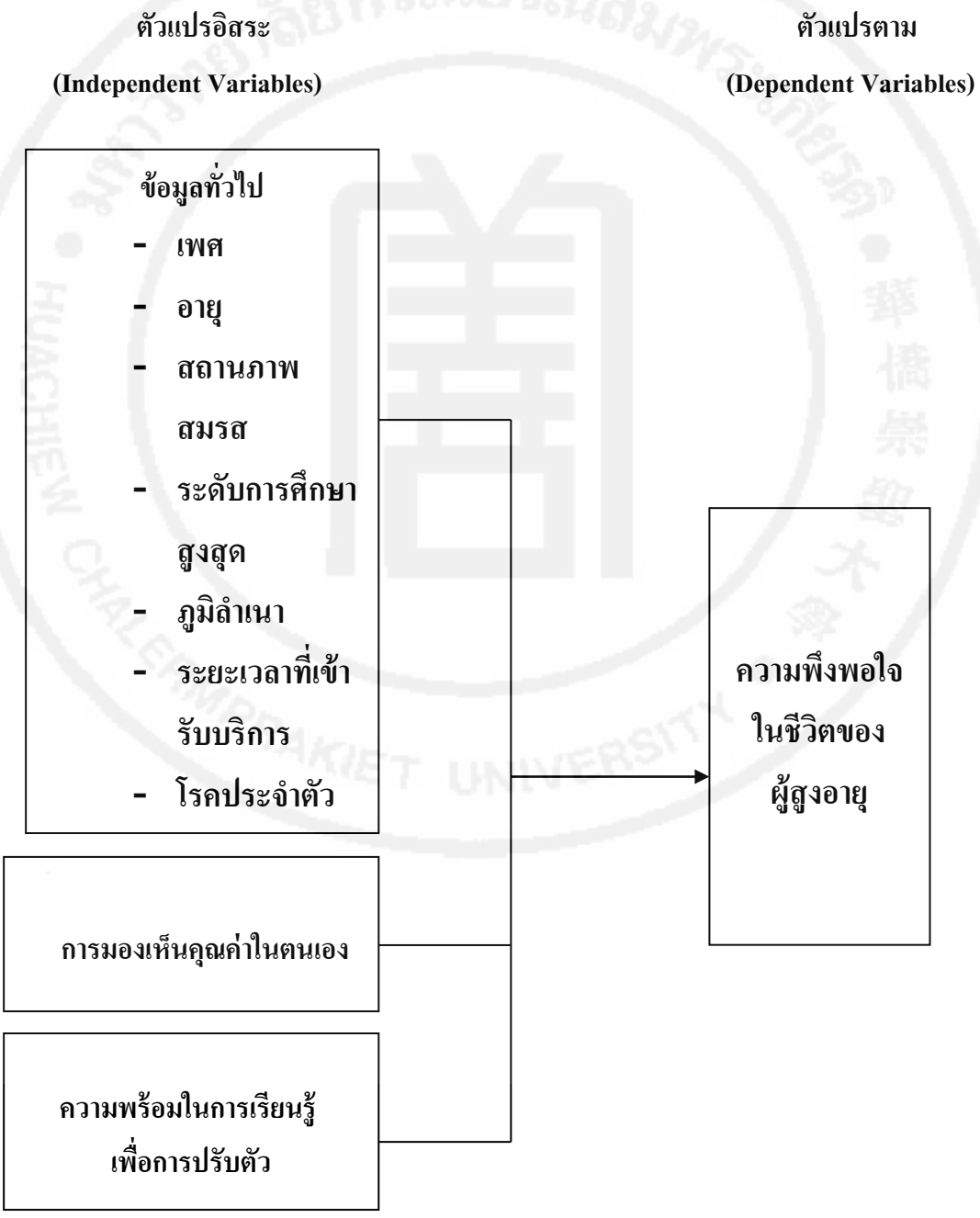
สุมาลี สังข์ศรี และคณะ (2538) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการและแนวทางเกี่ยวกับการจัดการศึกษาด้วยระบบทางไกลแก่ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการความรู้ ข้อมูล ข่าวสารในทุกๆ เรื่อง เช่น ศาสนา ข่าวสารบ้านเมือง สังคม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่และชีวิตประจำวัน เพื่อนำประโยชน์มาใช้ในการดำเนินชีวิต การดูแลตนเองและการปรับตัว

อุทัยวรรณ กสานติ์สกุล (2536) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงมหาดไทย พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์มาก และสามารถพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตได้

2.6 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาเขียนเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยได้ดังนี้

แผนภูมิที่ 2.1
กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความพึงพอใจในชีวิต การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จ.ชลบุรีซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 304 คน ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2549

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 150 คน ที่มีศักยภาพในการให้ข้อมูล ได้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีคำถามเปิดและปิด ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ภูมิลำเนา ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยดัดแปลงจากคำถามแบบเลือกตอบของ Coopersmith ซึ่งแปลงเป็นภาษาไทยโดย นงลักษณ์ บุญไทย (2539) ประกอบด้วยคำถาม 24 ข้อ มีข้อความทางบวก 8 ข้อ คือ 1, 4, 5, 8, 10, 14, 19, 20 นอกนั้นเป็นข้อความทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วย	2	0
ไม่แน่ใจ	1	1
ไม่เห็นด้วย	0	2

คะแนนรวมจะอยู่ระหว่าง 6-41 คะแนน ซึ่งได้ใช้คะแนนแบ่งการมองเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

6-20 คะแนน คือ ผู้ที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

21-30 คะแนน คือ ผู้ที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

31-41 คะแนน คือ ผู้ที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ผู้ที่วิจัยสร้างขึ้นจากการค้นคว้าเอกสารและตำรา ที่ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ ซึ่งมีคำถามทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อที่ 9, 13, 15 นอกนั้นเป็นคำถามทางบวก โดยมีเกณฑ์คะแนนดังนี้

ถ้าตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
ใช่	1	0
ไม่ใช่	0	1

คะแนนรวมจะอยู่ระหว่าง 8-15 คะแนน ซึ่งได้ใช้คะแนนแบ่งความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว เป็น 3 ระดับ ดังนี้

8-9 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ต่ำ

10-12 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ปานกลาง

13-15 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพร้อมในการเรียนรู้สูง

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต โดยดัดแปลงจากคำถามแบบเลือกตอบ จากแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction - Index A) เรียกย่อว่า LSI - A ของ Neugarten และคณะ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยของศาสตราจารย์ศรีเรือน แก้วกังวาน (2532) ที่ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ มีข้อคำถามทางลบ 8 ข้อ คือ ข้อที่ 2, 3, 5, 7, 10, 15, 16, 18 นอกนั้นเป็นข้อคำถามทางบวก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
ใช่	1	0
ไม่ใช่	0	1

คะแนนรวมจึงอยู่ระหว่าง 1-16 คะแนน ซึ่งได้ใช้คะแนนแบ่งความพึงพอใจในชีวิตเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1-6 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ

7-11 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง

12-16 คะแนน คือ ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยทำความเข้าใจในแต่ละข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์ให้เข้าใจตรงกัน จากนั้นจึงได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4 สถิติที่ใช้การวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ทุกฉบับเพื่อความสมบูรณ์ จากนั้นนำไปประมวลผลข้อมูลด้วย SPSS for Windows แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และเสนอเป็นผลงานต่อไป โดยใช้สถิติต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณา การนำเสนอข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ
2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม วิเคราะห์ด้วยการหาค่า Chi – Square Test

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต การมองเห็นคุณค่าในตนเองและความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษา โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว

4.4 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

4.5 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ และโรคประจำตัว ผลการศึกษามีดังนี้

เพศ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 เพศชาย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0

อายุ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 70-79 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 รองลงมาอายุ 60-69 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 อายุ 80-89 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 อายุ 90 ปีขึ้นไป มีเพียง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

สถานภาพสมรส

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสหม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 รองลงมาสถานภาพสมรสโสด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 สถานภาพสมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรสและหย่าร้าง มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 มีเพียง 6 คน สถานภาพสมรสแล้วและอยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 4.0

ระดับการศึกษาสูงสุด

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 มีการศึกษาในระดับอ่านออกเขียนได้ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 ไม่ได้เรียน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 มีเพียง 1 คนที่มีการศึกษาระดับอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 0.7

ภูมิลำเนา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาภาคกลาง จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 รองลงมาภาคตะวันออก จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ภาคเหนือจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 มีเพียง 2 คนที่มีภูมิลำเนาภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 1.3

ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้ารับบริการ 1-5 ปี จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาเข้ารับบริการ 6-10 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 เข้ารับบริการน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 เข้ารับบริการ 11-15 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 มีเพียง 2 คนที่เข้ารับบริการ 16 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.3

โรคประจำตัว

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 74.7 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 (ตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	63	42.0
หญิง	87	58.0
รวม	**150**	**100.0**
2. อายุ		
60-69 ปี	51	34.0
70-79 ปี	66	44.0
80-89 ปี	30	20.0
90 ปีขึ้นไป	3	2.0
รวม	**150**	**100.0**
3. สถานภาพสมรส		
สมรสแล้วและอยู่กับคู่สมรส	6	4.0
สมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส	19	12.7
หม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต	71	47.3
หย่าร้าง	19	12.7
โสด	35	23.3
อื่น ๆ	0	0.0
รวม	**150**	**100.0**
4. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	79	52.7
มัธยมศึกษา	37	24.7
ปริญญาตรี	3	2.0
อ่านออกเขียนได้	23	15.2
ไม่ได้เรียน	7	4.7
อื่น ๆ	1	0.7
รวม	**150**	**100.0**

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ภูมิลำเนา		
ภาคเหนือ	12	8.0
ภาคกลาง	66	44.0
ภาคใต้	2	1.3
ภาคตะวันออก	45	30.0
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	25	16.7
รวม	**150**	**100.0**
6. ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ		
น้อยกว่า 1 ปี	22	14.7
1-5 ปี	84	56.0
6-10 ปี	34	22.7
11-15 ปี	8	5.3
16 ปีขึ้นไป	2	1.3
รวม	**150**	**100.0**
7. โรคประจำตัว		
มี	112	74.7
ไม่มี	38	25.3
รวม	**150**	**100.0**

4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาการมองเห็นคุณค่าในตนเองผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยคำถามจำนวน 24 ข้อ ผลการวิจัยมีดังนี้

ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ไม่แน่ใจ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 รองลงมา ไม่แน่ใจ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 ไม่เห็นด้วย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7

ถ้าเป็นไปได้มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา ไม่แน่ใจ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 ไม่เห็นด้วย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3

ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยง่าย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ไม่เห็นด้วย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนานซึ่งใคร ๆ ก็ชอบอยู่ใกล้ชิดด้วย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 54.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ30.6 ไม่เห็นด้วย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7

ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 ไม่แน่ใจจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

ฉันต้องใช้เวลานานมากในการทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ไม่เห็นด้วย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0

ฉันเป็นที่ชื่นชอบของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 ไม่เห็นด้วย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7

ฉันมักยอมคนอื่นง่าย ๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 ไม่เห็นด้วย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0

ครอบครัวสนใจในความรู้สึกของฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ไม่เห็นด้วยจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7

ครอบครัวมักคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 เห็นด้วย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7

ยากมากที่จะเป็นตัวของตัวเอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ไม่แน่ใจจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7

ชีวิตฉันช่างสับสนวุ่นวาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่แน่ใจ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ไม่เห็นด้วย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7

คนอื่นมักคล้อยตามความคิดของฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 เห็นด้วย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7

ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่คนเก่ง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ไม่เห็นด้วย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0

บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 เห็นด้วย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0

บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 เห็นด้วย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0

ฉันไม่ดีงามเหมือนคนอื่นในวัยเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.7 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 เห็นด้วย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3

ฉันมักพูดอะไรตรง ๆ ตามที่อยากพูด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 70.7 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 ไม่แน่ใจ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0

คนในวัยเดียวกับฉัน ส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากว่าฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 รองลงมาเห็นด้วย จำนวน43 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 ไม่เห็นด้วย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7

ฉันมักรู้สึกว่าครอบครัวกำลังเคี่ยวเข็ญฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3 เห็นด้วย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0

บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 เห็นด้วย จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7

บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รองลงมา ไม่แน่ใจ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 เห็นด้วย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วย จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมาไม่เห็นด้วย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ไม่แน่ใจ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 (ตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2

จำนวนและร้อยละของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง	ร้อยละ (จำนวนคน)			
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	รวม
1. ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนฉัน	59.3 (89)	22.0 (33)	18.7 (28)	100.0 (150)
2. ฉันรู้สึกลำบากเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก	44.7 (67)	22.7 (34)	32.6 (49)	100.0 (150)
3.ถ้าเป็นไปได้มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง	43.3 (65)	23.3 (35)	33.4 (50)	100.0 (150)
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยง่าย	70.0 (105)	6.7 (10)	23.3 (35)	100.0 (150)
5. ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนานซึ่งใครๆ ก็ชอบอยู่ใกล้ชิดด้วย	54.7 (82)	14.7 (22)	30.6 (46)	100.0 (150)
6. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน	30.7 (46)	41.3 (62)	28.0 (42)	100.0 (150)
7. ฉันต้องใช้เวลานานมากในการทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่	34.0 (51)	30.0 (45)	36.0 (54)	100.0 (150)
8. ฉันเป็นที่ชื่นชอบของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน	42.7 (64)	16.7 (25)	40.6 (61)	100.0 (150)
9. ฉันมักยอมคนอื่นง่ายๆ	40.7 (61)	24.0 (36)	35.3 (53)	100.0 (150)
10. ครอบครัวสนใจในความรู้สึกของฉัน	30.0 (45)	20.7 (31)	49.3 (74)	100.0 (150)
11. ครอบครัวมักคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	16.7 (25)	34.0 (51)	49.3 (74)	100.0 (150)
12. ยากมากที่จะเป็นตัวของตัวเอง	30.0 (45)	43.3 (65)	26.7 (40)	100.0 (150)

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง	ร้อยละ (จำนวนคน)			
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	รวม
13. ชีวิตฉันช่างสับสนวุ่นวาย	33.3 (50)	30.7 (46)	36.0 (54)	100.0 (150)
14. คนอื่นมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน	20.7 (31)	23.3 (35)	56.0 (84)	100.0 (150)
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่คนเก่ง	52.7 (79)	18.0 (27)	29.3 (44)	100.0 (150)
16. บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน	30.0 (45)	38.7 (58)	31.3 (47)	100.0 (150)
17. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำ	24.0 (36)	44.7 (67)	31.3 (47)	100.0 (150)
18. ฉันไม่ดีงามเหมือนคนอื่นในวัยเดียวกัน	23.3 (35)	36.0 (54)	40.7 (61)	100.0 (150)
19. ฉันมักพูดอะไรตรงๆ ตามที่อยากพูด	70.7 (106)	15.3 (23)	14.0 (21)	100.0 (150)
20. คนในวัยเดียวกับฉัน ส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน	28.7 (43)	14.7 (22)	56.6 (85)	100.0 (150)
21. ฉันมักรู้สึกว่าครอบครัวกำลังเคี่ยวเข็ญฉัน	14.0 (21)	44.7 (67)	41.3 (62)	100.0 (150)
22. บ่อยครั้งที่ฉันท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่	28.7 (43)	40.0 (60)	31.3 (47)	100.0 (150)
23. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น	12.0 (18)	59.3 (89)	28.7 (43)	100.0 (150)
24. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้	38.7 (58)	33.3 (50)	28.0 (42)	100.0 (150)

4.2.1 แสดงระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีระดับการวัด คือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ มีคะแนนสูงสุด 41 คะแนน คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูงคะแนน 31-41 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 21-30 คะแนน ระดับต่ำคะแนน 6-20 คะแนน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ร้อยละ 14.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 56.7 ระดับต่ำ ร้อยละ 29.3 (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3

ค่าร้อยละของระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง	ร้อยละ
สูง	14.0
ปานกลาง	56.7
ต่ำ	29.3

4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว

จากการศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ ด้วยคำถามจำนวน 15 ข้อ ผลการวิจัยมีดังนี้

ความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่เป็นสิ่งที่จำเป็น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 91.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

ฉันรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 87.3 และตอบไม่ใช่จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7

ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนไทยเป็นปรากฏการณ์ของสังคม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 87.3 และตอบไม่ใช่จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7

การฟังข่าวสารจากวิทยุ เป็นสิ่งที่ฉันคิดว่าจำเป็นในปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 95.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7

การอ่านหนังสือพิมพ์ฉันรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ฉันรู้สึกว่าการพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้รู้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และทำให้ได้รับความรู้ใหม่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 94.0 และตอบไม่ใช่ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0

ฉันรู้สึกว่าการชมรายการต่างๆ ในทีวี ช่วยเพิ่มความรู้ใหม่ๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0 และตอบไม่ใช่ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ฉันคิดว่าการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ฉันรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายและไม่น่าสนใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0 และตอบ ใช่ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0

การที่ฉันเข้ากิจกรรมทางศาสนา ทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 91.3 และตอบไม่ใช่จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

การที่ฉันไปทัศนศึกษากับผู้อื่นทำให้ได้แลกเปลี่ยนความรู้และมองเห็นโลกได้กว้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 94.0 และตอบไม่ใช่จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0

ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเข้าร่วมรับฟังหรืออบรมวิทยาการใหม่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7

ฉันรู้สึกกลัวหรือกังวลกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 62.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3

ฉันรู้สึกว่าสิ่งแปลกใหม่ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0 และตอบไม่ใช่ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

ฉันรู้สึกว่ารำคาญและไม่เห็นความจำเป็นของการเข้าร่วมกิจกรรม/การหาความรู้ใหม่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และตอบใช่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4

จำนวน และ ร้อยละ ของความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว

ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว	ร้อยละ (จำนวนคน)	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่ เป็นสิ่งที่จำเป็น	91.3 (137)	8.7 (13)
2. ฉันรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้	87.3 (131)	12.7 (19)
3. ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนไทยเป็นปรากฏการณ์ของสังคม	87.3 (131)	12.7 (19)
4. การฟังข่าวสารจากวิทยุ เป็นสิ่งที่ฉันคิดว่าจำเป็นในปัจจุบัน	95.3 (143)	4.7 (7)
5. การอ่านหนังสือพิมพ์ฉันรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี	94.7 (142)	5.3 (8)
6. ฉันรู้สึกว่าการพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้รู้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และทำ ให้ฉันได้รับความรู้ใหม่	94.0 (141)	6.0 (9)
7. ฉันรู้สึกว่าการชมรายการต่างๆ ในทีวี ช่วยเพิ่มความรู้ใหม่ๆ	90.0 (135)	10.0 (15)
8. ฉันคิดว่าการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์	94.7 (142)	5.3 (8)
9. ฉันรู้สึกว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายและไม่น่าสนใจ	22.0 (33)	78.0 (117)
10. การที่ฉันเข้ากิจกรรมทางศาสนา ทำให้ฉันมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น	91.3 (137)	8.7 (13)
11. การที่ฉันไปทัศนศึกษากับผู้อื่น ทำให้ฉันได้แลกเปลี่ยนความรู้และมองเห็นโลกได้กว้างขึ้น	94.0 (141)	6.0 (9)
12. ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเข้าร่วมรับฟังหรืออบรมวิทยาการใหม่	79.3 (119)	20.7 (31)

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว	ร้อยละ (จำนวนคน)	
	ใช่	ไม่ใช่
13. ฉันรู้สึกกลัวหรือกังวลกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต	62.7 (94)	37.3 (56)
14. ฉันรู้สึกว่าสิ่งแปลกใหม่ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ	88.0 (132)	12.0 (18)
15. ฉันรู้สึกว่ารำคาญและไม่เห็นความจำเป็นของการเข้าร่วมกิจกรรม/การหาความรู้ใหม่	18.7 (28)	81.3 (122)

4.3.1 แสดงระดับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวัดความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ซึ่งมีระดับการวัด คือ ใช่ และไม่ใช่ มีคะแนนสูงสุด 15 คะแนน คะแนนต่ำสุด 8 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง คะแนน 13-15 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 10-12 คะแนน ระดับต่ำคะแนน 8-9 คะแนน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการเรียนรู้ระดับสูง ร้อยละ 76.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.6 ระดับต่ำ ร้อยละ 6.4 (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5

ค่าร้อยละของระดับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว	ร้อยละ
สูง	76.0
ปานกลาง	17.6
ต่ำ	6.4

4.4 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ด้วยคำถามจำนวน 18 ข้อ ผลการวิจัยมีดังนี้

เมื่ออายุมากขึ้นฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3

ฉันได้เรียนรู้จากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่นๆ ที่ฉันรู้จัก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7

ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 และตอบใช่ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0

ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และตอบใช่ จำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 42.7

ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3

ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

สิ่งที่ฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 68.7 และตอบใช่ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3

ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 59คน คิดเป็นร้อยละ 39.3

สิ่งต่างๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 และตอบไม่ใช่ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7

หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 และตอบไม่ใช่ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0

ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3

ฉันยังวางแผนการที่จะทำอะไรๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 และตอบใช่ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญที่อยากได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 และตอบไม่ใช่ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7

เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 77คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 และตอบใช่ จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7

ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่น้อย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบใช่ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 54.7 และตอบไม่ใช่ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3

ฉันรู้สึกว่าคนโดยทั่วไปๆ กำลังเลวลงไม่ใช่ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ใช่ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 และตอบใช่ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.7 (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6

จำนวน และ ร้อยละ ของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต	ร้อยละ (จำนวนคน)	
	ใช่	ไม่ใช่
1. เมื่ออายุมากขึ้น ฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้	58.7 (88)	41.3 (62)
2. ฉันได้เรียนรู้จากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่นๆ ที่ฉันรู้จัก	71.3 (107)	28.7 (43)
3. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน	48.0 (72)	52.0 (78)
4. ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่	41.3 (62)	58.7 (88)
5. ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้	57.3 (86)	42.7 (64)
6. ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน	81.3 (122)	18.7 (28)
7. สิ่งที่ฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย	31.3 (47)	68.7 (103)

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ความพึงพอใจในชีวิต	ร้อยละ (จำนวนคน)	
	ใช่	ไม่ใช่
8. ฉันหวังว่าอนาคตจะมีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นกับฉัน	60.7 (91)	39.3 (59)
9. สิ่งต่างๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย	64.0 (96)	36.0 (54)
10. ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง	81.3 (122)	18.7 (28)
11. เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่	65.3 (98)	34.7 (52)
12. หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก	62.0 (93)	38.0 (57)
13. ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน	58.7 (88)	41.3 (62)
14. ฉันยังวางแผนการที่จะทำอะไรๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก	44.0 (66)	56.0 (84)
15. หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญที่อยากได้	65.3 (98)	34.7 (52)
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา	48.7 (73)	51.3 (77)
17. ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่น้อย	54.7 (82)	45.3 (68)
18. ฉันรู้สึกว่าคนโดยทั่วไปๆ กำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น	40.7 (61)	59.3 (89)

4.4.1 แสดงระดับความพึงพอใจชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวัดความความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีระดับการวัด คือ ใช่ และไม่ใช่ มีคะแนนสูงสุด 16 คะแนน คะแนนต่ำสุด 1 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง คะแนน 12-16 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 7-11 คะแนน ระดับต่ำคะแนน 1-6 คะแนน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง ร้อยละ 24.7 ระดับปานกลาง ร้อยละ 58.6 ระดับต่ำ ร้อยละ 16.7 (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7

ค่าร้อยละของระดับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความพึงพอใจในชีวิต	ร้อยละ
สูง	24.7
ปานกลาง	58.6
ต่ำ	16.7

4.5 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

4.5.1 ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ กับความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย เพศหญิงส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิต ระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.6 เพศชายส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิต ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.7 (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความพึงพอใจในชีวิต

เพศ	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ชาย	23.8	58.7	17.5	100.0
หญิง	11.5	58.6	29.9	100.0

4.5.2 ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ กับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยช่วงอายุ 60-69 ปี ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 64.7 อายุ 70-79 ปี ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.6 อายุ 80-89 ปี ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.7 อายุ 90 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 66.7 (ตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9

ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความพึงพอใจในชีวิต

ช่วงอายุ	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
60-69 ปี	15.7	64.7	19.6	100.0
70-79 ปี	12.1	60.6	27.3	100.0
80-89 ปี	23.3	46.7	30.0	100.0
90 ปีขึ้นไป	66.7	33.3	-	100.0

4.5.3 ความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพสมรสกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพสมรส กับ ความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย สถานภาพสมรสแล้วและอยู่กับคู่สมรส ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 83.3 สถานภาพสมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.9 สถานภาพสมรสหม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 63.4 สถานภาพสมรสหย่าร้าง ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.9 สถานภาพสมรสโสดส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.7 (ตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.10

ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับความพึงพอใจในชีวิต

สถานภาพสมรส	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
สมรสแล้วและอยู่กับคู่สมรส	-	83.3	16.7	100.0
สมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส	10.5	57.9	31.6	100.0
หม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต	16.9	63.4	19.7	100.0
หย่าร้าง	26.3	57.9	15.8	100.0
โสด	17.1	45.7	37.2	100.0

4.5.4 ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษาสูงสุดกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษาสูงสุด กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย ระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65.8 ระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.9 ระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.7 ระดับอ่านออกเขียนได้ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.5 ไม่ได้เรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง และ

ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.9 ระดับการศึกษาอื่น ๆ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานคิดเป็นร้อยละ 100.0 (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.11

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาสูงสุดกับความพึงพอใจในชีวิต

ระดับการศึกษาสูงสุด	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ประถมศึกษา	13.9	65.8	20.3	100.0
มัธยมศึกษา	18.9	45.9	35.2	100.0
ปริญญาตรี	-	66.7	33.3	100.0
อ่านออกเขียนได้	26.1	56.5	17.4	100.0
ไม่ได้เรียน	14.2	42.9	42.9	100.0
อื่น ๆ	-	100.0	-	100.0

4.5.5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ภูมิลำเนากับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ภูมิลำเนา กับ ความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.6 ภูมิลำเนาภาคกลางส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.0 ภูมิลำเนาภาคใต้ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานและสูง คิดเป็นร้อยละ 50.0 ภูมิลำเนาภาคตะวันออก ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 73.4 ภูมิลำเนาภาคตะวันออกเฉียง ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.0 (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.12

ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนากับความพึงพอใจในชีวิต

ภูมิลำเนา	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ภาคเหนือ	16.7	66.6	16.7	100.0
ภาคกลาง	18.2	47.0	24.8	100.0
ภาคใต้	-	50.0	50.0	100.0
ภาคตะวันออก	13.3	73.4	13.3	100.0
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	20.0	60.0	20.0	100.0

4.5.6 ความสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาที่เข้ารับบริการกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาเข้ารับบริการน้อยกว่า 1 ปีส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.4 ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 1-5 ปี ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.7 ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 6-10 ปี ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.9 ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 11-15 ปีส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.5 ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 16 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลางและต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.0 (ตารางที่ 4.13)

ตารางที่ 4.13

ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่เข้ารับบริการกับความพึงพอใจในชีวิต

ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	31.8	36.4	31.8	100.0
1-5 ปี	11.9	66.7	21.4	100.0
6-10 ปี	14.7	52.9	32.4	100.0
11-15 ปี	25.0	62.5	12.5	100.0
16 ปีขึ้นไป	50.0	50.0	-	100.0

4.5.7 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง โรคประจำตัว กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.8 ไม่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.3 (ตารางที่ 4.14)

ตารางที่ 4.14

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับความพึงพอใจในชีวิต

โรคประจำตัว	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
มีโรคประจำตัว	14.3	59.8	25.9	100.0
ไม่มีโรคประจำตัว	23.7	55.3	22..0	100.0

4.5.8 ความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.4 กลุ่มที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.8 กลุ่มที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง คิดเป็นร้อยละ 45.5 (ตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.15

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในชีวิต

การมองเห็นคุณค่าในตนเอง	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ต่ำ	23.8	52.4	23.8	100.0
ปานกลาง	14.1	71.8	14.1	100.0
สูง	18.1	36.4	45.5	100.0

Chi-square = 18.942

D.F = 4

Sig = .001

ระดับนัยสำคัญทางสถิติ = .001

4.5.9 ความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวกับความพึงพอในชีวิต

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว กับ ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวระดับต่ำ ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.5 กลุ่มที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวระดับปานกลาง

ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.5 กลุ่มที่มีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวระดับสูง ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.9 (ตารางที่ 4.16)

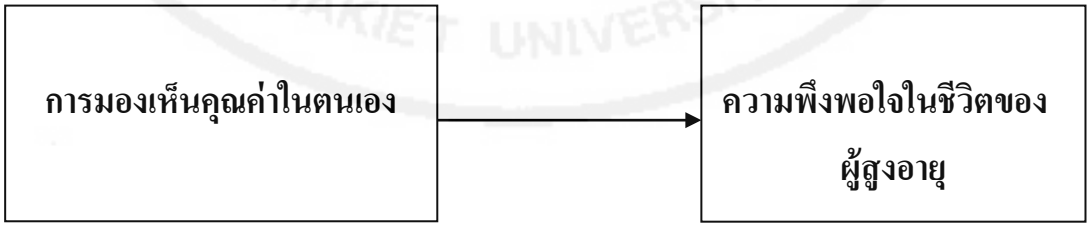
ตารางที่ 4.16

ความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวกับความพึงพอใจในชีวิต

ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว	ความพึงพอใจในชีวิต			รวม
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ต่ำ	12.5	62.5	25.0	100.0
ปานกลาง	31.8	54.5	13.7	100.0
สูง	11.6	57.9	30.5	100.0

แผนภูมิที่ 4.1

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ



บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษา การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ผู้รับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 150 คนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสัมภาษณ์ที่ครอบคลุมตัวแปรต่างๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์สถิติใช้ค่าร้อยละและค่าไคสแคว์ สรุปผลการศึกษาแบ่งเป็น

5.1 สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.0 อายุระหว่าง 70-79 ปี ร้อยละ 44.0 สถานภาพสมรสหม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต ร้อยละ 47.3 สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา ร้อยละ 52.7 ภูมิลำเนาภาคกลาง ร้อยละ 44.0 ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 1-5 ปี ร้อยละ 56.0 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 74.7

ด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า กลุ่มตัวอย่างมองเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่อง ปกติไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนฉัน ร้อยละ 59.3 สามารถตัดสินใจอะไรได้ง่าย ร้อยละ 70.0 เป็นคนร่าเริงสนุกสนานซึ่งใคร ๆ ก็ชอบอยู่ใกล้ ร้อยละ 54.7 ไม่รู้สึกหงุดหงิดเมื่ออยู่บ้าน ร้อยละ 41.3 เป็นที่ชื่นชอบของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน ร้อยละ 42.7 ไม่ยากที่จะเป็นตัวของตัวเอง ร้อยละ 43.3 ไม่อยากออกจากบ้านบ่อย ๆ ร้อยละ 38.7 ไม่รู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำ ร้อยละ 44.7 ครอบครัวไม่เคี่ยวเข็ญตน ร้อยละ 44.7 ไม่รู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่ ร้อยละ 40.0 และไม่อยากเป็นคนอื่น ร้อยละ 59.3

ด้านความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ในเรื่องความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่ เป็นสิ่งที่จำเป็น ร้อยละ 91.3 รู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ร้อยละ 87.3 คิดว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนไทยเป็นปรากฏการณ์ของสังคมร้อยละ 87.3 การฟังข่าวสาร

วิทยุ เป็นสิ่งที่จำเป็นในปัจจุบัน ร้อยละ 95.3 การอ่านหนังสือพิมพ์เป็นสิ่งที่ดี ร้อยละ 94.7 การพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้รู้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ร้อยละ 94.0 การชมรายการต่าง ๆ ในทีวี ช่วยเพิ่มความรู้ใหม่ ๆ ร้อยละ 90.0 การพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ศูนย์เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ ร้อยละ 94.7 การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่น่าสนใจและไม่น่าเบื่อหน่าย ร้อยละ 78 การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ร้อยละ 91.3 การไปทัศนศึกษากับผู้อื่น ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความรู้และมองเห็นโลกได้กว้างขึ้น ร้อยละ 94.0 รู้สึกสนุกสนานกับการได้เข้าร่วมรับฟังหรืออบรม ร้อยละ 79.3 รู้สึกว่าสิ่งแปลกใหม่เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ร้อยละ 88.0 ไม่รู้สึกรำคาญและเห็นความจำเป็นของการเข้าร่วมกิจกรรม/การหาความรู้ใหม่ ร้อยละ 81.3

ด้านความพึงพอใจในชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความพึงพอใจในชีวิตในเรื่อง เมื่ออายุมากขึ้นรู้สึกสบายมากกว่าที่คิดไว้ ร้อยละ 58.7 ปัจจุบันไม่ใช่เวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิต ร้อยละ 52.0 ปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต ร้อยละ 81.3 สิ่งที่ทำส่วนมากไม่ซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย ร้อยละ 68.7 หวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นกับตน ร้อยละ 60.7 สิ่งต่าง ๆ ที่ทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเคย ร้อยละ 64 เมื่อนึกถึงความหลังยังคงชื่นชมตัวเองอยู่มาก ร้อยละ 65.3 หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้จะไม่ขอกลับไปตั้งตนชีวิตใหม่อีก ร้อยละ 62.0 ตนยังดูกระฉับกระเฉงดีเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ร้อยละ 58.7 ไม่รู้สึกเศร้าสร้อยเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ร้อยละ 51.3 ตนได้รับความสมหวังในชีวิตไม่น้อย ร้อยละ 54.7 ไม่รู้สึกว่าคนทั่วไปกำลังเลวลง ร้อยละ 59.3

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไป การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว กับ ความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนข้อมูลทั่วไปซึ่ง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ โรคประจำตัว และความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.2 อภิปรายผล

ผลการศึกษาวิจัย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนข้อมูลทั่วไป ได้แก เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ โรคประจำตัว และความพร้อมในการเรียนเพื่อการปรับตัว รู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

การมองเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ และปานกลาง จะมีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง ส่วนผู้สูงอายุที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วารี กังใจ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพของชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นตนเองมีประโยชน์ ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางใจ อีกทั้งการได้ทำเพื่อสังคมเป็นสิ่งที่เสริมให้ผู้สูงอายุพอใจในชีวิต เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ โรคประจำตัว และความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ภูมิลำเนา ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ โรคประจำตัวและความพร้อมในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิต ระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศิริวรรณ สินไชย (2531) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์ พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2535) ได้ศึกษาปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ และ อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ยกเว้นช่วงอายุ 90 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิต ระดับต่ำ อาจจะเหมือนกับผู้สูงอายุโดยทั่ว ๆ ไปที่มีอายุมาก ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองน้อย มีปัญหาด้านสุขภาพและด้านอื่น ๆ ทำให้ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตลดน้อยลง

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาการเข้ารับบริการ 16 ปีขึ้นไป มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ และระดับปานกลางเท่ากัน คือ ร้อยละ 50.0 และผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาภาคใต้ มี

ความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง เท่ากัน คือ ร้อยละ 50.0 มีข้อสังเกตว่าผู้สูงอายุที่ตอบเกี่ยวกับระยะเวลาการเข้ารับบริการ 16 ปีขึ้นไป และภูมิลำเนาภาคใต้ มีจำนวนผู้ตอบน้อย คือ 2 คน จึงอาจจะมีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูลได้

ระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.7) และต่ำ (ร้อยละ 29.3) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2539) ซึ่งศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า การรู้จักตนเองและคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างไปจากผู้สูงอายุทั่ว ๆ ไป (ผู้สูงอายุที่อยู่ภายนอกศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี)

ระดับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว ของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 76.0) แต่มีข้อสังเกตว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.7) ตอบว่ารู้สึกกังวลหรือกลัวกับสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต และในความเป็นจริงยังพบว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรีจัดให้น้อยจึงอาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดที่อยากจะเรียนรู้ แต่ในทางปฏิบัติผู้สูงอายุไม่ได้ให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างจริงจัง โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่

ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 58.6) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการศึกษาของ ศิริวรรณ สินไชย (2531) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและอยู่กับคู่สมรส จะมีความพอใจในชีวิตสูง และกิจกรรมในการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพมากที่สุด เช่นเดียวกับ เขมิกา ยามะรัก (2527) ได้ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงและตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา ได้แก่ กิจกรรมซึ่งรวมถึงบทบาทการทำงาน การมีงานอดิเรกและงานยามว่าง และการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสุขภาพ ได้แก่ ภาวะสุขภาพจากการประเมินตนเอง จำนวนโรคหรือปัญหาด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ สถานภาพสมร และตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงสุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมทางสังคม ทั้งนี้ เขมิกา ยามะรัก ได้สรุปว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ยังคงมีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมสูง คือมี

ส่วนร่วมทางสังคมทั้งภายในและภายนอกครอบครัว มีงานอดิเรกหรืองานยามว่าง จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำนั้น เจ้าหน้าที่ควรเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและควรมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุแสดงออกในความสามารถที่มีอยู่ จะทำให้รู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า ยังมีผู้สนใจ จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นความสำคัญของตนเองส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิต

2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีจะส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วย

3. ผู้สูงอายุเห็นว่ากิจกรรมไม่น่าเบื่อ ดังนั้น สังคมควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

4. การไปทัศนศึกษาช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ดังนั้นควรวางแผนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ไปทัศนศึกษาร่วมกับคนในชุมชน ตามวัน เวลา ที่เหมาะสม

5.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตระหว่างผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง กับ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย และวางแผนการปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

2. ควรศึกษาตัวแปรที่ช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

3. ในการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ ไม่ควรมีคำถามมากเกินไปเพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อ

4. ในการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยควรเก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมดเพื่อจะได้สังเกตพฤติกรรมและทราบข้อมูลเพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

หนังสือและบทความในหนังสือ

กระทรวงสาธารณสุข. (2538). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2536. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

การการแพทย์. (2525). รายงานการสัมมนาเรื่องบทบาทขององค์กรต่าง ๆ ในการวางแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา)

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุนยา ตันติผลาชีวะ. (2528). การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2530). การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำรอง เงินดี. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการพิมพ์.

ธีรพล อรุณสิการ, สถาพร ลิ้มมณี, ไพฑูรย์ นาคฉ่ำ, สุริยกานต์ ชัยเนตร. (2539). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลาจำกัด.

นพมาศ ธีรเวคิน. (2540). บุคลิกภาพและการปรับตัว. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. (2530). ปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มาลินี วงสิทธิ์ และวีรสิทธิ์ สิทธิไตร. (2532). สรุปผลโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุษยมาส สินธุประมา. (2539). สังคมวิทยาผู้สูงอายุ. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์สมพรการพิมพ์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

ประสาร ทิพย์ธารา. (2531). จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2534). จิตวิทยาการศึกษา . กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพ.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). การพัฒนาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พวงเพชร วัชรอยู่. (2539). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการพิมพ์.

พัทยา สายหู. (2525). ปัญหาผู้สูงอายุในแง่สังคมและวัฒนธรรม. คุรุปริทัศน์. 8 (มกราคม 2525) : 76-81.

รัตนา เพชรอุไร และอดุลย์ วิริยเวชกุล. (2538). ประมวลประเด็นการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

วาทินี บุญชะลักษี. (2538). รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. นครปฐม พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง: มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิกร ตัณฑวุฒโฒ. (2536). หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสวงดี. (2533). ผลกระทบทางสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีทับทิม (รัตนโกศล) พาณิชพันธ์. (2534). “บริการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย”. วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. 6 (มกราคม – ธันวาคม) : 52-68

ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : ชวนการพิมพ์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2532). ตัวแปรทางสังคมวิทยาที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย. เชียงใหม่ : คณะมนุษย์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2541). รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : ศุภวณิชการพิมพ์.

ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ . (2535). ข้อเท็จจริงและทัศนคติผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานครต่อบทบาทเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร : สถาบันประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันประชากรและสังคม. (2538). ผู้สูงอายุไทยอดีต – ปัจจุบัน ข้อมูลวิชาการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฉลองศิริราชครบ 50 ปี. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปิจุ. (2525). ประชากรกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. (2526). จิตวิทยาการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์.

สุชา จันทร์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์.

สุนทร โคตรบรรเทา. (2530). คู่มือการศึกษาผู้ใหญ่ : พื้นฐานการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษา.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2523). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัมพร โอตระกูล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : นำอักษรการพิมพ์.

อุ่นตา นพคุณ. (2527). การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : กรุงสยามการพิมพ์.

วิทยานิพนธ์

กมลพรรณ หอมนาน. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถภาพในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.

กรรณิกา เจริญลักษณ์. (2545). บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่สังคม : ศึกษาเฉพาะกรณีชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สค.ม.(สาขาสังคมสงเคราะห์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ขวัญรัก สุขสมหทัย. (2539). ความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ สค.ม. สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

เขมิกา ยามะรัก. (2527). ความพึงพอใจในชีวิตคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.

จุฑาทิพย์ อภิรมย์. (2537). ข้อเท็จจริงและทัศนะการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลเมืองราชสีมา. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สาขาสังคมสงเคราะห์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฉันทนา กาญจนพนัง. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สาขาวิชาการบริหารพยาบาล). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพมหานคร :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พวงผกา ชื่นแสงเนตร. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรัญญา คุ้มผาติ. (2534). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(สาขาวิชาการบริหารพยาบาล). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วารี กังใจ. (2540). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศศิกานต์ ธนะโสธร. (2529). ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริวรรณ สินไชย. (2531). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจใจชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

อุทัยวรรณ กสานติ์สกุล. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะข้าราชการบำนาญกระทรวงมหาดไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาพัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร :สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์.

อุมาพร อุดมทรัพยากุล. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตเมืองสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเอกชีวสถิติ). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรุณี บุญอุรพีภิญโญ. (2542). ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขภาค 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์

เรื่องความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....

สถานที่สัมภาษณ์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง

ผู้สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้ผู้สูงอายุตอบข้อความที่จะอ่านให้ฟังนี้ ให้ตอบตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ 60-69 ปี ☐ 70-79 ปี ☐ 80-89 ปี ☐ 90 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

☐ สมรสแล้วและอยู่กับคู่สมรส ☐ สมรสแล้วแต่แยกกันอยู่กับคู่สมรส

☐ หม้ายโดยคู่สมรสเสียชีวิต ☐ หย่าร้าง ☐ โสด

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปริญญาตรี

☐ อ่านออก เขียนได้ ☐ ไม่ได้เรียน ☐ อื่นๆ

5. ภูมิลำเนา

☐ ภาคเหนือ ☐ ภาคกลาง ☐ ภาคใต้

☐ ภาคตะวันออก ☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

6. ระยะเวลาที่เข้ารับบริการ

☐ น้อยกว่า 1 ปี ☐ 1-5 ปี ☐ 6-10 ปี

☐ 11-15 ปี ☐ 16 ปีขึ้นไป

7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ มีโรคประจำตัว คือ..... ☐ ไม่มี

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนฉัน			
2	ฉันรู้สึกลำบากเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก			
3	ถ้าเป็นไปได้มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง			
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยง่าย			
5	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน ซึ่งใครๆ ก็ชอบอยู่ใกล้ชิดด้วย			
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน			
7	ฉันต้องใช้เวลานานมากในการทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่			
8	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของคนในกลุ่มวัยเดียวกัน			
9	ฉันมักยอมคนอื่นง่ายๆ			
10	ครอบครัวสนใจในความรู้สึกของฉัน			
11	ครอบครัวมักคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป			
12	ยากมากที่จะเป็นตัวของตัวเอง			
13	ชีวิตฉันช่างสับสนวุ่นวาย			
14	คนอื่นมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน			
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่คนเก่ง			
16	บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน			
17	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำ			
18	ฉันไม่ดีงามเหมือนคนอื่นในวัยเดียวกัน			
19	ฉันมักพูดอะไรตรงๆ ตามที่อยากพูด			
20	คนในวัยเดียวกับฉัน ส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน			
21	ฉันมักรู้สึกว่าครอบครัวกำลังเคี่ยวเข็ญฉัน			
22	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่			
23	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น			
24	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่ เป็นสิ่งที่จำเป็น		
2	ฉันรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้		
3	ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนไทยเป็นปรากฏการณ์ของสังคม		
4	การฟังข่าวสารจากวิทยุ เป็นสิ่งที่ฉันคิดว่าจำเป็นในปัจจุบัน		
5	การอ่านหนังสือพิมพ์ท่านรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี		
6	ฉันรู้สึกว่าการพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้รู้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และทำให้ฉันได้รับความรู้ใหม่		
7	ฉันรู้สึกว่าการชมรายการต่างๆ ในทีวี ช่วยเพิ่มความรู้ใหม่ๆ		
8	ฉันคิดว่าการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์		
9	ฉันรู้สึกว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายและไม่น่าสนใจ		
10	การที่ฉันเข้ากิจกรรมทางศาสนา ทำให้ฉันมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
11	การที่ฉันไปทัศนศึกษากับผู้อื่น ทำให้ฉันได้แลกเปลี่ยนความรู้และมองเห็นโลกได้กว้างขึ้น		
12	ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเข้าร่วมรับฟังหรืออบรมวิทยาการใหม่		
13	ฉันรู้สึกกลัวหรือกังวลกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต		
14	ฉันรู้สึกว่าสิ่งแปลกใหม่ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ		
15	ฉันรู้สึกว่ารำคาญและไม่เห็นความจำเป็นของการเข้าร่วมกิจกรรม/การหาความรู้ใหม่		

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	เมื่ออายุมากขึ้น ฉันรู้สึกสบายมากกว่าที่เคยคิดไว้		
2	ฉันได้เรียนรู้จากอุปสรรคของชีวิตมากกว่าคนอื่นๆ ที่ฉันรู้จัก		
3	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่เหงาหงอยที่สุดในชีวิตของฉัน		
4	ฉันรู้สึกสุขสบายเหมือนเมื่ออายุยังน้อยอยู่		
5	ชีวิตของฉันควรจะสุขสบายมากกว่าที่เป็นอยู่เวลานี้		
6	ปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน		
7	สิ่งที่ฉันทำส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย		
8	ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีอะไรดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน		
9	สิ่งต่างๆ ที่ฉันทำยังคงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย		
10	ฉันรู้สึกตัวว่าแก่เฒ่าและค่อนข้างจะอ่อนแรง		
11	เมื่อหวนนึกถึงความหลัง ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองมากอยู่		
12	หากตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็ไม่ขอกลับไปตั้งต้นอีก		
13	ฉันยังดูกระฉับกระเฉงดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน		
14	ฉันยังวางแผนการที่จะทำอะไรๆ ในเวลาข้างหน้าอยู่อีก		
15	หวนนึกถึงความหลังแล้ว ฉันไม่ได้สมหวังในสิ่งสำคัญที่อยากได้		
16	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว ฉันเศร้าสร้อยบ่อยมากกว่าเขา		
17	ฉันได้รับความสมหวังในชีวิตไม่น้อย		
18	ฉันรู้สึกว่าคนโดยทั่วไปๆ กำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น		

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นางสาวนิภาพร เวฬุนารักษ์

วัน เดือน ปี เกิด 4 สิงหาคม 2523

ภูมิลำเนา 179 หมู่ 7 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

ที่อยู่ปัจจุบัน 40 หมู่ 4 ตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2529-2335	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาลวัดเวฬุวัน จังหวัด ร้อยเอ็ด
พ.ศ.2535-2538	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ.2538-2541	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ.2541-2545	ระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ปัจจุบัน	กำลังศึกษาระดับปริญญาโทหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2546	พนักงานฝ่ายบุคคล บริษัทไทยเพิ่มพูนโฮมช็อบ

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

พ.ศ.2547 – ปัจจุบัน	นักสังคมสงเคราะห์ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี