

ความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของ ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี

Hope, Resilience, Social Skills and Successful Aging of the Elderly in an Elderly Club, Nonthaburi Province

ภัทรพร ธนาคุณ (Pattaraporn Tanakun)^{1*} บัวทอง สว่างโสภาคกุล (Buathong Sawangsopakul)**

(Received: January 8, 2020; Revised: March 9, 2020; Accepted: March 18, 2020)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางสังคมกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความหวัง และทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ความยืดหยุ่นและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง 2) ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกันมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และ 3) ความหวัง ความยืดหยุ่น และทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ABSTRACT

The objectives of this research were as follow: 1) to study the level of hope, resilience, social skills and successful aging.; 2) to compare successful aging of the elderly by personal factors; 3) to study the relationship between hope and successful aging of the elderly; 4) to study the relationship between resilience and successful aging of the elderly; and 5) to study the relationship between social skills and successful aging of the elderly. The samples used in this research were 338 elderly in an elderly club, Nonthaburi Province.; the data were collected by using questionnaires. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test (one way ANOVA), multiple comparison (LSD), and Pearson's Correlation Coefficient. The level of significance was set at .05. The results of the study were as follow:

¹Corresponding author: Pattara_Tnk@hotmail.com

*นิสิต หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1) the level of hope and social skills of the elderly were at moderate level, resilience and successful aging were at high level; 2) the elderly who had difference in participation in activities were found to have difference in their successful aging at .01 level of significance; 3) hope, resilience and social skills were found to correlate positively to successful aging at .01 level of significance.

คำสำคัญ: ความหวัง ทักษะทางสังคม ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

Keywords: Hope, Social skills, Successful aging

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบัน ประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่สูงขึ้นเรื่อยๆ พบว่าในปี 2560 มีประชากรสูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดว่าอีกไม่เกิน 4 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เนื่องจากมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้นถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากร ผู้สูงอายุร้อยละ 5 อยู่ในภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในด้านการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ และยังพบอีกด้วยว่าถึงแม้ผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นแต่ก็มีได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามสมควร นอกจากนี้โครงสร้างของครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวและครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันเองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 11 และ 21 ตามลำดับ [1] ประกอบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ก็ได้กล่าวถึงการปรับตัวเข้าสู่โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ โดยพบว่าแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของภาระทางการคลัง ในขณะที่ขีดความสามารถในการจัดเก็บรายได้ของภาครัฐลดลง [2] ทางภาครัฐจึงมีพยายามจัดการกับปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุโดยการกำหนดนโยบายแห่งชาติ ประกอบด้วย แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) กำหนดวิสัยทัศน์ว่า "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" โดยประชากรผู้สูงอายุจะต้องมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ครอบครัวอบอุ่น มีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับ แนวความคิดสำเร็จของผู้สูงอายุ (Successful aging) ตามแนวคิดของ Troutman [3] ที่กล่าวถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาถึงกระบวนการจัดการทางร่างกาย ด้านสุขภาพจิตและด้านจิตวิญญาณ ประกอบไปด้วย องค์ประกอบ 4 ประการ คือ 1) กลไกการตอบสนองทางร่างกาย 2) บัญญัติภายในจิตใจ 3) ด้านจิตวิญญาณ และ 4) ด้านภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ

ความหวังเป็นความคิดเชิงบวกของบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานความคิดริเริ่มในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และยังสามารถใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายขึ้นพื้นฐาน เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำกิจกรรมต่างๆ กล่าวคือ ความหวังเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ [4] นอกจากนี้ ในด้านความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุจำเป็นที่จะต้องมีความยืดหยุ่นซึ่งหมายถึงความสามารถในการฟื้นตัวจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆ ผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นจะมีความทุกข์ใจไม่นาน สามารถปรับตัว ปรับสมดุลทางใจให้เกิดความเหมาะสม และใช้ความอดสาเหในการเอาชนะอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ [5] อีกทั้ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเข้าสังคมลดลง ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากปัจจัยด้านสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกมาพบปะผู้คน หรือเกิดจากปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม แต่การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุมาก ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีทักษะทางสังคม ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสื่อความกับผู้อื่นที่มีความชัดเจนและตรง

เป้าหมาย โดยผู้สูงอายุสามารถแสดงออกทางสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยการเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น [6] เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น จากความสำคัญในข้างต้น การศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ จึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจตัวแปรความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจำเป็นต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งทางด้านร่างกาย ที่เกิดความเสื่อมถอย การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก การเริ่มถอยห่างจากสังคม การลดบทบาทของตนเอง โดยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้นจะต้องเริ่มต้นจากการตั้งความหวังที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับช่วงชีวิตของตน ควบคู่กับความยืดหยุ่น หากผู้สูงอายุฝึกตนให้มีความยืดหยุ่นได้จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคงและมีมุมมองชีวิตทางบวก ทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างแจ่มชัด นอกจากนี้ผู้สูงอายุเองจำเป็นต้องมีทักษะทางสังคมเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคม ซึ่งถือได้ว่าเป็นอีกแรงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยเชื่อว่าหากนำปัจจัยดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและนำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสมศักดิ์ศรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

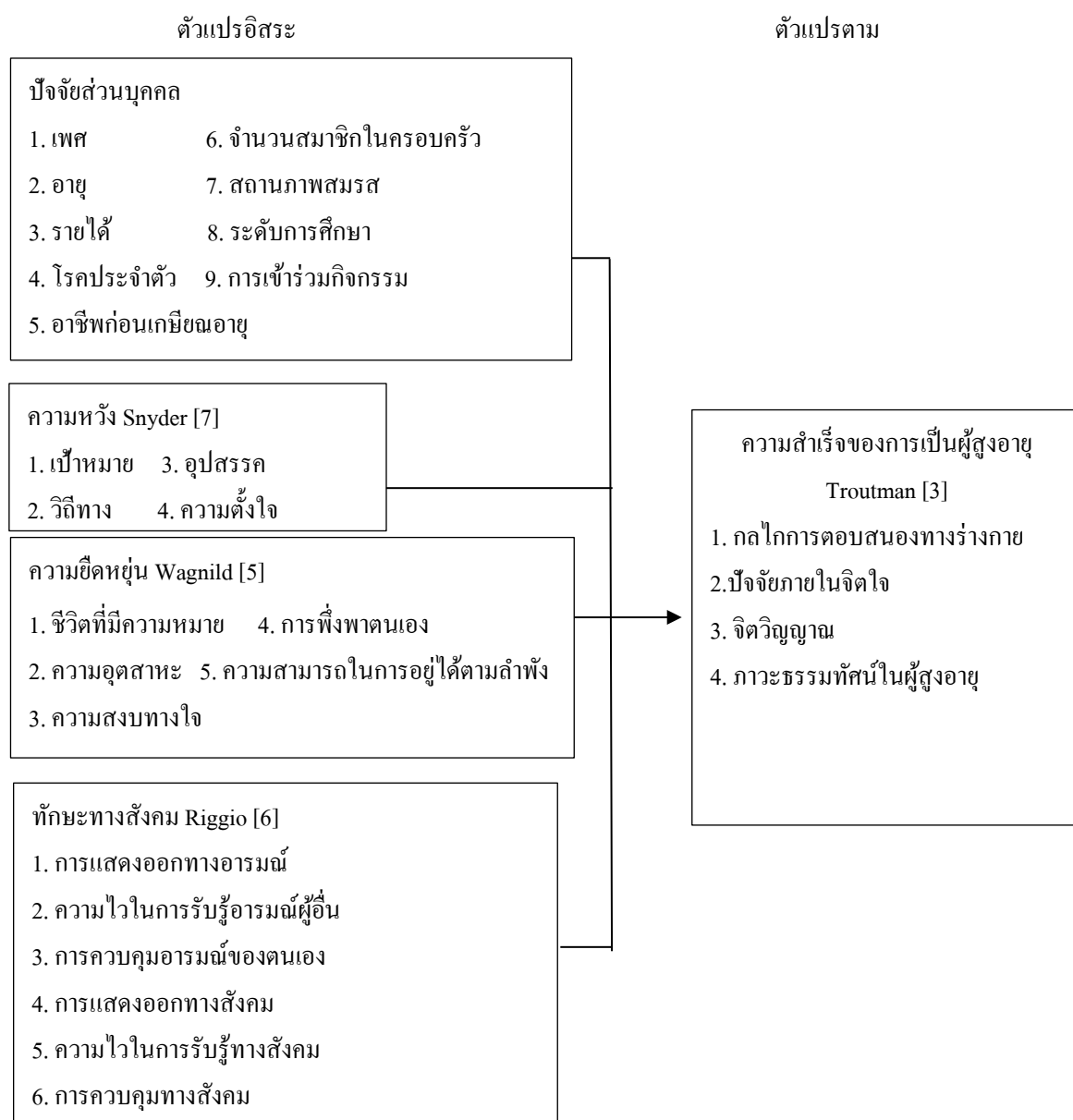
1. เพื่อศึกษาระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางสังคมกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อนเกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรม มาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความแตกต่างกันจะส่งผลต่อตัวแปรตามคือความสำเร็จของผู้สูงอายุหรือไม่ และได้นำตัวแปรต้น ได้แก่ ความหวัง ตามแนวคิดทฤษฎีของ Snyder [7] มีองค์ประกอบคือ 1.เป้าหมาย 2.วิถีทาง 3.ความตั้งใจ 4.อุปสรรค ความยืดหยุ่นตามแนวคิดทฤษฎีของ Wagnild [5] มีองค์ประกอบคือ 1.ชีวิตที่มีความหมาย 2.ความอดสาหัส 3.ความสงบทางใจ 4.การพึ่งพาตนเอง 5.ความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง และทักษะทางสังคม ตามแนวคิดทฤษฎีของ Riggio [6] มีองค์ประกอบคือ 1.การแสดงออกทางอารมณ์ 2.ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น 3.การควบคุมอารมณ์ของตนเอง 4.การแสดงออกทางสังคม 5. ความไวในการรับรู้ทางสังคม 6.การควบคุมทางสังคม มาวิเคราะห์ เพื่อหาความสัมพันธ์กับ

ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุซึ่งได้นำแนวคิดทฤษฎีของ [3] มาใช้โดยมีองค์ประกอบดังนี้ 1.กลไกการตอบสนองทางร่างกาย 2.ปัจจัยภายในจิตใจ 3.จิตวิญญาณ 4.ภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ความหวังมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ
3. ความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ
4. ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่วิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2180 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 6 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 338 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก จนกระทั่งได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ตามจำนวนที่ต้องการ

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อนเกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรม (2) ความหวัง ประกอบด้วย เป้าหมาย วิถีทาง ความตั้งใจ อุปสรรค (3) ความยืดหยุ่น ประกอบด้วย ชีวิตที่มีความหมาย ความอดทน ความสงบทางใจ การพึ่งพาตนเองความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง (4) ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านการแสดงออกทางสังคม ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม ด้านการควบคุมทางสังคม และตัวแปรตาม ได้แก่ ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กลไกการตอบสนองทางร่างกาย ปัจจัยภายในจิตใจ จิตวิญญาณ ภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามประเภทให้เติมข้อความ และแบบตรวจรายการ (Checklist) จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อนเกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหวัง จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ (น้อยที่สุด - มากที่สุด) โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 100 คะแนน คะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับความหวังสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่น จำนวน 25 ข้อ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ (น้อยที่สุด - มากที่สุด) โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 25 - 125 คะแนน คะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับความยืดหยุ่นสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะทางสังคม จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ (น้อยที่สุด - มากที่สุด) โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 24 - 120 คะแนน คะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับทักษะทางสังคมสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ (น้อยที่สุด - มากที่สุด) โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 100 คะแนน คะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุสูง

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ ค่าสถิติ t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม, ค่าสถิติ F-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไปที่มีข้อมูลอยู่ในระดับช่วง (Interval scale) และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวอย่างรายคู่ด้วยวิธีของ LSD, สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สันในการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม และการกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี

1. ข้อมูลความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี สรุปได้ ดังนี้

1.1 ความหวัง ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 72.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความหวังโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 2 ด้านคือด้านเป้าหมาย ($\bar{x} = 19.33$) และวิถีทาง ($\bar{x} = 19.05$) ตามลำดับ ส่วนอีก 2 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านความตั้งใจ ($\bar{x} = 17.99$) และด้านอุปสรรค ($\bar{x} = 16.60$) ตามลำดับ

1.2 ความยืดหยุ่น ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 93.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความยืดหยุ่นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 3 ด้าน คือด้านชีวิตที่มีความหมาย ($\bar{x} = 19.45$) ด้านพึ่งพาตนเอง ($\bar{x} = 18.91$) และด้านความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง ($\bar{x} = 19.90$) ตามลำดับ ส่วนอีก 2 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง คือด้านความสงบทางใจ ($\bar{x} = 18.14$) และด้านความอดทน ($\bar{x} = 17.40$) ตามลำดับ

1.3 ทักษะทางสังคม ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 86.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับทักษะทางสังคมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงเพียงด้านเดียว คือ ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม ($\bar{x} = 16.86$) ส่วนอีก 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการแสดงออกทางสังคม ($\bar{x} = 14.63$) ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ($\bar{x} = 14.45$) ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{x} = 14.14$) ด้านการควบคุมทางสังคม ($\bar{x} = 13.58$) และด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ($\bar{x} = 12.62$) ตามลำดับ

1.4 ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 78.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 3 ด้าน คือด้านจิตวิญญาณ ($\bar{x} = 21.26$) ด้านภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 20.46$) และด้านกลไกการ

ตอบสนองทางร่างกาย ($\bar{x} = 20.13$) ตามลำดับ ส่วนด้านปัจจัยภายในจิตใจ ($\bar{x} = 16.77$) พบว่าอยู่ในระดับปานกลางเพียงด้านเดียว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ดังนี้ พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.2 มีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.5 ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82.8 ประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 34.9 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 3 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 62.1 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.8 และส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรม 1- 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 71.9

2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับความสำเร็จของผู้สูงอายุพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกันมีระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนเพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อนเกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุที่แตกต่างกันมีระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี พบว่าความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาความหวัง ความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี สามารถนำสรุปและอภิปรายผลการศึกษาร่วมกับสมมติฐานในประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

ความหวัง ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความหวังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 72.98$) อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต จึง รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถตั้งความหวังหรือขาดแรงจูงใจในการทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ รวมถึงความเสื่อมทางสติปัญญาของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดของ สุกัทยา [8] ได้กล่าวถึงลักษณะความเสื่อมทางสติปัญญาของผู้สูงอายุว่า มีความสามารถด้านการจดจำต่างๆ สิ่งต่างๆ ในปัจจุบันลดลง ซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีความสามารถจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีกว่าเหตุการณ์ในปัจจุบัน และนั่นอาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดการยึดติดกับความคิดเดิมของตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ช้า

ความยืดหยุ่น ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความยืดหยุ่นโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 93.79$) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตมามาก และผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างมีโอกาสนในการเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามา ด้วยความเข้มแข็งและใจเย็น สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตัวเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเอง ไม่สร้างภาระให้ผู้อื่นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและเชื่อมั่นในความสามารถที่ตัวเองมี

ทักษะทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีทักษะทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 86.27$) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องละบทบาทเดิมของตนเอง ทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ส่งผลต่อสภาพจิตใจที่อาจรู้สึกไม่มั่นคงและขาดการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายทำให้ผู้สูงอายุสนใจสภาพแวดล้อมภายนอกลดลง และอาจมีปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างคนในครอบครัว เนื่องจากมีช่วงความต่างระหว่างวัยที่ห่างกันมากสอดคล้องกับ ศรีเรือน [9] ที่ได้กล่าวว่าความเสื่อมอันเกิดจากทางด้านร่างกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น รวมถึงการสูญเสียอำนาจ หน้าที่การทำงานด้วยแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และด้วยความต่างระหว่างวัยภายในครอบครัว อาจทำให้การสื่อสารของผู้สูงอายุคลาดเคลื่อนได้ง่ายๆ

ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 78.62$) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย เช่น การดูแลตนเองด้วยโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังไม่ละเลยที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง เช่น การทำกิจกรรมเพื่อจรรโลงจิตใจ และปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพื่อนใจ [10] พบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และผู้สูงอายุเองก็ต้องการที่จะมีสุขภาพดี โดยให้เหตุผลว่า การมีสุขภาพดีจะส่งผลให้สามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเองและไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น

ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธรรม [11] ที่พบว่า ปัจจัยด้านเพศไม่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ บรรลุ [16] ที่กล่าวว่าประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพอนามัยอยู่ในระดับดีพอที่จะสามารถดูแลตนเองได้ไม่ต่างจากวัยอื่นๆ

ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุด้านกลไกการตอบสนองทางร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับสุธรรม [11] พบว่า ปัจจัยด้านรายได้มีอิทธิพลต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ของครอบครัวพอเพียงต่อการใช้จ่ายมีโอกาสจะประสบความสำเร็จ 7.5 เท่าของผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ด้านกลไกการตอบสนองทางร่างกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเกิดจากผู้สูงอายุมีการตอบสนองทางร่างกายที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งการเจ็บป่วยถือเป็นอุปสรรคที่สำคัญของผู้สูงอายุ โดยคนที่มีความแข็งแรง ไม่มีโรคสามารถทำสิ่งต่างๆเพื่อการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรค จึงสามารถนำตนเองไปสู่ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Charrurangsri [12] ได้ทำการศึกษาการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยในเขตเมือง พบว่า ทักษะด้านสุขภาพเป็นหนึ่งในทักษะที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีอาชีพก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน มี

ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุด้านปัจจัยภายในจิตใจแตกต่างกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพรับราชการก่อนเกษียณอายุ (คิดเป็นร้อยละ 34.90) ซึ่งจะได้รับปัจจัยสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน จะได้รับเงินบำนาญ บำนาญ ส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความมั่นคงในระดับที่สามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้สูงอายุที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ ศรีธรรม [13] ที่ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้สูงอายุกับวัฒนธรรมประเพณีไว้ว่า ประเทศไทยให้ความสำคัญและเคารพยกย่องผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวจะเคารพและยอมรับฟังคำสั่งสอนของผู้อาวุโส ผู้สูงอายุจึงสามารถทำหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนโดยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ลูกหลาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย กระตุ้นความคิด และการแก้ไขปัญหา [14] ซึ่งทำให้เกิดความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุได้

ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุด้านด้านกลไกการตอบสนองทางร่างกาย แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ Rowe and Kahn [15] ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ - สังคม การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสำเร็จของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุด้านด้านกลไกการตอบสนองทางร่างกาย แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวความคิดของ Rowe and Kahn [15] ที่บ่งชี้ว่า รายได้ที่แตกต่างกันสามารถบอกได้ถึงสถานที่อยู่อาศัย สังคม และงานอดิเรกที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้และการศึกษาสูงมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพที่ดี

ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำสม่ำเสมอทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สอดคล้องสอดคล้องกับแนวคิดของบรรลุ [16] ที่กล่าวว่า การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยผ่านงานอาสาสมัคร หรือการบริการผู้อื่น เป็นการเติมเต็มเนื้อแท้ของชีวิต

ความหวัง มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี ทุกด้าน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 อาจเป็นเพราะความหวังนั้นเต็มไปด้วยความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความสำเร็จโดยการแสวงหาเป้าหมายของตนด้วยความเชื่อมั่นและมีการจัดระบบความคิดในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับ Komor [17] ได้กล่าวว่า ความหวังประกอบไปด้วยความคิดและการรู้จัก บุคคลใช้ปัญญาเพื่อปกป้องตนเองจากสิ่งที่เข้ามาคุกคาม การส่งเสริมความหวังถือเป็นการก่อให้เกิดพลังในการประสบความสำเร็จ ทั้งทางด้านการเผชิญความเจ็บป่วย รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิต

ความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี ทุกด้าน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ทั้งนี้เพราะความยืดหยุ่นในวัยสูงอายุเป็นเกราะป้องกันอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล การมองโลกในแง่ร้าย ความโศกเศร้า ซึ่งอารมณ์เชิงลบเหล่านี้สามารถส่งผลไม่ดีต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นจะสามารถเข้าใจและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้แม้ในสถานการณ์ไม่ยากลำบาก สอดคล้องกับ Rutter [18] ที่กล่าวว่าความยืดหยุ่นคือความสามารถในการฟื้นคืนความสมดุลทางอารมณ์ อันเนื่องมาจากการเผชิญความเครียดที่นำมาซึ่งผลกระทบทางลบ และ McEwen [19] พบว่า ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีความ

ชีวิตสูงต้องเผชิญกับความเครียด ผู้สูงอายุยังคงมองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับความวิตกกังวล โดยผู้สูงอายุที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความกระตือรือร้น และใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการที่ปัญหา (มากกว่าการใช้วิธีหลบหนีหรือยอมเป็นฝ่ายถูกกระทำ)

ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี ที่ระดับนัยความสำคัญทางสถิติ 0.01 ทั้งนี้อาจเกิดจากผู้สูงอายุที่มีทักษะทางสังคม สามารถสื่อความกับผู้อื่นได้อย่างชัดเจน และสามารถแสดงออกทางสังคมได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นตัวส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับการให้เกียรติจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรวิศรา [20] พบว่า การจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ (Successful Aging) โดยรวมและรายได้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับการให้คำปรึกษาเพราะมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนและแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เกิดการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ที่ตนเองมีให้กับผู้อื่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความหวังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต เพื่อส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากเรื่องราวในอดีต และสร้างความหวังให้กับตนเองในอนาคต

1.2 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาจากข้อคำถามที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ พบว่าผู้สูงอายุได้ตอบคำถามข้อนี้อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเล็งเห็นศักยภาพที่ตนเองมี และมีจิตอาสาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นครอบครัว รวมถึงหน่วยงานควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้อื่นตามความถนัดและความสามารถที่ตนเองมี และจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความรู้และสามารถในการให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม มีการให้แรงเสริมด้วยการยกย่องชมเชยและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ เช่น การมองโลกในแง่ดี สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Foundation of Thai gerontology research and development institute. situation of the Thai Elderly 2017. Bangkok: October Print; 2018. Thai.
2. Office of the National Economic and Social Development Board. The National Economic and Social Development Plan The Twelfth Plan (2017 - 2021). Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board Print; 2017. Thai.

3. Troutman.Mid - Range Theory of Successful Aging. In: Jean WL, editor. The Nurse's Role in Promoting Optimal Health of Older Adults Thriving in the Wisdom Years.United States of America: F.A Davis; 2012. p. 16-39.
4. Wongyai N. Hope and self-care Behaviors Regarding Mental Health among the Elderly Phayao Province [Master degree thesis]. Chiangmai; Chiangmai University; 1999. Thai.
5. Wagnild G. Discovering your resilience core [internet]. 2010 [cited 2019 December 25]. Available from: http://www.resiliencescale.com/papers/pdfs/Discovering_Your_Resilience_Core.pdf
6. Riggio RE. Assessment of Basic Social Skills. Journal of Personality and social Psychology. 1986; 51(3): 649-660.
7. Snyder. Handbook of Hope Theory, Measure, and Application. California: Academic Press; 2000.
8. Binthaphat S. Developmental psychology. Bangkok: Horattanachaikarnpim;1984. Thai.
9. Kaewkangwan S. Developmental psychology (Adolescence-Elderly). Bangkok: Thammasat University; 2002. Thai.
10. Rattakorn P. Way of thinking of elderly and image of successful aging at Piyamal Elderly center Chiangmai Province. Thai Human Resource Research Journal. 2006; 1(2): 15-23. Thai.
11. Sutham N. Successful aging : A case study of Rayong province. Bangkok: Mahidol University; 2008. Thai
12. Charrurangsri A. The development of the essential living skills for successful aging Thai urban elders. [PhD thesis]. Nakhon Pathom: Mahidol University; 2012.
13. Thanaphum S. Emotional development and Personality. Bangkok: Chuanpim; 1992. Thai.
14. Narknisorn B. Gerontology. Bangkok: Danex Interporation; 2013. Thai.
15. Rowe J, Kahn RL. Successful aging. The Gerontological Society of America. 1997; 37: 433-440.
16. Siriphanich B. Guidelines for Older Adults. Bangkok: Pimdee; 2002. Thai.
17. Kornor IA. Hope as a method of coping. Journal of Consulting and Clinical Psychiatry. 1970; 34: 134-139.
18. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry. 1987; 57(3): 316 - 331.
19. McEwen BS. Interacting mediators of allostasis and allostatic load: towards an understanding of resilience in aging. Metabolism. 2003; (52): 10-16.
20. Jaipiam W. Integrative Group Counseling Model for the Enhancementof Successful Agingin Bangkok and Suburban. Journal of the Royal Thai Army Nurses. 2015; 16(1): 51-61. Thai.