

ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร*

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

ปิยะกมล วิจิตรศิริ**

รศ.บัวทอง สว่างโสภากุล***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 238 คน ชักตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพรรณนา การทดสอบแบบที่การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีความแตกต่างน้อยสำคัญน้อยสุดและทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยมีข้อค้นพบดังนี้ 1) ผู้สูงอายุมีความเป็นปราชญ์ในระดับปานกลาง มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และมีความผาสุกทางใจในระดับปานกลาง 2) ผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา และความเคร่งครัดในศาสนาแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน 3) ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 4) การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: ความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม ความผาสุกทางใจ ผู้สูงอายุ

* บทความนี้เรียบเรียงจากวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Abstract

The objectives of this study were as follows. Firstly, it aimed to study the level of wisdom, social supports and psychological well-being of the elderly. Secondly, it compared the psychological well-being of the elderly according to their personal characteristics. Thirdly, it examined the relationship between wisdom and psychological well-being of the elderly. And finally, the relationship between social supports and psychological well-being of the elderly was studied. Samples used in the study were 238 members in the elderly club at Wat Sarod. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using the packaged statistic program. The statistical methods employed were the frequency, the percentages, the standard deviation, the t-test, the one way analysis of variance, the least significant difference method, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results could be summarized as follows. First, the level of wisdom of the elderly was moderate while the social supports were high and the psychological well-being was moderate. Second, sex, level of education, and piety affected the psychological well-being. Third, wisdom was correlated with psychological well-being of the elderly and was statistically significant. And fourth, social supports were correlated with psychological well-being of the elderly which was also statistically significant.

Key words: Wisdom, social support, psychological well-being, elderly

บทนำ

ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ที่แสดงถึงโครงสร้างอายุของประชากรไทยบ่งชี้ชัดว่า ประเทศไทยในขณะนี้กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว (Aging society) เนื่องจากมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004 อ้างใน วิพรรณ ประจวบเหมาะและ ศิริวรรณศิริบุญ, 2552:9) ความตื่นตัวในส่วนของภาครัฐเริ่มมีปรากฏอย่างชัดเจนเมื่อมีการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ,ม.ป.ป.) และการกำหนดแนวทางหลักในการพัฒนาผู้สูงอายุภายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,ม.ป.ป.) การกำหนดแผนต่างๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของภาครัฐ ทำให้ภาคประชาคมผลิตรายการองค์ความรู้ในเรื่องผู้สูงอายุมากขึ้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การจัดการของสังคมและของรัฐ ที่ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไปเพื่อกำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ก็แสดงนัยถึงความไม่มีประโยชน์และสมควรต่อการเกษียณอายุ ทั้งที่คนกลุ่มนี้ ยังเป็นผู้ที่สามารถผลิตประโยชน์ต่อองค์กร ชุมชน และประเทศได้ (สุชาติ ทวีสิทธิ์, 2553:3) ซึ่งประเด็นเหล่านี้

แผนผังเชิงลบต่อความแก่ชรา และเป็นการสร้างกระบวนการที่ไม่มีใครต้องการ

ความผาสุกทางใจ เป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกทางบวกของสุขภาพจิต ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ มีความมั่นใจในตนเอง พึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านมา (Keyes *et al.*, 2002: 1008)

ความเป็นปราชญ์ (Wisdom) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ความเป็นปราชญ์ ได้รับความสนใจและศึกษาในแง่จิตวิทยาเชิงประจักษ์ในเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (Trowbridge, 2005: ii) ความเป็นปราชญ์เป็นลักษณะของผู้สูงอายุที่ประกอบไปด้วยมิติทางด้านการรู้คิด (Cognitive) การทบทวนไตร่ตรอง (Reflective) และอารมณ์ความรู้สึก (Affective) โดยที่ลักษณะแต่ละด้านจะต้องปรากฏอยู่ในบุคคล จึงจะเรียกได้ว่า บุคคลผู้นั้นเป็นผู้เป็นปราชญ์ที่มีความฉลาดรอบรู้ (Ardelt, 2003: 277)

การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยสนับสนุนที่มีส่วนในการส่งเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุได้เช่นกัน การสนับสนุนทางสังคม เป็นการเกื้อกูลทางด้านร่างกายทางด้านอารมณ์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ในสังคมผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมซึ่งมีผู้คนที่รักเอาใจใส่และให้คุณค่า (พรพิมล วร-วุฒิพุทธพงศ์และ สงคราม เขาวนศิลป์, 2549: 1)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุและความผาสุกทางใจ พบว่าปัจจัยทางด้านความเป็นปราชญ์ กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ยังไม่พบว่ามีผู้ทำการศึกษาในประเทศไทย และพบว่าปัจจัยทางด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม ก็ยังมีจำนวนน้อย (พรทิพย์ มาลาธรรม และคณะ, 2552: 433) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องความเป็นปราชญ์ การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร เขตราชบุรีบูรณะ ซึ่งเป็นแหล่งจ้างงานใหม่ และมีพื้นที่อยู่อาศัยหนาแน่น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วยเช่นกันผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะได้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างฐานข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างกระบวนการคิดเชิงบวก เพื่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุให้มีความผาสุกทางใจต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเป็นปราชญ์ ระดับการสนับสนุนทางสังคม และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นปราชญ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร

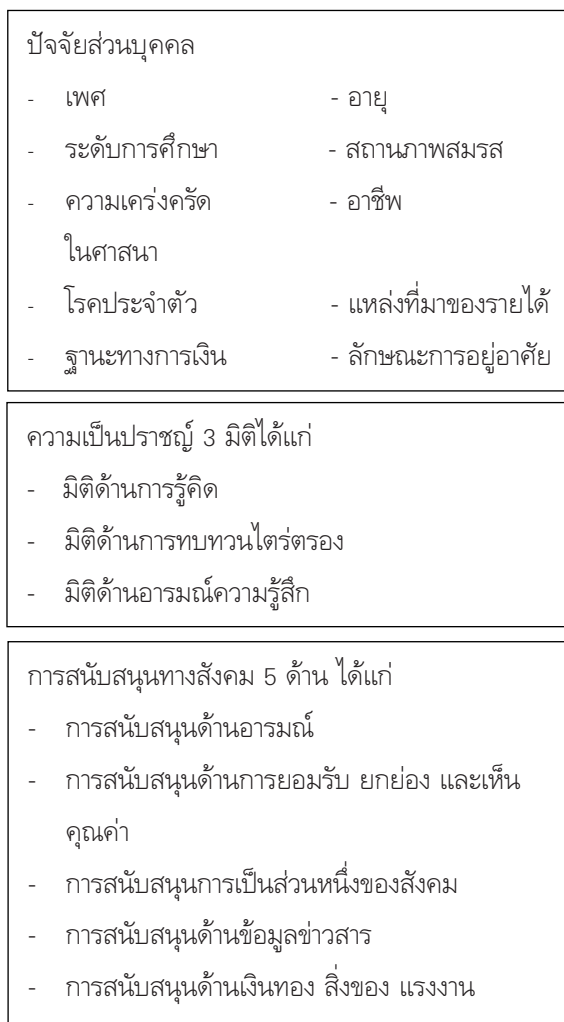
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

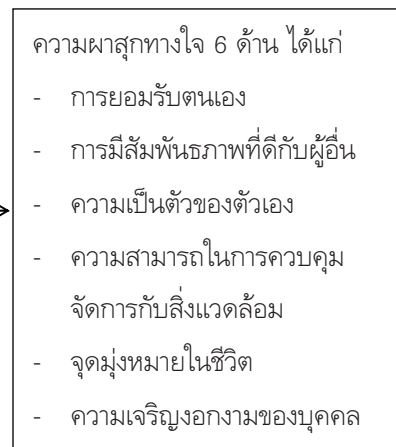
ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนจัดทำนโยบายและกิจกรรมส่งเสริม เพิ่มพูนหรือฟื้นฟูระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความพึงพอใจแตกต่างกัน
2. ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ
3. การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนสมาชิกเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานครจำนวน 589 คน ข้อมูล ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2554 (สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร, 2554) และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากของสูตร Yamane (1973) ที่ระดับ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 238 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล โดยมีข้อคำถามแบบตรวจรายการและแบบเติมคำตอบ มีจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความเคร่งครัดในศาสนา อาชีพโรคประจำตัว แหล่งที่มาของรายได้ ฐานะทางการเงิน และ ลักษณะการอยู่อาศัย

2) แบบสอบถามความเป็นปราชญ์ที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงข้อคำถามจากแบบสอบถามต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Ardelit (2003) จำนวน 39 ข้อเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 39 ถึง 195 คะแนน คะแนนโดยรวมสูงหมายถึง มีระดับของความเป็นปราชญ์สูง

3) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามกรอบแนวคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer *et al.* (1981) มีจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15 ถึง 60 คะแนน คะแนนโดยรวมสูงหมายถึง มีระดับของการสนับสนุนทางสังคมสูง

4) แบบสอบถามความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Ryff มีจำนวน 18 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง - เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ โดยมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18 ถึง 72 คะแนน คะแนนโดยรวมสูงหมายถึง มีระดับของความพึงพอใจสูง

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบถูกต้องของเนื้อหาและภาษาจากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงและนำมาทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด เขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

ความเป็นปราชญ์	มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = .9267
การสนับสนุนทางสังคม	มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = .9079
ความผาสุกทางใจ	มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = .8903

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ได้แก่ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว One way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ .01

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิง (ร้อยละ 63.4) มากกว่า ชาย มีอายุระหว่าง 60-69 ปี (ร้อยละ 68.9) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 67.4 ปี มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา และปริญญาตรี (ร้อยละ 46.2) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 61.3) ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนา (ร้อยละ 76.5) เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน (ร้อยละ 45.8) ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70.6) ได้รับเงินจากการทำงาน/เงินบำนาญ/บำเหน็จ (ร้อยละ 43.3) เป็นผู้ที่มิพอใช้ - มีการออมเงินบางครั้ง (ร้อยละ 43.3) และพักอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา (ร้อยละ 46.2)

2. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนโดยรวมเฉลี่ยและรายด้านเฉลี่ยของความเป็นปราชญ์การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจ ดังแสดงในตารางที่ 1

3. ผลการทดสอบการเปรียบเทียบความผาสุกทางใจตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าผู้ที่เป็นเพศหญิงมีการศึกษา และมีความเคร่งครัดในศาสนา มีความผาสุกทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD พบว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 3

4. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ พบว่าความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม ($r = .19, p < .01$) การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวม ($r = .37, p < .01$)

อภิปรายผล

ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเป็นปราชญ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมิได้มีทักษะไม่มากในการสังเคราะห์และเชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในบริบทของชีวิต จึงส่งผลต่อกระบวนการสังเคราะห์วิธีคิด วิธีแก้ปัญหา และประสิทธิภาพของการตัดสินใจซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Ardel (2005) ที่พบว่า ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของความเป็นปราชญ์การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางใจ

(n=238)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความเป็นปราชญ์โดยรวม	138.07	10.03	ปานกลาง¹
มิติด้านการรู้จัก	52.16	5.22	สูง
มิติด้านการทบทวนไตร่ตรอง	41.61	5.00	ปานกลาง
มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก	44.29	5.04	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม	46.36	3.47	สูง²
ด้านอารมณ์	9.87	1.57	สูง
ด้านการยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า	8.82	1.72	ปานกลาง
ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	9.53	1.56	สูง
ด้านข้อมูลข่าวสาร	8.88	1.47	ปานกลาง
ด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน	9.26	1.57	สูง
ความผาสุกทางใจโดยรวม	53.97	4.88	ปานกลาง³
ด้านการยอมรับตนเอง	9.37	1.64	สูง
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	8.82	1.72	ปานกลาง
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	8.88	1.76	ปานกลาง
ด้านความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งแวดล้อม	8.95	1.68	ปานกลาง
ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต	8.73	1.81	ปานกลาง
ด้านความเจริญงอกงามของบุคคล	9.23	1.75	สูง

¹39.00 – 91.00 = ต่ำ, 91.01 – 143.00 = ปานกลาง, 143.01 – 195.00 = สูง

²15.00 – 30.00 = ต่ำ, 30.01 – 45.00 = ปานกลาง, 45.01 – 60.00 = สูง

³18.00 – 36.00 = ต่ำ, 36.01 – 54.00 = ปานกลาง, 54.01 – 72.00 = สูง

ที่มีคะแนนความเป็นปราชญ์ค่อนข้างต่ำ จะสะท้อนแนวความคิดในการมองประสบการณ์ชีวิตหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นออกมาในรูปแบบของการหลีกเลี่ยงการทบทวนไตร่ตรอง ผู้ที่มีความเป็นปราชญ์ต่ำจะไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบที่ชัดเจนในการเผชิญกับความเครียด และมักจะแสดงทัศนคติที่บ่งชี้ว่าขาดความสามารถในการควบคุมวิกฤติของชีวิตทั้งนี้การแสดงพฤติกรรมดังกล่าว อาจสืบเนื่องมาจากรูปแบบของการคิดหรือพฤติกรรมที่ใช้เพื่อหนีหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งอาจเกิดจากคุณลักษณะส่วนบุคคลบางประการเช่น ค่านิยม หรือความเชื่อตามศาสนา เป็นต้น

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t) และความแปรปรวน (F) ของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=238)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความผาสุกทางใจโดยรวม			
	$\bar{x}$	S.D.	t / F	p-value
เพศ				
ชาย	53.15	5.25	-1.99*	0.04
หญิง	54.45	4.60		
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	53.17	4.25	3.50*	0.03
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	55.13	4.90		
อนุปริญญา/ปริญญาตรี	53.49	5.00		
ความเคร่งครัดในศาสนา				
เคร่งครัด	54.63	4.59	3.82**	0.00
ไม่เคร่งครัด	51.86	5.21		

* หมายถึง $p < .05$ ** หมายถึง $p < .01$

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significance Differences)

(n = 238)

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

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การที่ผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มทางสังคม ทำให้มีเครือข่ายทางสังคม ในปริมาณและคุณภาพที่พอดี เครือข่ายเหล่านั้นจึงสามารถเกื้อกูลกันตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้สูงอายุประเมินความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับภูมิหลัง และมีความสุขสบายใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตามความชอบ (ดังเช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนฝูงของชมรม) ทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจด้านการยอมรับตนเอง และด้านความเจริญงอกงามของบุคคลสูงกว่าด้านที่เหลือ อาจกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมชมรมทำให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะมองตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังที่ Ryff และ Singer (2006) กล่าวว่า กิจกรรมเกี่ยวกับชุมชน จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความผาสุกทางใจของบุคคล ส่วนความผาสุกทางใจด้านที่เหลือ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลกระทบจากปัญหาอุทกภัยเมื่อปลายปี พ.ศ. 2554 ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความเครียดเป็นระยะเวลานานส่งผลให้การรับรู้ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในด้านเหล่านี้มีไม่มากนัก สะท้อนให้เห็นว่า สิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับ Lawton (1989) ที่ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุและพบว่า คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจะต้องประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ โดยหนึ่งในปัจจัยดังกล่าว คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพหากสภาพแวดล้อมทางกายภาพอำนวยความสะดวกและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้ ความผาสุกทางใจจึงจะมีเพิ่มขึ้น

ผู้สูงอายุเพศหญิง มีความผาสุกทางใจด้านความเจริญงอกงามของบุคคล และความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย ($\bar{x}=54.45$) มากกว่าเพศชาย ($\bar{x}=53.15$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การลดบทบาททางสังคมทำให้ผู้สูงอายุเพศชาย รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า จึงไม่ได้ให้คุณค่าต่อการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพของตนเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวงรัตน์ ไสสุข (2544) ที่พบว่า เพศหญิงจะให้ความหมายในชีวิตดีกว่าเพศชาย มีมุมมองและเป้าหมายของชีวิตที่ดีกว่า เมื่อมีอายุสูงขึ้นเพศหญิงจะมีการปรับตัวตามหน้าที่ได้ดีกว่าเพศชายทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากการเห็นคุณค่าและการมองโลกระหว่างเพศด้วย

ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย ($\bar{x}=55.13$) มากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี ($\bar{x}=53.49$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปริญญาตรี อาจยังคงคาดหวังว่าตนเองจะต้องเป็นผู้ได้ทำประโยชน์อย่างต่อเนื่องแก่ตนเองและครอบครัว ดังนั้น การปล่อยวางจากหน้าที่การงาน อาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในตนเองมีความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง จึงมีความผาสุกทางใจน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีบทบาทของ Philip (อ้างใน บรรลุศิริพานิช, 2548: 67-68) ที่กล่าวถึงการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยต่างๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบทบาทใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพทางใจที่ไม่ดีตามมา

ผู้สูงอายุที่เคร่งครัดในศาสนา มีความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ย ($\bar{x}=54.63$) มากกว่าผู้ที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา ($\bar{x}=51.86$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การมีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน รวม

ถึงการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา มีส่วนกำหนดทัศนคติในการดำเนินชีวิตและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจุฑาทิพย์ อภิรมย์ (2549) ที่พบว่า ศาสนามีอิทธิพลต่อความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติและบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวลลงมากหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวมของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($p < .01$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีปริมาณและกิจกรรมทางสังคมที่ลดน้อยลง จึงได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ardel (1997) ที่พบว่า ความเป็นปราชญ์ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวและการมีสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังพบว่า ความเป็นปราชญ์โดยรวม มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจด้านความเป็นตัวของตัวเอง ($p < .01$) ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า มีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีวุฒิการศึกษาในระดับที่สูงกว่า จึงสะท้อนให้เห็นว่าความด้อยโอกาสทางสังคม นำพาความหลากหลายของประสบการณ์ชีวิตที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความแน่วแน่ทางความคิดเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยความจำเป็น ประสบการณ์เหล่านั้นจึงถูกนำมาทบทวนกลั่นกรองเพื่อแก้ปัญหาในหลายๆ ด้านของชีวิต จนเกิดความชำนาญในการเผชิญหน้ากับวิกฤติต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปจากผลการวิจัยของ Ardel (2005) ที่ว่า ความเป็นปราชญ์มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ โดยความเป็นปราชญ์ช่วยให้พวกเขาสามารถเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากต่างๆ และช่วยทำให้เกิดความพึงพอใจกับสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว

การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจโดยรวมของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจสูงกว่าด้านที่เหลือ ($p < .01$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ควบคู่ไปกับการได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็นจากภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว้าเหว่ถูกทอดทิ้ง มีความมั่นคงทางด้านจิตใจและเศรษฐกิจ นำไปสู่ความผาสุกทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Thanakwang (2008) ที่พบว่า เครือข่ายครอบครัว เครือข่ายเพื่อนความผาสุกทางใจพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เครือข่ายครอบครัวและเครือข่ายเพื่อนและมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุเพศชายและผู้ที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา เป็นกลุ่มที่ควรได้รับการส่งเสริม/ฟื้นฟูความผาสุกทางใจ วัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีความซับซ้อน ดังนั้น การจัดกิจกรรมใดๆ ควรคำนึงถึงความต้องการ ความแตกต่างระหว่างเพศ และความพร้อมทางร่างกาย โดยอาจจัดให้มีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สะท้อนแบบแผนของความต้องการในการสร้างเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

จัดประชุมเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวร่วมกันกับผู้สูงอายุรวมทั้งวางแผนจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศภาวะและประเด็นเฉพาะของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความเป็นปราชญ์โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรมีการจัดอบรมให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นปราชญ์ การตระหนักรู้ และส่งเสริมให้นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ โดยอาจจัดให้มีการฝึกฝนทักษะความเป็นปราชญ์ในรูปแบบของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญวิกฤติชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบเห็นประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่นและนำไปเป็นแบบอย่างในการมองตนเองและเข้าใจผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น

ในเรื่องการสนับสนุนทางสังคมควรมุ่งเน้นการจัดอบรมให้ความรู้แก่ครอบครัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ครอบครัวมีความเข้าใจผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ถึง การสนับสนุนทางสังคมในทุกๆ ด้านให้มีเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความเข้าใจในบทบาทของครอบครัวหรือผู้ดูแล และได้รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้สูงอายุด้วยกัน

สำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุตามปัจจัยส่วนบุคคลอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นหัวหน้าครัวเรือน ทักษะการออมของผู้สูงอายุ และควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุเพิ่มเติม เช่น ความพึงพอใจในอัตลักษณ์ของตน และลักษณะของบุคคลที่สามารถทำนายความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ เป็นต้นนอกจากนี้ สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องของความเป็นปราชญ์ อาจเลือกศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะเฉพาะของบุคคล เช่น ภูมิปัญญา เชื้อชาติ หรือ ศาสนา ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นปราชญ์ของบุคคล

บรรณานุกรม

- จุฑาทิพย์ อภิรมย์. 2549. **ข้อเท็จจริงและทัศนะการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2541. **20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : คบไฟ.
- พรพิมล วรวิทย์พุทธพงศ์และ สงครามเชาว์ศิลป์. 2549. “การสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม.” **มนุษยศาสตร์สาร** 2 : 33-45.
- พรทิพย์มัลลารธรรม,จิราพรคงเอี่ยม,และ ประคองอินทรสมบัติ. 2552. “ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท.” **Ramathibodi Medical Journal** 15(3) : 431- 448.
- วงศ์รัตน์ ไสสุข. 2544. **ความต้องการทางด้านจิตวิญญาณและการปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยวิกฤต**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตสาขากายการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และศิริวรรณศิริบุญ. 2552. “ประชากรสูงอายุไทย.” **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552: สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย** (Online). <http://www.oppo>.

- opp.go.th/info/satanakarn52.pdf,12 พฤศจิกายน 2553. อ้างถึง Shryock, H. S.2004. **The methods and materials of demography**. New York : Academic Press.
- สุชาติหาทวิสิทธิ์. 2553. “บทบรรณาธิการ: การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ.” ในสุชาติหาทวิสิทธิ์และสวรัยบุญณมานนท์ (บรรณาธิการ). **ประชากรและสังคม2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดลหมายเลข372. นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 1-11.
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ม.ป.ป. “ยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้.” ใน **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8** (Online). <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=139>, 8 กันยายน 2553.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.ม.ป.ป. **แผนนโยบายด้านผู้สูงอายุ** (Online). http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_01.html, 2 มกราคม 2554.
- Ardelt, M. 1997. “Wisdom and life satisfaction in old age.” **Journal of Gerontology: Psychological Sciences** 52B (1) : 15–27. (Online). <http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/>, January 5, 2011.
- _____. 2003. “Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale.” **Research on Aging** 25 (3) : 275-324. (Online). <http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/>, January 2, 2011.
- _____.2005. “How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life.” **ReVision: Journal of Consciousness and Transformation** 28 (1) : 7-19. (Online). <http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/>, March 25, 2012.
- Cobb, S. 1976. “Social support as a moderator of life stress.”**Psychosomatic Medicine** 38 (5) : 300-312.
- Keyes, C. L., M. D. Shmotkin, and C. D. Ryff. 2002. “Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.” **Journal of Personality and Social Psychology** 82 (6) : 1007–1022. (Online).<http://aging.wisc.edu/research/affil.php?Ident=55>, December 21, 2010.
- Lawton, M. P. 1983. “**Environment and other determinants of well-being in older people**.” *The Gerontologist* 23 (4) : 349-357.
- Ryff, C. D. 1989. “Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaningof psychological well-being.”**Journal of Personality and Social Psychology** 57 (6) : 1069 -1081.
- _____,and B. Singer. 2006. “Know thyself and become what you are: Aneudaimonic approach to psychological well-being.” **Journal of Happiness Studies** 9 : 13-39. doi : 10.1007/s10902-0069019-0, 9 April 2012.

- Schaefer, C., J. Coyne, and R. S. Lazarus. 1981. "The health-related functions of social support." **Journal of Behavioral Medicine** 4 (4) : 381-406.
- Thanakwang, K. 2008. **Mechanisms by with social networks influence healthy aging among the Thai elderly in Nan province**. Doctor of Philosophy Thesis in Demography, Mahidol University.
- Trowbridge, H. R. 2005. **The scientific approach of wisdom**. Doctor of Philosophy Thesis in Arts & Sciences and Human Development, Union Institute and University Cincinnati (Online). www.wisdompage.com/TheScientificApproachtoWisdom.doc, 9 November 2010.
- Yamane, Taro. 1973. **Statistics an introduction analysis**. 2nd ed. New York : Harper & Row Publisher.