ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO ACTIVE AGING PROMOTION BEHAVIOR OF ELDERLY IN ELDERLY CLUB BANGKOK

กนกอร เนตรชู

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

กนกอร เนตรฐู

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO ACTIVE AGING PROMOTION BEHAVIOR OF ELDERLY IN ELDERLY CLUB BANGKOK

KANOKAON NETCHU

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements

for MASTER OF SCIENCE (Applied Behavioral Science Research)

INSTITUTE OF RESEARCH IN BEHAVIORAL SCIENCE Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

ของ

กนกอร เนตรชู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

---------- คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ จันทึก)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุกร์ จันประเสริฐ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	กนกอร เนตรชู
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริสรา พึ่งโพธิ์สภ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม กับตัวแปรในกลุ่มสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ และ 2) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคม ด้วยตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม สถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์ต่างๆ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า 6 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ตามนิยามปฏิบัติการและนำแบบวัดมาปรับปรุง มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ระหว่าง 0.539 ถึง 0.903 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบสองทาง และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง พบว่า 1) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมและด้านย่อย 2) พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และ 3) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบรวมและแบบเป็นขั้นของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปรดังกล่าวกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน พบผล ดังนี้ 3.1) ด้านรวม พบว่า สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 43.40 โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญลำดับแรก คือ การมองโลกในแง่ดี 3.2) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พบว่า สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 34.50 โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญลำดับแรก คือ การสนับสนุนจากสังคม 3.3) ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ พบว่า สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 28.60 โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญลำดับแรก คือ การมองโลกในแง่ดี 3.4) ด้านการสร้างความมั่นคง พบว่า สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 27.70 โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญลำดับแรก คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

คำสำคัญ : ปัจจัยทางจิตสังคม, พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง, ผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร

Title	PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO ACTIVE AGING PROMOTION BEHAVIOR OF ELDERLY IN ELDERLY CLUB BANGKOK
Author	KANOKAON NETCHU
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Narisara Peungposop

This research consisted of the following two objectives 1) to study the interaction between the variables of former psychological characteristics and variables on situations related to active aging promotion behavior in terms of the on overall dimensions and sub-dimensions of older people with various bio-social characteristics ; and 2) to study the predictive power on active aging promotion behavior with regard to the on overall dimensions and the sub-dimensions of older people the with various bio-social characteristics, based on the variables of former psychological characteristics, situations, and psychological characteristics based on various situations. The sample group consisted of older people who were members of senior clubs in fifty district offices in Bangkok which were obtained by using multistage sampling. The data were collected by using a six-point rating scale assessment and created by researchers based on operational definitions. This assessment procedure had an alpha coefficient ranging from 0.539 to 0.903. The statistics used for analysis consisted of Two-Way ANOVA and Stepwise Multiple Regression Analysis. The results of Two-Way ANOVA revealed the following: 1) There was no interaction between media literacy and social support related to active aging promotion behavior on the overall dimensions and sub-dimensions; 2) there was an interaction between optimism and family relationships related that was to active aging promotion behavior in terms of participation in activities; and 3) the results of Stepwise Multiple Regression Analysis and Overall Multiple Regression Analysis on the eight independent variables with three dimensions of active aging promotion behavior, which were as follows: 3.1) In terms of the overall dimensions, it was found that they could be mutually predicted as 43.40% with an optimism as the predictor with the first priority; 3.2) for participation in activities, it was found that they could be mutually predicted at 34.50% in terms of social support as the predictor with the first priority; 3.3) regarding self-health care, it was found that they could be mutually predicted at 28.60% with optimism as the predictor with the first priority; 3.4) regarding stability, it was found that they could be mutually predicted at 27.70% with attitudes toward the active aging promotion behavior as the predictor with the first priority.

Keyword : Psycho-social factors, Active aging promotion behavior, Elderly people, Elderly club, Bangkok

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความเมตตากรุณาช่วยเหลือ และความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดจนการให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการปรับแก้ไขข้อบกพร่องจากคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริสรา พึ่งโพธิ์สภ ที่ได้ให้ความเมตตากรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์นี้ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา รวมทั้งรองศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ จันทึก ประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุกร์ จันประเสริฐ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพิ่มเติมแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็น อย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์และกรรมการบริหารหลักสูตรสาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาท ความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ที่ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกตลอดมา

ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานครที่สละเวลาให้ข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ

และเพื่อน ๆ สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ รวมถึงบุคคลอีกหลายท่าน ที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงคุณของบิดามารดาและครูอาจารย์ ที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

กนกอร เนตรชู

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ช

สารบัญ ..... ซ

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญรูปภาพ ..... ฐ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของงานวิจัย 5

ความสำคัญของการวิจัย 5

ขอบเขตของการวิจัย 6

นิยามศัพท์เฉพาะ 7

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 8

ส่วนที่ 1 สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ 9

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ : ตัวแปร ความหมาย การวัด .. 13

ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมของบุคคล 23

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 73

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 73

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ 86

การเก็บรวบรวมข้อมูล 87

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล 88

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล 88

..... 90

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 90

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร 91

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน 97

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 140

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน 141

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้และพัฒนาการวิจัย 152

บรรณานุกรม 156

ภาคผนวก 169

ประวัติผู้เขียน 200

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ 20

ตาราง 2 จำนวนผู้สูงอายุจำแนกตามสำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร 73

ตาราง 3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโดยแบ่งตามเขต 76

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม 91

ตาราง 5 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรตาม 93

ตาราง 6 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรอิสระ 94

ตาราง 7 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม 101

ตาราง 8 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม 105

ตาราง 9 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม 109

ตาราง 10 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม 113

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม ของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 114

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 117

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข)แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 120

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)..... 123

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)..... 127

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 130

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มรวม จำนวน 400 คน..... 132

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง จำนวน 370 คน 132

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา จำนวน 92 คน 133

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 135

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2) 137

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ดัชนีการสูงวัย (Aging index) 11
ภาพประกอบ 2 รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) 24
ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและ ... 57
ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และ..... 58
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดในงานวิจัย 67
ภาพประกอบ 6 การสุ่มตัวอย่าง 77
ภาพประกอบ 7 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม 142
ภาพประกอบ 8 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 143
ภาพประกอบ 9 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 145
ภาพประกอบ 10 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง 146
ภาพประกอบ 11 ผลแสดงปฏิสัมพันธ์แบบสองทางที่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2..... 150

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบัน ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงเข้าสภาวะประชากรผู้สูงอายุ อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ และภาวการณ์ตายลดลง ท่ามกลางการเคลื่อนตัวของสังคมผู้สูงอายุทำให้คนกลุ่มนี้ถูกพิจารณาภาพลักษณ์ว่าเป็นผู้ที่อ่อนแอ เป็นภาระ ควรพักผ่อนและได้รับการดูแล (สโรชพันธุ์ สุภาวรรณ์ และ ชไมพร กาญจนกิจสกุล, 2557) แต่ในทางกลับกันการที่คนเราสูงอายุนั้นมิใช่มองเพียงแค่ภายนอกที่ร่างกายโรยราไป แต่ควรมองที่คุณภาพข้างในตัวของผู้สูงอายุที่ได้สั่งสมมา ประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่ง เพราะบุคคลเหล่านี้ได้ผ่านการลองผิดลองถูก รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษา หรือนำเสนอข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีศักยภาพ ดูแลตนเองได้และช่วยเหลือสังคมได้เช่นกัน

จากการทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถแสดงเหตุผลของการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤฒพลังของผู้สูงอายุใน 4 ประการ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร 2) การศึกษาวิจัยเพื่อตอบสนองนโยบายการวิจัยของประเทศ 3) ช่องว่างขององค์ความรู้ที่เกี่ยวกับพฤฒพลัง และ 4) คุณูปการจากการศึกษาวิจัย โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ประการแรก การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aging society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากนั้นจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) ในราวปี พ.ศ. 2564 และจะใช้เวลาอีกเพียง 10 ปี ก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”(Super aged society) ประมาณปี พ.ศ. 2574 ในปี พ.ศ. 2557 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุวัยต้นจำนวน 5.6 ล้านคน (ร้อยละ 8.6 ของประชากรทั้งหมด) ผู้สูงอายุวัยกลางจำนวน 3.0 ล้านคน (ร้อยละ 4.6) และผู้สูงอายุวัยปลายจำนวน 1.4 ล้านคน (ร้อยละ 2.1) ในปี พ.ศ. 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุวัยปลายหรือผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว ซึ่งเพิ่มเร็วกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ด้วยความจริงที่ว่าคนยิ่งมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น จึงพอจะเห็นภาพได้ว่า ในอนาคตเมื่อสังคมไทยสูงวัยมากขึ้น ความต้องการการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557) จากการคาดการณ์จำนวนประชากรของประเทศไทยในระยะ 30 ปีข้างหน้าของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินั้น พบว่า ผู้สูงอายุจะมีจำนวน 20.5 ล้านคน ในขณะที่วัยแรงงานจะมีเพียง 35.2 ล้านคน

นั้น จากตัวเลขดังกล่าวจึงสามารถสรุปได้ว่าอนาคตประเทศไทยจะประสบปัญหาในด้านของความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557) ทั้งนี้เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุเป็นประชากรที่ต้องได้รับการดูแลซึ่งต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก โดยสวนทางกับผลิตภาพแรงงานที่มีจำนวนลดลงแต่ต้องรับหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ขาดแคลนผู้ดูแล และส่งผลให้เกิดความต้องการการดูแลเพิ่มขึ้น และผลกระทบที่ตามมา คือ รัฐบาลต้องจ่ายเงินทางด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ส่วนครอบครัวและชุมชนต้องเพิ่มระบบการสนับสนุนในการดูแลผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน จึงส่งผลให้รัฐบาล ชุมชนและครอบครัวจำเป็นต้องตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ ทำให้เกิดมุมมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ ดังนั้น การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการที่จะดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลานนั้นย่อมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ซึ่งการรับมือกับสถานการณ์สังคมสูงอายุโดยปรับเปลี่ยนจากการเป็นภาระสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้น จากแนวคิดขององค์การอนามัยโลกได้ให้แนวทางของการเป็น “Active ageing” หรือ พฤฒพลังนั้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ 1) การคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี สามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ 2) การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกาย สังคม การเงิน และ 3) การมีส่วนร่วมภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้และที่ก่อคุณประโยชน์ที่ไม่ใช่ตัวเงิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, 2558)

ประการที่สอง การวิจัยเพื่อตอบสนองนโยบาย ยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุเป็นประเด็นเชิงยุทธศาสตร์ที่กำหนดในแผนต่างๆ ทั้งในด้านของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) และนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2560-2564) จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรดังกล่าว ส่งผลให้สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติได้กำหนดให้ประเด็นผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในประเด็นการวิจัยสำคัญ และการศึกษานี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการตอบสนองนโยบายการวิจัยของประเทศ รวมถึงศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เพื่อลดการพึ่งพิงของผู้อื่นอันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น และหากพิจารณาถึงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จนกระทั่งปัจจุบันนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2560-2564) ได้กำหนดให้เป็นหนึ่งใน 12 กลุ่มเรื่องวิจัยที่ควรมุ่งเน้นในประเด็นวิจัยด้านสังคมผู้สูงอายุ : การบูรณาการงานระหว่างภาครัฐเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โครงสร้างพื้นฐานและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย การพึ่งตนเองได้ของผู้สูงอายุ (Active and Productive Aging) (สำนักงาน

คณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2559) และนอกจากนี้ยังพบว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มีหลักการสำคัญของแผนโดยยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ประกอบกับจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลักในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ด้านการเตรียมความพร้อมของประเทศในด้านการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้วยการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างเป็นเครือข่ายระหว่างสถาบันวิจัย สถาบันการศึกษา ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน/ชุมชน เพื่อร่วมพัฒนานวัตกรรมทางสังคมให้เป็นกลไกในการลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นทุนมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง ภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงไปสู่โครงสร้างประชากรสังคมสูงวัยสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จำนวนประชากรวัยแรงงานลดลงต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 และเกิดการขาดแคลนแรงงานผลิตภาพแรงงานต่ำ คุณภาพคนยังมีปัญหาในทุกช่วงวัยและส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงกันตลอดช่วงชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

ประการที่สาม ช่องว่างองค์ความรู้เกี่ยวกับประเด็นพฤฒพลัง ปัจจุบันได้มีการศึกษาพฤฒพลังของผู้สูงอายุ (Active Aging) มากขึ้น โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาตามแนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) มีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2) มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ 3) มีส่วนร่วม (Participation) โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในส่วนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่าการมีพฤฒพลังจะทำให้ผู้สูงอายุเป็นเช่นไร มีคุณภาพอย่างไร จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้พบช่องว่างขององค์ความรู้ที่เกี่ยวกับพฤฒพลัง ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสริมสร้างพฤฒพลัง คือ การที่ผู้สูงอายุจะต้องมีพฤติกรรมเช่นไรจึงจะสามารถนำไปสู่การมีพฤฒพลังได้ มีงานวิจัยจำนวนส่วนน้อยที่นำแนวคิดพฤฒพลังมาปรับให้มีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ดังเช่น งานวิจัยของ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา; และคณะ, 2549) ศึกษาประวัติชีวิตของผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง และมีลักษณะพฤฒพลัง โดยใช้เกณฑ์การตัดสินใจคัดเลือกผู้สูงอายุที่จะเป็นกรณีศึกษาตามแนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ดำเนินการศึกษาในเชิงลึกเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่เกี่ยวกับลักษณะหรือองค์ประกอบของภาวะพฤฒพลังในบริบทของสังคมไทย พบว่าองค์ประกอบของภาวะพฤฒพลัง

ของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา การมีสุขภาวะดี และการมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ยังขาดการวิจัยเชิงปริมาณ ที่มีการนำบริบทของสังคมไทยมาปรับใช้ และเป็นการวิจัยแบบดิ่งเดียวที่ศึกษาตัวแปรเฉพาะมุมมองใดมุมมองหนึ่งเท่านั้น เช่น การศึกษาโดยใช้ตัวแปรทางสังคมอย่างเดียว หรือการศึกษาตัวแปรทางจิตอย่างเดียว ยังขาดการศึกษาแบบปฏิสัมพันธ์กันระหว่าง 2 กลุ่มตัวแปร อันจะทำให้ตัวของผู้สูงอายุสามารถหยิบยกข้อมูลในส่วนของตัวแปรทางจิตไปปรับใช้ พร้อมกับการที่หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลในมิติทางด้านสังคมไปบูรณาการเพื่อสนับสนุนหรือส่งเสริมเพื่อเป็นการผลักดันให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีพฤฒพลัง ดังนั้น เพื่อเป็นการอุดช่องว่างและเติมเต็มความรู้ในอดีตการศึกษานี้เป็นการศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมของผู้สูงอายุว่าควรมีการปฏิบัติเช่นไร จึงก่อให้เกิดการเป็นผู้สูงอายุแบบพฤฒพลังได้ โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นประเด็นการ“เสริมสร้าง” หมายถึง การเพิ่มพูนให้ดีขึ้นหรือมั่นคงยิ่งขึ้น เนื่องจากการวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษา “พฤฒพลัง” เพียงอย่างเดียวมิได้เป็นการศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ดังเช่นงานวิจัยของ (วิไลพร วงค์คีนี; โรจนี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) งานวิจัยของ (ปณิธี บราวน์, 2557) งานวิจัยของ (วิภานันท์ ม่วงสกุล, 2558) และงานวิจัยของ(สุปราณี แตงวงษ์; และคณะ, 2552)

และประการสุดท้าย คุณูปการจากการศึกษานี้จะก่อให้เกิดคุณูปการในประเด็นด้านของการทำให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมนี้ อันทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมว่าหากต้องการที่จะให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดังกล่าวควรมีการส่งเสริมสิ่งใดบ้าง โดยในระดับประเทศ จะทำให้รัฐบาลสามารถวางแผนในการให้การสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านวัตถุสิ่งของ หรือข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นที่ต้องการให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง รวมถึงการสร้างการมีส่วนร่วมของคนทุกวัยในสังคมให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อให้ทุกคนได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สำหรับในระดับชุมชน ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเพื่อสามารถนำไปวิเคราะห์ ประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จัดกลุ่มผู้สูงอายุตามศักยภาพของตนเอง และสามารถจัดการดูแลให้ผู้สูงอายุได้ตามความเหมาะสม รวมถึงสามารถประชาสัมพันธ์และสร้างช่องทางให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจ และในระดับของตัวผู้สูงอายุเองนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักและยอมรับที่จะทำ สามารถพึ่งพิงตนเองได้ ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคม และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง (วิภานันท์ ม่วงสกุล, 2558)

จากการทบทวนข้อมูลที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ซึ่งการเลือกศึกษาข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุนั้น เนื่องมาจากชมรมมีการรวมตัวของผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมหลายๆ อย่างที่เป็นประโยชน์ ซึ่งได้สอดคล้องกับตัวแปรตามที่ผู้วิจัยต้องการศึกษานั่นคือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เนื่องจากผู้สูงอายุในชมรมได้มีการรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ โดยใช้มุมมองทางพฤติกรรมศาสตร์ วางกรอบแนวคิดการวิจัยจากการประยุกต์ใช้รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เป็นกรอบในการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง อันเป็นเส้นทางที่นำไปสู่ข้อมูลสรุปตัวแปรเชิงเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีพฤฒพลัง ทำให้ผู้สูงอายุได้กลายเป็นพลังสำคัญของสังคม

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาตัวทำนายสำคัญพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ ด้วยตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม ลักษณะสถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์

2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม กับตัวแปรในกลุ่มลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ความสำคัญในเชิงวิชาการทำให้ได้องค์ความรู้ของตัวแปรเชิงสาเหตุในกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม ลักษณะสถานการณ์ทางสังคม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ใดที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

2. ความสำคัญในเชิงการนำผลการวิจัยไปใช้ ผลจากการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการเสนอแนะแก่ ชมรมผู้สูงอายุ ในการเสริมสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในชมรมให้สามารถปฏิบัติตนอันนำไปสู่การมีพฤฒพลังของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 44,344 คน ณ วันที่ 18 ธันวาคม 2559 (สำนักงานพัฒนาสังคม, 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของยามาเน่ (Yamanae, 1973) ใช้สูตรการคำนวณแบบทราบค่าประชากร ซึ่งเลือกตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1.ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

2.ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

2.1 จิตลักษณะเดิม ได้แก่

2.1.1 การมองโลกในแง่ดี

2.1.2 การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย

2.1.3 เจตคติต่อการสูงอายุ

2.1.4 การรู้เท่าทันสื่อ

2.2 ลักษณะสถานการณ์ทางสังคม ได้แก่

2.2.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

2.2.2 การสนับสนุนทางสังคม

2.3 จิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่

2.3.1 เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

2.3.2 การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

3. ตัวแปรแบ่งกลุ่ม

ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่

1.เพศ

2.ลักษณะการอยู่อาศัย

3.ระดับการศึกษา

4.การเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

พฤฒพลัง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลตัวเองที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ความสามารถในการพึ่งพิงตนเองได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ตลอดจนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างหลักประกันและความมั่นคงให้กับตนเอง

ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง การรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการดำเนินกิจกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ สังคม และสวัสดิการ

ลักษณะทางชีวสังคม หมายถึง ภูมิหลังของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ประกอบด้วย 1) เพศ แบ่งเป็น เพศหญิง เพศชาย 2) ลักษณะการอยู่อาศัย แบ่งเป็น อยู่ตามลำพัง ไม่ได้อยู่ตามลำพัง 3) ระดับการศึกษา ต่ำกว่าอนุปริญญา สูงกว่าอนุปริญญา และ 4) การเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน แบ่งเป็น มีงานทำ ไม่มีงานทำ

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วน **ได้แก่**

ส่วนที่ 1 สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1) ความหมายของผู้สูงอายุ

2) โครงสร้างผู้สูงอายุ

3) การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง:ตัวแปร ความหมาย การวัด

1) ความหมายของพฤฒพลังของผู้สูงอายุ

2) องค์ประกอบสำคัญของพฤฒพลังของผู้สูงอายุ

3) พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

4) การวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมของบุคคล

1) รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพฤฒพลัง

3) กลุ่มปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

3.1) กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ (การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ)

3.2) กลุ่มตัวแปสถานการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ (ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสนับสนุนจากสังคม)

3.3) กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ (เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง)

สรุปความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

นิยามเชิงปฏิบัติการ

สมมติฐานในการวิจัย

โดยมีรายละเอียดในแต่ละส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย ความหมายของผู้สูงอายุ โครงสร้างผู้สูงอายุ และการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญ ดังนี้

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

สำหรับประเทศไทยในอดีต ตั้งแต่สมัยอยุธยา ถึงแม้จะไม่มีการกำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการแต่อนุมานได้ว่าหมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเช่นกัน กล่าวคือระบบมูลนาย ซึ่งเป็นระบบที่มีไพร่สำหรับพระมหากษัตริย์หรือขุนนางใช้เป็นกำลังแรงงานในการสงครามหรือทำงานต่างๆ เช่น การทำเกษตรกรรมและการก่อสร้าง กำหนดให้ผู้ชายสิ้นสุดการเป็นไพร่เมื่ออายุ 60 ปีปัจจุบัน ประเทศไทยได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย จากผลการศึกษาข้อมูล พบว่า นิยามผู้สูงอายุในปัจจุบันพิจารณาจาก 1) เกณฑ์อายุตามปีปฏิทิน ส่วนใหญ่คิดว่า คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปี ตามเกณฑ์ของทางราชการ 2) ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาที่ดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังที่เหี่ยวย่นผมหงอกสีขาว 3) การมีสุขภาพและความจำไม่ดี เป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น 4) ความสามารถในการทำงานลดลง หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว 5) พฤติกรรมและอารมณ์ เช่น จุกจิก ขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ และ 6) การเปลี่ยนแปลงสถานภาพเป็น ปู่ ยา ตา ยาย ทวด

สำหรับการกำหนดนิยามผู้สูงอายุในอนาคตควรจะเปลี่ยนแปลง โดยมีความเห็นเป็น 4 ทางเลือกเรียงจากความเห็นของผู้สนทนากลุ่มมากไปน้อยดังนี้ 1) กำหนดด้วยอายุเท่านั้น เนื่องจากชัดเจนที่สุดและสามารถบริหารจัดการกำลังคนได้ 2) กำหนดด้วยอายุ และคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่เป็นเชิงบวก เนื่องจากการกำหนดด้วยอายุมีความสำคัญ และการกำหนดลักษณะเชิงบวกทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และภูมิใจในตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เหมาะสมกับลักษณะเชิงบวก 3) คุณลักษณะที่เป็นเชิงบวกเท่านั้นเนื่องจากการกำหนดอายุที่แน่นอน มีผลทางจิตวิทยา ทำให้รู้สึกว่าตนเองถึงวัยสูงอายุ ซึ่งทุกคนไม่ต้องการถึงวัยนี้ น่าจะเป็นเพราะภาพจำของผู้สูงอายุมีลักษณะเชิงลบ และ 4) ไม่มีนิยามผู้สูงอายุ เนื่องจากการรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การกำหนดนิยามโดยใช้อายุทำให้รู้สึกว่าตนเองแก่ สำหรับการกำหนดนิยามผู้สูงอายุในเชิงคุณค่านั้น ผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าน่าจะทำได้ยาก เนื่องจากการให้ความหมาย “คุณค่า” ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล และผู้สนทนากลุ่มเกือบทุกคนเห็นว่าการให้นิยามผู้สูงอายุควรเป็นนิยามเดียวทั่วประเทศไม่ว่าจะเป็นนิยามแบบใด เพื่อความ

เสมอภาค ถึงแม้ความเป็นผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันระหว่างเขตเมือง และชนบท หญิง และชาย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556)

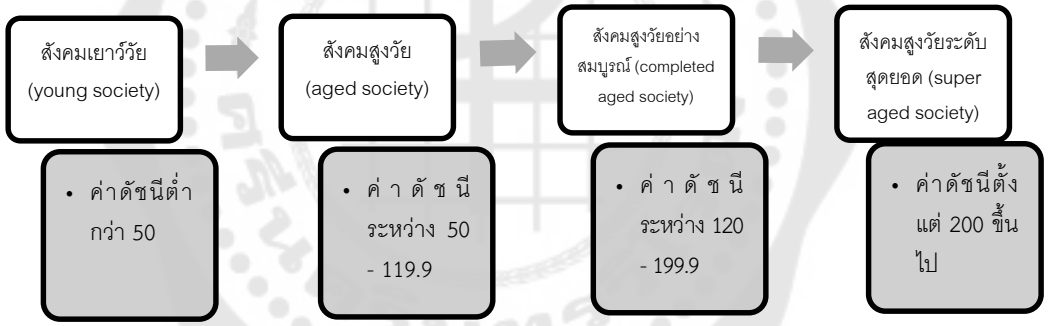
สำหรับการวิจัยนี้ ได้นิยามคำว่าผู้สูงอายุไว้ว่า คือบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

1.2 โครงสร้างผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากนั้นประเทศไทยจะใช้เวลา 16 ปี ก่อนจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) ในราวปี พ.ศ. 2564 และจะใช้เวลาอีกเพียง 10 ปี ก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”(Super aged society) ประมาณปี พ.ศ. 2574 ในปี พ.ศ. 2557 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุวัยต้นจำนวน 5.6 ล้านคน (ร้อยละ 8.6 ของประชากรทั้งหมด) ผู้สูงอายุวัยกลางจำนวน 3.0 ล้านคน (ร้อยละ 4.6) และผู้สูงอายุวัยปลายจำนวน1.4 ล้านคน (ร้อยละ 2.1) ในปี 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุวัยปลายหรือผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว ซึ่งเพิ่มเร็วกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ด้วยความจริงที่ว่าคนยิ่งมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น จึงพอจะเห็นภาพได้ว่า ในอนาคตเมื่อสังคมไทยสูงวัยมากขึ้น ความต้องการการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

จากการคาดการณ์จำนวนประชากรของประเทศไทยในระยะ 30 ปีข้างหน้าของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินั้น พบว่า ผู้สูงอายุจะมีจำนวน 20.5 ล้านคน ในขณะที่วัยแรงงานจะมีเพียง 35.2 ล้านคนนั้น จากตัวเลขดังกล่าวจึงสามารถสรุปได้ว่าอนาคตประเทศไทยจะประสบปัญหาในด้านของความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557) ทั้งนี้เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุเป็นประชากรที่ต้องได้รับการดูแลซึ่งต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก โดยสวนทางกับประชากรวัยแรงงานที่มีจำนวนลดลงแต่ต้องรับหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการที่จะดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลานนั้นย่อมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาของการศึกษาถึงพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงรายละเอียดของตัวแปรในการศึกษาที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นนั้น

หากกล่าวถึงประชากรในปัจจุบันจะพบว่า ประชากรผู้สูงอายุจัดอยู่ในกลุ่มที่กำลังได้รับความสนใจ เนื่องจากประชากรโลกได้มีการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ประชากรสูงวัย และเมื่อพิจารณาในเชิงลึกจะพบว่ากลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศสมาชิกในยุโรป และอเมริกาเหนือ หรือแม้กระทั่งในแถบเอเชีย ดังเช่น ญี่ปุ่น ก็ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว (United Nations, 2012) สำหรับประเทศไทยได้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ โดยตัวบ่งชี้หนึ่งที่แสดงถึงการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้วนั่นคือ ดัชนีการสูงวัย (Aging index) อันเป็นการแสดงถึงการเปรียบเทียบโครงสร้างการทดแทนกันของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป กับกลุ่มประชากรวัยเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี และหากพบว่าดัชนีการสูงวัยมีค่าต่ำกว่า 100 แสดงว่าจำนวนประชากรสูงอายุมีน้อยกว่าจำนวนเด็ก แต่ในทางตรงข้ามถ้าดัชนีมีค่าเกินกว่า 100 แสดงว่าจำนวนประชากรสูงอายุมีมากกว่าจำนวนประชากรเด็ก และในปัจจุบันประชากรโลกที่มีจำนวนผู้อายุสูงขึ้นจึงได้มีการใช้ดัชนีการสูงวัยจำแนกสังคมเกิดขึ้น (ปราโมทย์ ปราสาทกุล, 2556) โดยสามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ดัชนีการสูงวัย (Aging index)

ที่มา: (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2556)

สำหรับสาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ,2554) คือ (1) การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง จำนวนบุตรโดยเฉลี่ยที่สตรีคนหนึ่งมีตลอดวัยเจริญพันธุ์ได้ลดลงเป็นลำดับ จาก 4.9 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี พ.ศ. 2517 เหลือเพียงประมาณ 1.6 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี พ.ศ. 2556 และเหลือประมาณ 1.3 คน ในปี พ.ศ. 2576 และ (2) การลดภาวะการตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้นดูได้จากอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทยเมื่อ 50 ปีก่อน อายุคาดเฉลี่ยฯ ของเพศชายประมาณ 55 ปี เพศหญิงประมาณ 62 ปี แต่ปี พ.ศ.2557 อายุคาดเฉลี่ยฯ ได้

เพิ่มสูงขึ้นโดยเพศชายประมาณ 72 ปี เพศหญิง ประมาณ 79 ปี และอีกสิบปี ข้างหน้าอายุคาดเฉลี่ยฯ ของเพศชายประมาณ 76 ปี และเพศหญิงประมาณ 83 ปี

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วจนนำมาสู่การเพิ่มขึ้น ของสัดส่วนประชากรสูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยปี พ.ศ. 2558 - 2573 จะเห็นว่าภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์ “สังคมสูงวัย” (aged society) และในอีก 10 ปี ข้างหน้าจะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (completed aged society)

1.3 การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3.1 รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

รูปแบบการอยู่อาศัยของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในรอบ 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมานี้ คนไทยอาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีขนาดเล็กลงอย่างมาก เมื่อ 30 ปีก่อน ครัวเรือนในประเทศไทยเท่ากับประมาณ 5 คนต่อครัวเรือน ขนาดครัวเรือนได้เล็กลงเหลือ 4 คน ในปี พ.ศ. 2543 และในปี พ.ศ.2557 ประมาณว่าครัวเรือนไทยมีขนาดเฉลี่ยเพียง 3 คนเท่านั้น รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในลักษณะการอยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสมีสัดส่วนที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลจะมีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคิดเป็นร้อยละมากกว่านอกเขตเทศบาล หากสัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นไปอีกในอนาคต ก็ย่อมจะมีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

1.3.2 แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุ

บุตรยังคงเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557 พบว่าแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุมาจากบุตร (รวมบุตรเลี้ยงและบุตรบุญธรรม) (ร้อยละ 36.7) แหล่งรายได้หลักรองลงมาคือ ได้จากการทำงาน (ร้อยละ 33.9) ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 14.8 มีเบี้ยยังชีพเป็นรายได้หลัก มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 4.9 ที่มีเงินบำเหน็จหรือบำนาญเป็นแหล่งรายได้หลัก ร้อยละ 4.3 ตอบว่ามีรายได้จากคู่สมรส และไม่ถึงร้อยละ 4 ของผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากเงินออม/ดอกเบี้ยเงินออม/ทรัพย์สินอื่นๆ อย่างไรก็ตามแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุจากบุตรมีแนวโน้มลดลง ข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปีพ.ศ. 2550, พ.ศ.2554 และ พ.ศ.2557 แสดงให้เห็นว่าแหล่งรายได้หลักที่ได้รับจากบุตรได้ลดลงจากร้อยละ 52.3 ในปีพ.ศ. 2550 มาเป็นร้อยละ 40.1 ในปีพ.ศ. 2554 และ ลดลงเหลือร้อยละ 36.7 ในปีพ.ศ. 2557 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

1.3.3 ภาวะการทำงานของผู้สูงอายุ

แม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ คือมีอายุเกิน 60 ปีไปแล้ว แต่ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งก็ยังทำงานอยู่ ข้อมูลจากการสำรวจภาวะการทำงานระหว่างปีพ.ศ. 2543-2557 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุวัยต้น(อายุ 60-69 ปี) มีแนวโน้มจะทำงานมากขึ้น สัดส่วนของผู้สูงอายุ 60-64 ปีที่ยังทำงานอยู่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 51.4 ในปีพ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 60.8 ในปีพ.ศ. 2553 ในปี พ.ศ.2557 พบว่าสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วงอายุเดียวกันนี้ที่ยังทำงานลดลงเล็กน้อยเป็นร้อยละ 59.2 ผู้สูงอายุ 65-69 ปีที่ยังทำงานอยู่เพิ่มจากร้อยละ 35.3 ในปีพ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 45.6 ในปีพ.ศ. 2557 อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-74 ปีที่ยังทำงาน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20 ในปี 2543 เป็นร้อยละ 29.1 ในปี พ.ศ.2548 จากนั้นร้อยละของผู้สูงอายุ 70-74 ปีที่ยังทำงานอยู่มีแนวโน้มลดลงเล็กน้อยจนเหลือเพียงร้อยละ 25.4 ในปี พ.ศ. 2557 และสัดส่วนผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป ที่ยังทำงานจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ 11-12 ตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 เป็นต้นมา (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ : ตัวแปร ความหมาย การวัด

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดความหมายและการวัดตัวแปรตาม ซึ่งในที่นี้ คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความหมาย องค์ประกอบ และการวัดตัวแปร มีสาระสำคัญดังนี้

2.1 ความหมายของพฤฒพลังของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนเอกสารแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤฒพลัง ผู้วิจัยได้พบการใช้คำภาษาไทยที่มีการสะกดคำที่แตกต่างกันออกไป 2 แบบ คือ “พฤฒิพลัง” และ “พฤฒพลัง” ซึ่งจากการศึกษาในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2552 พบความหมายของ “พฤฒิ” ว่าหมายถึง ความเจริญ ความมั่งคั่ง ความสมบูรณ์ ความอวบ ในขณะที่“พฤฒพลัง” หมายถึง เจริญ, แข็งแรง, แก่, เฒ่า เมื่อพิจารณาความหมายข้างต้นแล้วนั้นผู้วิจัยเห็นว่าคำว่า “พฤฒพลัง” มีความหมายที่ใกล้เคียงกับการวิจัยนี้มากที่สุด ดังนั้นการวิจัยนี้จึงได้ใช้คำว่า “พฤฒพลัง” ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษเป็นคำว่า “Active ageing” และได้มีนักวิชาการชาวไทยนำมาแปลเป็นภาษาไทยโดยใช้คำที่แตกต่างกัน ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2542) พฤฒิพลัง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544) พฤฒพลัง (จำรูญ บริสุทธิ์, 2556) สูงวัยอย่างมีคุณภาพ (บรรลุ ศิริพานิช, 2551) ผู้สูงอายุที่ทรงพลัง (เฉก ธนะศิริ, 2547) และ (สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2557) เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) กล่าวไว้ว่า “Active ageing” หมายถึง กระบวนการที่เหมาะสมและเอื้อให้เกิดโอกาสในการพัฒนาสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของบุคคลเมื่อสูงวัย (Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age) สอดคล้องกับนักวิชาการชาวไทยที่แปลความหมายของคำว่า “Active ageing” หมายถึง การมีภาวะพฤฒพลัง กล่าวคือ กระบวนการที่เหมาะสมอันนำไปสู่สุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกันที่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงอายุ นอกจากนี้ยังให้แนวคิดเพิ่มเติมอีกว่าการมีภาวะพฤฒพลังไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้นแต่เป็นเรื่องของทุกคนที่ต้องเตรียมตัวเมื่อสูงอายุ โดยมีขั้นตอนและเงื่อนไข 4 ข้อด้วยกัน ได้แก่ 1) การตระหนักและยอมรับที่จะทำ (realization and made commitment) คือ การตระหนักว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นปัญหาและการยอมรับที่จะวางแผนว่าตนเองต้องทำอย่างไรจึงจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ 2) การพึ่งพิงตนเอง (self-reliance) คือ การกระทำกิจกรรมใดๆ ได้ด้วยตนเอง 3) ทุกคนทำและการทำเพื่อทุกคน (everyone does and does for everyone) คือ การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม และสิ่งสำคัญ คือ ข้อสุดท้าย 4) การทำอย่างต่อเนื่อง (do continuously) คือ การทำกิจกรรมใดๆ ต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544) สอดคล้องกับ (จำรูญ บริสุทธิ์, 2556) ได้ให้ความหมายของ “Active ageing” ว่าคือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤฒพลัง โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่าภาวะพฤฒพลัง หมายถึง การพิจารณาที่สุขภาพกายเป็นหลัก ความสามารถในการดูแลพึ่งตนเองได้ และมีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของ ครอบครัว ชุมชน และสังคม อีกทั้งมี อิสรภาพ ความพึงพอใจในชีวิต จนถึงขั้น การพัฒนาจิตวิญญาณหรือปัญญา สอดคล้องกับ Department of Local Government and Regional Development (2007) ได้กล่าวถึง Active Aging ว่าหมายถึง บุคคลที่มีโอกาสและใช้โอกาสนั้นรักษาความมีพลัง (Active) ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะต่าง ๆ ของชีวิตตามอายุของพวกเขา ซึ่งรวมถึงยังคงมีส่วนร่วมในสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมจิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และประชาสังคม ที่มากกว่าความสามารถหรือมีพลังเพียงทางร่างกายแต่ยังคงได้รับความเคารพและสนับสนุนจากครอบครัว มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และชุมชนตลอดจนกับสมาชิกรุ่นอื่น ๆ ในสังคมด้วย เช่นเดียวกับ OECD (Organization for Economic Co-operation and Development’s, 2000) ที่กล่าวว่า Active aging หมายถึง ความสามารถของบุคคลเมื่อเป็นผู้สูงอายุ แต่ยังคงดำเนินชีวิตที่ยังประโยชน์ในสังคมรวมทั้งทางเศรษฐกิจด้วย นอกจากนี้ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2542) ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” แทน Active aging และได้ให้คำอธิบายว่า ผู้สูงอายุที่ดูแล

ตัวเองได้ (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง สำหรับ (บรรลุ ศิริพานิช, 2551) ได้แปลคำว่า Active aging ที่แตกต่างกันไป ว่า “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” และได้ให้ความหมายที่แตกต่างกับนักวิชาการท่านอื่นว่าเป็นภาวะที่เข้าสู่วัยสูงอายุยังมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ (เฉก ธนะศิริ, 2547) ที่ได้แปลความหมายที่แตกต่างกันออกไปว่า “ผู้สูงอายุที่ทรงพลัง” หรือเรียกพลังสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทรงพลัง หรือเรียก พฤฒิพลัง ตลอดไปจนถึงวาระสุดท้ายคือความตายอย่างสงบและปราศจากโรค

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า พฤฒพลังของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลตัวเองที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ความสามารถในการพึ่งพิงตนเองได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ตลอดจนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างหลักประกันและความมั่นคงให้กับตนเอง

2.2 องค์ประกอบสำคัญของพฤฒพลังของผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้เป็นการทบทวนองค์ประกอบของพฤฒพลัง ซึ่งพบว่า มีองค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) และนักวิชาการชายไทย ได้ศึกษาองค์ประกอบของพฤฒพลังไว้ ดังนี้

องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้เสนอองค์ประกอบของพฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะ (well-being) การมีส่วนร่วม (participation) และการมีหลักประกัน (security) อธิบายในรายละเอียดในแต่ละด้านดังนี้ 1) สุขภาวะ (well-being) คือ สุขภาวะส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงจะเป็นข้อกำหนดแรกของการดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นอิสรภาพและพึ่งพาตนเองได้ เป็นลักษณะที่สำคัญของผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤฒพลัง การที่บุคคลจะมีสุขภาพดี แข็งแรงหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเอง ครบครัวและสังคมรอบข้าง 2) การมีส่วนร่วม (participation) คือ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคมเป็นผู้กระทำไว้ซึ่งสิทธิมนุษยชน และวัฒนธรรมของสังคม ผู้สูงอายุที่ยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จะรู้สึกว่ายังมีคุณค่าในตนเอง มีเกียรติ และยังมีความรู้สึกกว่ามีศักดิ์ศรี และเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกหลานสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น จะส่งผลต่อสุขภาพกาย และ 3) การมีหลักประกัน (security) ความมั่นคงของผู้สูงอายุ คือการที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย ในสถานที่ต่างๆที่ผู้สูงอายุต้องไปติดต่อหรือใช้บริการ ความ

มั่นคงทางเศรษฐกิจ รายได้ อาชีพการงาน เงินออม และผู้ดูแล ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำรงชีวิตในช่วงปลาย

นอกจากนี้งานวิจัยของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา; และคณะ (2549) ศึกษาประวัติชีวิตของผู้สูงอายุที่มีชื่อเสียง และมีลักษณะพฤฒพลัง โดยใช้เกณฑ์การตัดสินใจคัดเลือกผู้สูงอายุที่จะเป็นกรณีศึกษาตามแนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ดำเนินการศึกษาในเชิงลึกเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่เกี่ยวกับลักษณะหรือองค์ประกอบของภาวะพฤฒพลังในบริบทของสังคมไทย พบว่าองค์ประกอบของภาวะพฤฒพลังของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา การมีสุขภาวะดี และการมีความมั่นคงในชีวิต ทั้งนี้มีการอธิบายลักษณะขององค์ประกอบในแต่ละด้าน ดังนี้

1. การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา พบว่ากิจกรรมบางส่วนของผู้สูงอายุมีลักษณะเดียวกันกับกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแนวคิดผู้สูงอายุยังประโยชน์ เริ่มตั้งแต่การทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่างและการทำกิจกรรมที่ทำในองค์การที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ชมรม สมาคม มูลนิธิต่างๆ ดังรายละเอียดคือ

1.1 การทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่าง แบ่งเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่

1.1.1 กิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรก ได้แก่ การทำสวน การเล่นกีฬา

1.1.2 กิจกรรมแห่งการเรียนรู้ ได้แก่ การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

1.2 การทำกิจกรรมในองค์การที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ ครอบครัว ชุมชนและสังคมดังนี้

1.2.1 กิจกรรมที่ทำกับสมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวขยายซึ่งมีลูกหลานอาศัยอยู่ด้วย มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวของตนเองสม่ำเสมอ กิจกรรมที่ทำกับครอบครัวได้แก่

1) การมีกิจกรรมสังสรรค์เพื่อความผูกพันในครอบครัว ได้แก่การท่องเที่ยวกับครอบครัว การรับประทานอาหารร่วมกัน

2) การทำประโยชน์ให้กับครอบครัว ได้แก่ ช่วยบุตรทำงานบ้าน กาทำหน้าที่ เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว การทำงานเชิงเศรษฐกิจเท่าที่ตนสามารถทำได้

1.2.2 กิจกรรมที่ทำร่วมกับชุมชน ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ชมรม สมาคมหรือมูลนิธิที่ตนเป็นสมาชิกได้แก่

1) การมีกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน ชมรม สมาคม หรือมูลนิธิที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ การท่องเที่ยว การแข่งขันกีฬา งานบุญต่างๆ

2) การทำประโยชน์แก่เพื่อนบ้าน ชมรม สมาคม มูลนิธิ หรือแก่บุคคลส่วนรวมทั่วไป ได้แก่ร่วมเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมของชมรม สมาคมที่ทำประโยชน์แก่สังคม เป็นผู้นำก่อตั้งสมาคม สโมสรที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นที่ปรึกษาให้กับองค์การต่างๆ เป็นผู้เผยแพร่ความรู้ที่ตนมีอยู่ต่อผู้อื่น โดยการเป็นวิทยากรบรรยาย เขียนหนังสือ สารคดี และบทความต่างๆ

3) การมีกิจกรรมแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ การเข้าฟังบรรยาย ประชุม สัมมนา การเข้าวัดฟังธรรม การให้ข้อเสนอแนะความคิดเห็น

2. การมีสุขภาวะดี การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายใจ สังคม และจิตวิญญาณได้เหมาะสมกับวัย ทั้งผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคและไม่ปราศจากโรค มีรายละเอียดดังนี้

2.1 การมีสุขภาพกายดี พบว่า ผู้สูงอายุให้ความใส่ใจดูแลสุขภาพกายของตนจนมีร่างกายที่แข็งแรงตามวัย บางคนสามารถหายจากอาการป่วยเรื้อรังของตนเองบางคนมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคอันเกิดจากความสูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย ได้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ทำให้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายทุเลา สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นและผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น จากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ การใช้ความรู้ที่ตนเองมีอยู่ดูแลรักษาสุขภาพกายของตนเอง และการตรวจสุขภาพประจำปี

2.2 การมีสุขภาพใจดี การที่ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ มีสติ มีความคิดสร้างสรรค์ การมีความพึงพอใจภาคภูมิใจในชีวิต และการยอมรับกับความตายได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การมีจิตใจสงบ มีสติ ปรับใจกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ โดยมีหลักคิดจากคำสอนทางพระพุทธศาสนา ดังนี้ ใช้หลักปล่อยวางในปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ทำใจยอมรับกับปัญหาหรือความสูญเสียในชีวิตไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ รู้จักวางเฉยในบางเรื่อง รู้จักประมาณตนเอง หลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น การจราจรในเมืองหลวง พอใจในสิ่งที่ตนมีและไม่เอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

2) การมีความคิดสร้างสรรค์ คือ การประยุกต์ใช้อุปกรณ์พื้นบ้านที่สามารถหาได้ง่าย ใช้พัฒนาขึ้นเป็นท่าออกกำลังกายรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง หรือการผสมผสานการบริหารกายกับจิตเข้าด้วยกัน

3) การมีความพึงพอใจในชีวิต คือการที่เมื่อผู้สูงอายุมองย้อนกลับไปในชีวิตแล้วเห็นว่าตนเองได้ดำเนินชีวิตมาเป็นอย่างดี และมีความสุขในชีวิต

4) การมีความภาคภูมิใจในชีวิต คือ การรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองได้ทำประโยชน์ต่อสังคม ได้ถ่ายทอดความรู้ที่ตนมีต่อผู้อื่น

5) การยอมรับกับความตายได้ คือ การมองการตายเป็นธรรมชาติของชีวิต หากต้องเผชิญกับความตายมีความปรารถนาที่จะตายอย่างสงบ

2.3 การมีสุขภาพทางสังคม คือการที่ผู้สูงอายุมีการพบปะติดต่อกับครอบครัว ชุมชน สังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกท่านอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้เหมาะสม ซึ่งผู้สูงอายุกรณีศึกษาทั้งหมดมีการปรับตัวต่อบทบาทที่แตกต่างกันออกไปส่วนใหญ่เป็นการปรับเปลี่ยนบทบาทไปสู่การเป็นผู้นำที่ทำประโยชน์ให้สังคมมากขึ้น

2.4 การมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี พบว่า ความเชื่อในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งจากการฟังวิทยุ การอ่านหนังสือ เข้าวัดสนทนาธรรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ทำให้เกิดความเข้าใจแล้วนำหลักคำสอนมามาใช้ปฏิบัติ ในชีวิตทำให้บังเกิดความสุขจากการปฏิบัติธรรมนั้น การที่ผู้สูงอายุมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและฝึกเจริญสติ อย่างสม่ำเสมอ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การที่ได้ฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้ สวดมนต์แผ่เมตตา ทำวัตรเช้า-เย็น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกจงกลม การนั่งสมาธิ การฝึกระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง ฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2) การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หมายถึง การมีความเชื่อในหลักคำสอนของศาสนา ซึ่งจากกรณีศึกษาทั้ง 6 รายนี้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ศึกษาหาความรู้ทำความเข้าใจแล้วนำคำสอนมาปฏิบัติ ใช้ในการมองและการดำเนินชีวิตก่อให้เกิดความสุขจากการปฏิบัติธรรมนั้น หลักธรรมที่นำมาใช้ในการมองหรือดำเนินชีวิตได้แก่

2.1) การใช้หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาใช้ในการเตรียมใจเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของตน ใช้มองปัญหาในชีวิตและการทำงาน

2.2) การนำหลัก ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มองและแก้ปัญหาชีวิต

2.3) การเชื่อในเรื่องชาตินี้ ชาติหน้ามีจริง เชื่อเรื่องกรรมและการทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วทำให้ปฏิบัติแก่กรรมดี

2.4) การใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการทำงาน การดูแลสุขภาพร่างกาย

2.5) การฝึกลดละกิเลส การบริจาคทาน ทั้งบริจาควัตถุทาน ได้แก่ สิ่งของ เครื่องใช้ บริจาคร่างกาย ถ่ายชีวิตโคกระบือ และบริจาคธรรมทาน ได้แก่ความรู้ คำแนะนำ คำสั่งสอนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

2.6) การใช้สติในการดำเนินชีวิต

3. การมีความมั่นคงในชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ได้แก่

3.1 การมีความมั่นคงทางด้านรายได้ พบว่า ความมั่นคงด้านรายได้ของผู้สูงอายุ ได้จากแหล่งรายได้แรก คือการทำงานด้วยตนเองตั้งแต่วัยทำงานและได้รับในรูปของเงินบำนาญเมื่อเกษียณอายุงาน แหล่งที่สองคือ การที่พ่อแม่สะสมน้ำพักน้ำแรงส่งเสียบุตร เมื่อพ่อแม่เป็นผู้สูงอายุและไม่มีรายได้แล้วบุตรก็จะเป็นผู้รับผิดชอบรายจ่ายของพ่อแม่ แหล่งที่สาม คือ การยังคงทำงานเชิงเศรษฐกิจด้วยตนเอง ซึ่งเป็นงานธุรกิจส่วนตัวของผู้สูงอายุเอง แต่การทำงานนั้นเพียงเพื่อให้พอกับรายจ่ายเท่านั้น

3.2 การมีความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุได้เตรียมความพร้อมในเรื่องของความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัยในวัยผู้ใหญ่ โดยพยายามสร้างบ้านของตนเอง ปัจจุบันผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษามีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเองเป็นหลักแหล่งมีความปลอดภัย

3.3 การมีความมั่นคงด้านผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุกรณีศึกษาทั้งหมดอาศัยอยู่กับครอบครัว และได้รับการดูแลทั้งทางด้านเศรษฐกิจ วัตถุสิ่งของ ค่ารักษาพยาบาล การดูแลช่วยเหลือ ทางด้านสุขภาพในยามเจ็บป่วยสนับสนุนส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในสังคม โดยมีบุตรหลานเป็นหลักและภรรยาหรือญาติพี่น้อง

2.3 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

2.3.1 ความหมาย

คำว่า “เสริม” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550), หมายถึง เพิ่ม เติม ต่อเติม เมื่อรวมกับคำว่า สร้าง เป็น “เสริมสร้าง” หมายถึง การเพิ่มพูนให้ดีขึ้นหรือมั่นคงยิ่งขึ้น

จากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับพฤฒพลังที่เสนอโดยองค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) และงานวิจัยของ จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2549) ผู้วิจัยประยุกต์องค์ประกอบของพฤฒพลังที่ศึกษาโดยจิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2549) มาเป็นแนวทางในการกำหนดองค์องค์ประกอบรายด้านของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เนื่องจากงานวิจัยดังกล่าวได้ให้ข้อค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุไทยที่มีพฤฒิพลังซึ่งสามารถนำมากำหนดเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ

องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002)	**จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ** (2549)	**การกำหนดองค์ประกอบของตัวแปรของการศึกษาครั้งนี้**
การมีส่วนร่วม (participation) - การมีส่วนร่วมกิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคม	**การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา** -การทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่าง -การทำกิจกรรมในองค์การที่ตนเป็นสมาชิก	**การมีส่วนร่วมในกิจกรรม** การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ตนเป็นสมาชิก
สุขภาวะ (well-being) - ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงจะเป็นข้อกำหนดแรกของการดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นอิสรภาพและพึ่งพาตนเองได้	**การมีสุขภาวะดี** -การมีสุขภาพกายดี -การมีสุขภาพใจดี -การมีสุขภาพทางสังคม -การมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี	**การดูแลตนเองทางสุขภาวะ** การดูแลและใส่ใจสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 2002)	**จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ** (2549)	**การกำหนดตัวแปรของการศึกษาครั้งนี้**
การมีหลักประกัน (security) -การที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย ในสถานที่ต่างๆที่ผู้สูงอายุต้องไปติดต่อหรือใช้บริการ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รายได้ อาชีพการงาน เงินออม และผู้ดูแล ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำรงชีวิตในช่วงปลาย	**การมีความมั่นคงในชีวิต** -การมีความมั่นคงทางด้านรายได้ -การมีความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย -การมีความมั่นคงด้านผู้ดูแล	**การสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต** การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และที่อยู่อาศัย เพื่อให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยในการดำรงชีวิต

ในส่วนนี้เป็นการกำหนดความหมายของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ซึ่งผู้วิจัยสร้างตัวแปรดังกล่าวจากการประยุกต์องค์ประกอบของพฤฒพลังที่ศึกษาโดยจิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2549) มาเป็นแนวทางในการกำหนดตัวแปรตามและนิยามเชิงปฏิบัติการ ในการประยุกต์ใช้นั้น ผู้วิจัยพิจารณาเลือกความหมายที่ไม่ซ้ำซ้อนกับตัวแปรตามรายด้านด้วยกัน และไม่ซ้ำซ้อนกับตัวแปรอิสระ ทั้งนี้ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงการเพิ่มพูนให้ชีวิตดีขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ในแต่ละด้านผู้วิจัยได้กำหนดความหมายดังนี้

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม หมายถึง การเพิ่มพูนให้ชีวิตดีขึ้นโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ตนเป็นสมาชิก ลักษณะกิจกรรมทางสังคม มีทั้งกิจกรรมที่ทำกับคนในครอบครัว เช่น การท่องเที่ยวกับครอบครัว การรับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยบุตรทำงานบ้าน และการทำหน้าที่เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว เป็นต้น และกิจกรรมที่ทำร่วมกับกลุ่ม/ชุมชน เช่น กิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนในชมรม สมาคม ได้แก่ การท่องเที่ยว การแข่งขันกีฬา งานบุญต่างๆ กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ ในชมรม สมาคม ได้แก่

เป็นที่ปรึกษาให้กับองค์การต่างๆ เป็นผู้เผยแพร่ความรู้ที่ตนมีอยู่ต่อผู้อื่น โดยการเป็นวิทยากร บรรยาย เขียนหนังสือ สารคดี และบทความต่างๆ และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ การเข้าฟังบรรยาย ประชุม สัมมนา การเข้าวัดฟังธรรม การให้ข้อเสนอแนะความคิดเห็น

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ หมายถึง การเพิ่มพูนชีวิตให้ดีขึ้นด้วยการดูแลและใส่ใจสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ด้านร่างกาย เป็นการดูแลและใส่ใจเรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ และการตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนด้านจิตใจ เป็นการดูแลและใส่ใจเรื่องการทำจิตใจให้สงบ มีสติ วางเฉย รู้จักประมาณตนเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต หมายถึง การเพิ่มพูนชีวิตให้ดีขึ้นด้วยการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และที่อยู่อาศัย เพื่อให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยในการดำรงชีวิต ในเรื่องรายได้ เป็นการออมหรือสะสมเงินจากแหล่งรายได้ต่างๆ เช่น เงินบำนาญเมื่อเกษียณอายุ เงินจากบุตร และเงินจากการทำงานส่วนตัว ส่วนเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นการเตรียมที่อยู่อาศัยของตนเองเป็นหลักแหล่งที่ปลอดภัย

2.4 การวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤฒพลังของผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ (วิไลพร วงค์คีนี; โรจนี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤฒพลังของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสอบถามพฤฒพลังใช้แบบสอบถามพฤฒพลังของผู้สูงอายุของ (สุปราณี แตงวงษ์; และคณะ, 2552) ที่สร้างขึ้นตามกรอบนโยบายพฤตพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤฒพลัง แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤฒพลังของประชากรไทย เท่ากับ 0.90 และงานวิจัยของจิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2549) ที่สรุปไว้ว่าผู้สูงอายุที่มีพฤฒพลังจะต้องมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การไม่อยู่นิ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา การมีสุขภาวะดี และการมีความมั่นคงในชีวิต

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบวัดพฤฒพลัง ที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการลักษณะของแบบวัด เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ ปฏิบัติเป็นประจำ จนถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1

คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ ปฏิบัติเป็นประจำ ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

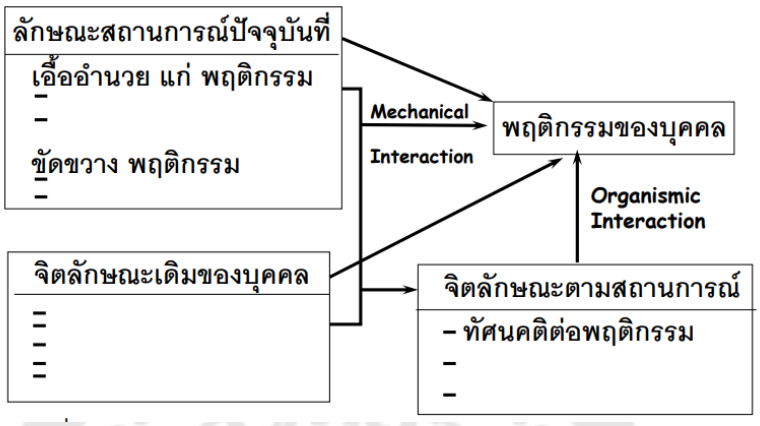
ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมของบุคคล

ในส่วนนี้เป็นการทบทวนกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่นำมาประยุกต์สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย รวมทั้งประมวลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ผู้วิจัยได้แบ่งการทบทวนเอกสารในส่วนนี้ออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนแรก เป็นการสรุปแนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมบุคคลด้วยรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม ตอนที่สอง เป็นการทบทวนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพฤฒพลัง และส่วนสุดท้าย เป็นการนำเสนอกลุ่มปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒิพลัง มีรายละเอียดดังนี้

3.1 รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

พฤติกรรมทางสังคมมนุษย์ อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ รูปแบบทฤษฎีที่สำคัญคือรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Magnusson; & Endler, 1977); &; Tett; & Burnett. 2003) ได้เสนอว่า พฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ เกิดจากสาเหตุหลัก 4 ประเภท คือ 1) ลักษณะของสถานการณ์ หมายถึง สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลประสบอยู่ปัจจุบัน ซึ่งเป็นลักษณะที่เอื้อหรือขัดขวางพฤติกรรมปัจจุบันหนึ่งๆ เช่น การสนับสนุนทางสังคมของบุคคลรอบข้าง วิธีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และปทัสถานทางสังคม เป็นต้น 2) จิตลักษณะเดิม หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่ส่งผลผลักดันให้เกิดพฤติกรรมหนึ่งๆ เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นสะสมในตัวบุคคลจากอดีตถึงปัจจุบัน มีลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ ไม่อยู่ใต้อิทธิพลของสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น ความเชื่ออำนาจในตน เหตุผลเชิงจริยธรรม เอกลักษณ์แห่งอีโก้ เป็นต้น 3) จิตลักษณะร่วมกับสถานการณ์ ที่เรียกว่า ปฏิสัมพันธ์แบบกลไก (Mechanical Interaction) อาจวิเคราะห์ได้โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง โดยมีตัวแปรทางจิตและสถานการณ์เป็นตัวแปรอิสระ 2 ตัวและพฤติกรรมเป็นตัวแปรตาม เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบหนึ่ง (สถานการณ์) กับความเชื่ออำนาจในตน (จิตลักษณะเดิม) ที่ส่งผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เป็นต้น และ 4) จิตลักษณะตามสถานการณ์ ที่เรียกว่า ปฏิสัมพันธ์แบบในตน (Organismic Interaction) ซึ่งเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะเดิมของบุคคล กับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ ทำให้เกิดจิตลักษณะตามสถานการณ์ ซึ่งเป็นจิตลักษณะ

ประเภทที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ เช่น การหยุ่นตัวตามสถานการณ์ เป็นต้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2538น. 113-115)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model)

ที่มา: ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2550; อ้างอิงจาก (Endler & Magnusson, 1976; Walsh, Craik, & Price, 2000; Tett & Burnett, 2003; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541)).

3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพฤฒพลัง

ในส่วนนี้เป็นการสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพฤฒพลังที่นำเสนอโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ซึ่งสรุปได้ว่าพฤฒพลังนั้นขึ้นอยู่กับความหลากหลายของอิทธิพลหรือ “ปัจจัย” ที่ล้อมรอบบุคคล หรือครอบครัว ประกอบด้วย 7 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยวัฒนธรรมและเพศ ปัจจัยสุขภาพและการบริการทางสังคม ปัจจัยด้านพฤติกรรมปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยวัฒนธรรมและเพศ (Cross-Cutting Determinants: Culture and Gender)

(1) ค่านิยมทางวัฒนธรรมและประเพณีนิยมของแต่ละสังคมเป็นตัวกำหนดสังคมต่อการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลต่อความเป็นอยู่ พฤติกรรมตลอดจนสุขภาพของผู้สูงอายุ มีตัวกำหนดการเข้าสู่ภาวะพฤฒพลัง ได้แก่ การ

ส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และการให้บริการทางสุขภาพจิต

(2) เพศ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานภาพทางสังคม ลักษณะการเข้าถึงบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ การทำงาน การบริโภคและภาวะโภชนาการ ในบางสังคม เด็กและผู้หญิงมีสถานภาพในสังคมต่ำ โอกาสในการเข้าถึงอาหาร การศึกษา การทำงานและบริการสุขภาพมีน้อย รวมทั้งค่านิยมแต่เดิมที่ผู้หญิงมีบทบาทเป็นผู้ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งอาจทำให้ต้องละทิ้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและทำให้เกิดความยากจนในผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยชรา

2. ปัจจัยสุขภาพและการบริการทางสังคม (Determinants Related to Health and Social Service Systems) เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมพฤฒพลัง ด้านของระบบสุขภาพที่มุ่งเน้นส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและการเข้าถึงระบบการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานและการดูแลในระยะยาว โดยได้กล่าวว่าภาพและการบริการทางสังคมนั้น ผู้สูงอายุต้องได้รับการบริการแบบบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ และไม่มีการเลือกปฏิบัติ

3. ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral Determinants) เป็นพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ประกอบเป็นปัจจัยทางพฤติกรรมได้แก่

(1) กิจกรรมทางกาย (physical activity) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสม่ำเสมอจะช่วยชะลอการเสื่อมของการทำหน้าที่ของร่างกาย ลดระยะเวลาของการเกิดโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่ยังคงความกระตือรือร้น (active) ได้ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี มีการติดต่อกับสังคม การเป็นผู้สูงอายุที่ยังกระตือรือร้นช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองได้ยาวนานมากขึ้น

2) การรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย (healthy eating) ปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ คือ ข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหาร สูญเสียฟัน ขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการและเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่ำ โรคและการใช้ยา ภาวะทุพพลภาพทางร่างกายและสติปัญญาเป็นอุปสรรคในการซื้อและเตรียมอาหาร ส่วนภาวะโภชนาการเกินมีสาเหตุมาจาก การบริโภคอาหารมากเกิน ขาดการออกกำลังกาย

(3) สุขภาพช่องปาก (oral health) ปัญหาโรคฟันผุ โรคที่เกี่ยวกับเยื่อหุ้มฟัน สูญเสียฟันและมะเร็งช่องปาก

(4) การสูบบุหรี่ (tobacco use) การสูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น มะเร็งปอด การสูญเสียสมรรถนะในการทำหน้าที่ของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่เร่งให้อัตราการลดลงของกระดูกเร็วขึ้น

(5) แอลกอฮอล์ (alcohol) ทำให้ผู้สูงอายุง่ายต่อการเกิดโรคที่มีสาเหตุจากแอลกอฮอล์เช่น โรคตับ แผลในกระเพาะอาหาร ตับอ่อน เสี่ยงต่อการหกล้มและการได้รับบาดเจ็บ มีแนวโน้มที่จะมีอันตรายเพิ่มขึ้นหากใช้ร่วมกับยา

(6) การใช้ยา (medication) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาเรื้อรังทางสุขภาพจึงจำเป็นต้องใช้ยามากกว่าวัยอื่น ปัญหาการใช้ยาที่พบในผู้สูงอายุ คือ การซื้อยามารับประทานเอง

(7) การปฏิบัติตามและการให้ความร่วมมือในการรักษา (adherence) เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รวมถึงการได้รับคำแนะนำการใช้ยาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ

4. ปัจจัยส่วนบุคคล (Determinants Related to Personal Factors)

(1) ชีววิทยาและพันธุกรรม (biological and genetic) การสูงอายุถูกกำหนดขึ้นโดยกระบวนการทางชีววิทยาซึ่งมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด คินก์วูด (Kinkwood, 1996) กล่าวว่าความยืนยาวของชีวิต ภาวะสุขภาพและการเกิดโรคเป็นผลจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต อาหาร และโอกาสของบุคคล อิทธิพลทางพันธุกรรมเป็นปัจจัยชักนำให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความจำเสื่อม และมะเร็ง ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม การมีโรคหรือภาวะทุพพลภาพยังเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ ทักษะการเผชิญปัญหาและเครือข่ายของญาติและเพื่อนฝูง

(2) ปัจจัยทางจิตวิทยา (psychological factor) ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาได้แก่ ความฉลาดและความสามารถทางการคิด เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย เป็นปัจจัยการเข้าสู่ภาวะพฤฒพลังและการมีอายุยืนยาว

5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Determinants Related to the Physical Environment) เป็นปัจจัยส่งผลต่อภาวะพึ่งพาและไม่พึ่งพาในผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุซึ่งอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยหรือพื้นที่จำกัดมีสิ่งกีดขวางที่ไม่สามารถหลีกออกมาได้ มีแนวโน้มที่จะแยกตัว ซึมเศร้าและมีปัญหาในเรื่องการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่

(1) ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (safe housing) สถานที่ตั้ง รวมถึงการที่ได้อยู่ใกล้กับสมาชิกในครอบครัว สถานบริการ และการขนส่ง ส่งผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่ดีหรือแยกตัว

(2) การหกล้ม (fail) การหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการบาดเจ็บ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและเป็นสาเหตุการตาย ผลของการบาดเจ็บมักรุนแรงในผู้สูงอายุนำไปสู่

ภาวะพิการ ต้องรักษาตัวอยู่โรงพยาบาลใช้ระยะเวลาในการฟื้นฟู ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงในการหกล้ม ได้แก่การมีแสงสว่างไม่พอเพียง พื้นที่ลื่นหรือพื้นที่ไม่เรียบเสมอในการเดิน การขาดราวสำหรับจับเพื่อพยุงตัว ซึ่งการหกล้มส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในบ้านและสามารถป้องกันได้

(3) น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารปลอดภัย การได้รับปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์และการได้รับอาหารปลอดภัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับเด็ก และผู้สูงอายุ

6. ปัจจัยด้านสังคม (Determinants Related to the Social Environment) เป็นการสนับสนุนทางสังคม โอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสงบสุขและการปกป้องความรุนแรง การทารุณกรรม ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่ภาวะพฤฒพลัง ส่วนความโดดเดี่ยวการแยกตัวจากสังคม การอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ขาดการศึกษาการถูกทำร้ายและอยู่ในสถานการณ์ที่ขัดแย้งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพพลภาพและการตายก่อนกำหนดซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

(1) การสนับสนุนทางสังคม การได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับอัตราการป่วย อัตราการตาย การเก็บกดทางจิตใจ และทำให้ภาวะสุขภาพและความสุขลดลง ความโดดเดี่ยวและความขัดแย้งเป็นสาเหตุหลักที่ให้เกิดความเครียด ส่วนการสนับสนุนให้มีการติดต่อกับสังคมทำให้เกิดความเข้มแข็งทางอารมณ์

(2) ความรุนแรงและการทารุณกรรม ผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในสภาพที่อ่อนแอหรืออยู่เพียงลำพังเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์และทำร้ายร่างกาย รูปแบบของความรุนแรงที่เกิดในผู้สูงอายุคือ “การถูกทารุณกรรม” โดยสมาชิกในครอบครัวและสถานที่ๆ ให้การดูแล ซึ่งมักเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุรู้จักดี การทารุณกรรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ในครอบครัวทุกๆ ระดับ และมีจำนวนเพิ่มขึ้นในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ การถูกทอดทิ้ง การถูกกีดกัน ถูกละทิ้งจากสังคม การละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิทางกฎหมายและสิทธิทางการรักษาและการกีดกันไม่ให้ได้รับ การตัดสินใจ สถานภาพ เศรษฐกิจ และการยอมรับนับถือ

(3) การศึกษาและการอ่านออกเขียนได้ (education and literacy) การศึกษาในวัยเด็กรวมทั้งโอกาสสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความมั่นใจในการปรับตัวในการทำงานเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งภาวะไม่พึ่งพา

7. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Economic Determinants) ได้แก่ รายได้ การทำงาน และการปกป้องทางสังคม มีดังนี้ (1) รายได้ (income) ประชาชนที่ยากจนมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเจ็บป่วยและเกิดภาวะทุพพลภาพ ผู้สูงอายุหญิงและชายซึ่งไม่มีทรัพย์สิน มีน้อยหรือไม่มีการเก็บออม ไม่ได้รับเบี้ยบำนาญหรือเงินประกันสังคม หรือผู้ซึ่งอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำหรือไม่แน่นอน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานหรือสมาชิกครอบครัวที่จะพึ่งพาในอนาคตมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่มีที่พักอาศัยและอยู่ในสภาพที่ขาดแคลน (2) การทำงาน (work) หากประชาชนได้รับสวัสดิการที่ดีในการทำงาน เช่นการได้รับการปกป้องอันตรายจากการทำงาน จะสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุที่ยังมีส่วนร่วมเป็นกำลังแรงงานของประเทศมากขึ้น (3) การปกป้องทางสังคม (social protection) ทุกประเทศทั่วโลก จัดให้ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันค่านิยมการอยู่อาศัยรวมกันของคนหลายรุ่นหลายวัยเริ่มเสื่อมคลายลงจากปัจจัยทั้ง 7 ด้านดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดตัวแปรเชิงเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยคัดเลือกบางปัจจัยที่สอดคล้องกับงานวิจัยในอดีต เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ) ปัจจัยด้านจิตวิทยา (การปรับตัว) ปัจจัยเศรษฐกิจ (รายได้ และการทำงาน) ปัจจัยด้านสังคม (การสนับสนุนทางสังคม) เป็นต้น

3.3 กลุ่มปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ในส่วนนี้เป็นการทบทวนกลุ่มปัจจัยเชิงเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ โดยอาศัยรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมเป็นแนวทางในการประมวลคู่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต่างๆ กับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะ กลุ่มตัวแปรสถานการณ์ทางสังคม และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ มีรายละเอียดดังนี้

3.3.1 กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

1) การมองโลกในแง่ดี

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

จากการศึกษาความหมายของการมองโลกในแง่ดีจากเอกสาร แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่า ได้มีนักวิชาการชาวต่างชาติและนักวิชาการชาวไทยได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี โดยมีทั้งที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และแตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 4 ประเด็นคือ การมองโลกในแง่ดีนั้น เป็นการให้เหตุผล การให้ความคาดหวัง การแสดงอารมณ์ และมีทัศนคติ ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายโดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ซีลิคแมน (Seligman, 1991) ได้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีไว้ว่า เป็นรูปแบบของการให้เหตุผลของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ว่าเมื่อมีสถานการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ในทางกลับกันถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดีเกิดขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมักเชื่อว่าเกิดจากการกระทำของตนเอง และสถานการณ์ที่ดีเหล่านั้นจะเกิดขึ้นอีก รวมถึงส่งผลต่อการเกิดสถานการณ์ที่ดีอื่น ๆ ตามมาด้วย ได้สอดคล้องกับนักวิชาการชาวไทย ขนิษฐา ไชยฤกษ์ (2550, น. 9) ได้ให้คำนิยามไปในทางเดียวกันกับซีลิคแมน แต่ได้เสริมว่าบุคคลซึ่งมองโลกในแง่ดีย่อมมีแรงจูงใจในตนเอง มีความพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นรอบตัว และมีความสุข ในขณะที่ได้มีนักวิชาการบางกลุ่มได้ให้คำจำกัดความที่ต่างกันไป โดยเน้นความหมาย ของการมองโลกในแง่ดีไว้ว่าเป็น “ความคาดหวัง” ของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีและบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการจัดการกับปัญหา รวมถึงสิ่งไม่ดี ที่เกิดขึ้นกับตนเองแตกต่างกัน (Carver and Scheier, quoted in Chang, 2001, p. 31; Tiger, 1979 quoted in Luthans, Lebsack and Lebsack, 2002, p. 305-320) ซึ่งได้สอดคล้องกับแนวคิดของยุทธนา ภาระนันท์ (2551) กล่าวว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นความสามารถในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรคปัญหา เป็นมุมมองที่เชื่อว่าโลก บุคคล และเหตุการณ์นั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีต่อกัน จึงย่อมเกิดผลอันดีในที่สุด และสุวรรณา ม่วงงาม (2550, น. 9) ที่ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นความหวัง แต่ได้เสริมเพิ่มเติมอีกว่านอกจากความหวังแล้วยังเป็นอารมณ์ หรือทัศนคติที่ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี ประเมินเหตุการณ์ในอนาคตว่าจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคหรือความล้มเหลวขึ้นก็มีความคิดว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ เลวร้ายได้ และเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ Goleman (1995) ได้กล่าวว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมี

ความล้มเหลว และไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด และอะเคื้อ กุลประสูติดิลก โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล (2557) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก มีความคาดหวังที่ดีในอนาคต เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของการมองโลกในแง่ดี ว่าหมายถึง การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก ลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 1) การให้เหตุผล คือ การประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา ว่าสามารถจัดการที่ไม่ดีและข้ามผ่านไปได้ 2) การให้ความคาดหวัง คือ การคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคตที่ดี เป็นความเชื่อมั่นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาว่าน่าจะเป็นอย่างที่คิดไว้ เช่น การคาดหวังว่าเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นหลังจากนั้นก็จะมีสิ่งดีๆ ตามมา หรือเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็คาดหวังว่าจะได้รับกำลังใจจากครอบครัวเสมอ เป็นต้น 3) การแสดงอารมณ์ คือ สภาวะทางจิตใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น การรู้สึกผ่อนคลาย หรือการรู้สึกมีความสุข เป็นต้น และ 4) การมีเจตคติ คือ ความรู้สึกทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ ทำให้มีท่าทีหรือความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรื่องที่ดี เช่น การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคต และเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์ชั่วคราวเท่านั้น เป็นต้น

การวัดการมองโลกในแง่ดีจากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดการมองโลกในแง่ดีนั้น มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของวรรณภา กันยาวงศ์ (2551) ที่ได้พัฒนาแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ในงานวิจัยเรื่องลักษณะสถานการณ์ในงานอาชีพ และลักษณะจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้บริหารสตรีในองค์การเอกชนมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ 0.81 สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่พัฒนาจากงานวิจัยของวรรณภา กันยาวงศ์ (2551) เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบ

ให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จึงทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความพึงพอใจในชีวิต พบ 2 เรื่อง แต่หนึ่งในนั้นได้มีการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตควบรวมไปกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (Ho *et al*., 2010: 658-663) และผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร (กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557) ผลการศึกษาพบว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับคุณภาพชีวิต พบ 2 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้ใหญ่วัยกลางคนชายและหญิง สมรสแล้วมีบุตรอย่างน้อย 1 คน (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) และผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร (อะเคื้อ กุลประสูติดิลก; โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล, 2557) ผลการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเป็นงานวิจัยที่ใช้สถิติการวิจัยขั้นสูงในการศึกษาแบบจำลองสมการโครงสร้างปัจจัยที่มีอิทธิพล โดยศึกษากับผู้สูงอายุเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (บริบูรณ์ ศรีมาชัย; นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล นาฏสุดา เชมนะสิริ, 2557) ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สุขภาพกายได้รับอิทธิพลโดยตรงมากที่สุดจากการรับรู้ความสามารถตนเอง และการมองโลกในแง่ดี

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ จึงคาดได้ว่าการมองโลกในแง่ดีจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำกว่า

2) การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย (Generatively) หรือความล้าถอย(Stagnation) เป็นพัฒนาการทางจิตสังคมตามทฤษฎีของอีริคสัน เป็นพัฒนาการที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ที่ยอมรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมที่จะสนับสนุนคนรุ่นหลัง เป็นผู้ "ให้" มากกว่า "รับ" ในความสัมพันธ์ต่างๆ ที่มีกับผู้อื่น เป็นหัวหน้าครอบครัวที่มีขนาดใหญ่อบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความเอาใจใส่ ให้การศึกษา ส่งเสริมอาชีพและความเป็นพลเมืองที่ดี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541); อ้างอิงจาก Erikson. 1968) และนักวิจัยท่านหนึ่งคือ เบรดรี่, (Bradley, 1997pp. 180-181) ได้ให้ความหมายของการสร้างขยายว่า บุคคลที่มีการปรับตัวด้านการสร้างขยายสูง มีลักษณะเฉพาะตัว คือ มีส่วนร่วมสูง ทั้งในการเจริญเติบโตของคนหนุ่มสาว ด้านการงานที่เลือก และในสังคมอนาคต ซึ่งเขาจะทิ้งไว้ข้างหลัง บุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายของบุคคล จะระวังที่จะเป็นผู้นำทางกับคนอื่นๆและรู้สึกว่าจำเป็นที่จะต้องเป็นผู้ให้ความรู้ และประสบการณ์ที่สะสมไว้ขณะเดียวกันเขาและเธอจะนึกถึงชุมชนในท้องถิ่น และการรู้สึกรับผิดชอบที่จะให้กับชุมชน ผ่านการมีส่วนร่วมในสมาคมวิชาชีพ และอาสาสมัครที่เป็นไปได้ นอกจากนั้นบุคคลที่สร้างขยายจะมีลักษณะอีกอย่างคือ การกระทำที่จะนำไปสู่ความเชื่อและเป้าหมาย ซึ่งจะต้องสอดคล้องกัน เช่น พฤติกรรมกับคำพูดต้องสอดคล้องกัน และมีความรู้สึกว่าสมดุลย์กันระหว่างการดูแลตนเองและการดูแลผู้อื่น โดยบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายจะใช้เวลาสำหรับตนเองดูแลสุขภาพ เช่นเมื่อรู้ตัวว่าไม่สบาย ก็ต้องดูแลตนเองไม่ต้องฝืนไปทำงาน และเขาจะเป็นผู้นำแนวทางที่สอนคนรุ่นใหม่ว่าจะเป็นผู้นำอย่างไรในแบบฉบับของตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้จะค่อยแทรกซึมต่อไปเป็นมรดกแห่งความสำเร็จให้กับคนรุ่นหลัง และ (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย คือ การให้บุคคลรายงานถึงประสบการณ์ชีวิตโดยรวมของตนเองและในสังคม ในด้านต่าง ๆที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) การที่บุคคลรับรู้ข้อเรียกร้องจากสังคมของตนว่า สังคม

คาดหวังว่าตนควรจะคิดอย่างไรและทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง เช่น คาดหวังให้รับผิดชอบต่อลูกหลานในฐานะเป็นบิดามารดา (2) ความปรารถนาภายในตนที่เกี่ยวข้องกับ ความต้องการสิ่งทดแทนตนเองเพื่อสร้างความคงทน หรือยั่งยืน เมื่อตนสิ้นชีวิตไปแล้ว สิ่งนั้นก็จะยังคงอยู่เช่น ผลงานที่ดีคุณภาพดี เอกสารสิ่งผลิตต่างๆ (3) ความห่วงใยผูกพันคนรุ่นหลังและอนาคตของสังคม ได้แก่การกระทำประโยชน์ต่างๆ แก่บุคคลอื่นและสังคม การกระทำนี้มักจะเป็นการทำประโยชน์ที่ต่อเนื่องระยะยาวในทำนองสร้างสรรค์เสริมสร้าง ป้องกัน อนุรักษ์และหรือแก้ไข เช่น อบรมดูแลเด็ก รักษาวัฒนธรรมอันดีงาม ป้องกันสภาพแวดล้อมผลิตผลงาน หรือกระทำคุณงามความดีมีพฤติกรรมเสียสละ ทำงานนานและหนักเพื่อกลุ่มหรือสังคมโดยรวม และ (4) การสร้างขยาย หมายถึง การที่ตัวบุคคลผู้กระทำสามารถจดจำ มีความประทับใจ และสามารถเล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์สร้างขยายของตนเองได้อย่างละเอียด

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้ความหมายตาม (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) ที่ได้ให้ความหมายการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย หมายถึง การรับรู้ข้อเรียกร้องจากสังคมของตนว่า สังคมคาดหวังว่าตนควรจะคิดอย่างไรและทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง ความปรารถนาภายในตนที่เกี่ยวข้องกับความต้องการสิ่งทดแทนตนเองเพื่อสร้างความคงทน หรือยั่งยืน ความห่วงใยผูกพันคนรุ่นหลังและอนาคตของสังคม การที่ตัวบุคคลผู้กระทำสามารถจดจำ มีความประทับใจ และสามารถเล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์

การวัดการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดการปรับตัวเพื่อสร้างขยายนั้น มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 550) แบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับ การให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนรายงานถึงประสบการณ์ชีวิตโดยรวมส่วนตนและในสังคม ในด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) การที่บุคคลรับรู้ข้อเรียกร้องจากสังคมของตนว่า สังคมคาดหวังว่าตนควรจะคิดอย่างไรและทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง (2) ความปรารถนาภายในตน ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการสิ่งทดแทนตนเองเพื่อสร้างความคงทน หรือยั่งยืน เมื่อตนสิ้นชีวิตไปแล้วสิ่งนั้นก็จะยังคงอยู่ (3) ความห่วงใยผูกพันคนรุ่นหลังและอนาคตของสังคม และ 4) การสร้างขยายหมายถึง การที่ตัวบุคคลผู้กระทำ สามารถจดจำมีความประทับใจ และสามารถเล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์สร้างขยายของตนเองได้อย่างละเอียด โดยใช้แนวคิดพื้นฐานจากแบบวัด The Loyola Generativity Scale ของ แมคแอดัมส์และอูบิน (McAdams, 1992pp.1092-1015) และแบบวัดพัฒนาทางสังคมของErikson ที่สร้างโดยออส และพลัก

(ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2541 : 61 ; อ้างอิงจาก Ochse; & Plug.1986) โดยแบบวัดของแมคแอดัมส์และอูบินประกอบด้วยจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ แบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นได้แบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ.83 และใช้แบบวัดของออส และพลัก ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ เลือกมาจำนวน 7 ข้อและผู้วิจัยสร้างแบบวัดเพิ่มเติม 5 ข้อ รวมทั้งหมดมีข้อคำถาม 32 ข้อ แต่ละประโยคคำถามของแบบวัดมีมาตร 6 หน่วย ประกอบจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เมื่อนำแบบวัดไปทดลองใช้ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .06 ถึง .72 เลือกไว้ใช้18 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ .90 เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง (N = 645) คะแนนมีพิสัยอยู่ระหว่าง 18 ถึง 108 คะแนน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าเท่ากับ .81”

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายใช้แบบวัดจากงานวิจัยของนพมาศ แซ่เสี้ยว (2550) เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึงไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จึงทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิต ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายกับความพึงพอใจในชีวิต พบ 2 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า สตรีที่มีความตระหนักทางด้านการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายมากเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากตามไปด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2541 :74 ; อ้างอิงจาก Peterson; & Klohnen. 1995) บิดามารดาเหล่านี้ถ้ามีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายมาก บุตรของเขาจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากด้วย นอกจากนี้ลักษณะการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายของบุตรเองถ้ามีมาก จะเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในโรงเรียนมัธยมมาก มีชีวิตด้านสังคมมาก และเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตของตนมากด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2541 : 74 ; อ้างอิงจาก Peterson; et al. 1997)

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายกับคุณภาพชีวิต เป็นการวิจัยประเภทศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ (Correlational -Comparative Study) โดยศึกษากับผู้ใหญ่วัยกลางคน (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีเอกลักษณ์แห่งตนสูง มีความใกล้ชิดผูกพันสูง และมีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูงเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน(ทำงาน ครอบครัวและสังคม) มากกว่าผู้ที่มีจิตลักษณะ 3 ด้านต่ำ

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิต จึงคาดได้ว่าการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายต่ำกว่า

3) เจตคติต่อการสูงอายุ

จากการศึกษาข้อมูลที่ผ่านมาผู้วิจัยพบว่าในการวิจัยทั่วไปมีการใช้คำว่า ทัศนคติต่อการสูงอายุซึ่งมีความหมายเดียวกับคำว่าเจตคติ แต่ในที่นี้ขอใช้คำว่า เจตคติ เนื่องจากเป็นศัพท์บัญญัติทางพฤติกรรมศาสตร์ ตัวแปรนี้มีคำหลักสองคำที่ต้องทบทวน ได้แก่ เจตคติ และการสูงอายุ ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายดังนี้

ความหมาย

เจตคติ เป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลอยู่ในรูปของความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากความรู้เชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือ ความรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจสิ่งนั้น (งามตา วนินทานนท์, 2535, น. 315) บุคคลนั้นจะมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทางที่สอดคล้องกับความชอบ หรือไม่ชอบของตนต่อสิ่งนั้น ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) หมายถึง การรู้การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสนเทศทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับวัตถุทางเจตคติ เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นเป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ว่า สิ่งนั้นมีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าได้ 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดของ เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้ว บุคคลจะต้องมีความรู้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี ก่อนที่เขาจะมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น

องค์ประกอบทางความรู้สึกยังสอดคล้องกับองค์ประกอบทางการรู้คิดด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งในทางดีก็ย่อมจะเกิดความรู้สึก แต่ถ้ารู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดีก็ย่อมจะไม่ชอบไม่พอใจ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริม สิ่งที่เขาชอบ พอใจ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่พอใจ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย ดังนั้น การรายงานถึงความพร้อมในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เข้าใจเจตคติของบุคคลได้ด้วย ดังนั้นองค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ สามารถใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องใด (ร่วมกับบุคลิกภาพอื่นๆ ที่เหมาะสม) ก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นมากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี องค์ประกอบทั้ง 3 ประการของเจตคติมีลักษณะสำคัญหลายประการต่างๆ กัน แต่ลักษณะที่เป็นสามัญในองค์ประกอบทั้ง 3 ซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมวัดคือ ทิศทาง และปริมาณขององค์ประกอบนั้นๆ ทิศทาง (direction) หมายถึง การประเมินค่าการรู้ การรู้สึก และการพร้อมกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือลบ เช่น เกี่ยวกับองค์ประกอบทางการรู้ สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้ในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว ส่วนองค์ประกอบทางการรู้สึก สามารถวัดว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือลบ คือ ในทางชอบและพอใจ หรือไม่ชอบ ไม่พอใจ ส่วนองค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือลบ ซึ่งทางบวกหมายถึง การพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ ส่วนทางลบหมายถึง การพร้อมที่จะทำลายหรือขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ปริมาณ (magnitude) หมายถึงความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของเจตคติไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือ บุคคลอาจมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมากและต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงเบาบาง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้น หรือขึ้นอยู่กับความพัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2531, น. 5-8)

จากแนวคิดข้างต้นได้กำหนด เจตคติ 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) และ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ในการวิจัยนี้ใน 2 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) และ2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) ไม่ได้รวมองค์ประกอบทางการพร้อมกระทำเพราะไม่ให้เกิดความทับซ้อนกับตัวแปรเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ส่วนคำว่า การสูงอายุ จากการทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า มีนักวิชาการได้แบ่งเป็น 5 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่ อายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัย (Calendar age หรือ Chronological age) อายุทางชีววิทยา (Biological age) อายุทางสังคม (Sociological age) อายุตามอัตวิสัย (Subjective age) และอายุในมิติอื่นๆ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า การสูงอายุในที่นี้คือ อายุทางอัตวิสัย หมายถึง อายุที่วัดประเมินหรือบ่งชี้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้นๆ หรือ อัตวิสัยในระดับชุมชน ซึ่งหมายถึง การสูงอายุของบุคคลซึ่งตัดสินโดยการรับรู้ ค่านิยม และบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่ในระดับบุคคล การให้ความหมายของการเข้าสู่ความสูงอายุย่อมแตกต่างไปในแต่ละบุคคล การสูงอายุตามปีปฏิทิน การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและสุขภาพที่ถดถอย การเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม อาจไม่ทำให้อายุทางอัตวิสัย (subjective age) ของบุคคลเปลี่ยนแปลงเลยก็เป็นได้ หรือ หากเปลี่ยนแปลงก็ย่อมแตกต่างกันระหว่างบุคคลที่มีประสบการณ์และมุมมองชีวิตที่แตกต่างกัน (Freund, 1999) ในระดับชุมชน ภาพลักษณ์ในเชิงอัตวิสัยต่อความสูงอายุมักได้รับอิทธิพลจากการให้ความหมายต่อการสูงอายุ ทั้งในด้านอายุตามปีปฏิทินที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงในรูปลักษณะภายนอก สภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล และ การเปลี่ยนแปลงในสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ซึ่งหล่อหลอมผ่านกระบวนการและประสบการณ์ทางสังคมในแต่ละชุมชนที่แตกต่างกัน

ดังนั้นจากการทบทวนความหมายเจตคติต่อการสูงอายุข้างต้นจึงสรุปได้ว่า เจตคติต่อการสูงอายุหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ผู้สูงอายุมีต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุมากขึ้นในรูปลักษณะภายนอก สภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ได้แก่ 1) การมองเห็นประโยชน์หรือโทษของการสูงอายุ และ 2) ความพอใจหรือไม่พอใจของการสูงอายุ

การวัดเจตคติต่อการสูงอายุ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวัดเจตคติต่อการสูงอายุ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ (นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์; และ สุปาณี สนธิรัตน, 2556) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคมและความผาสุกในชีวิต ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอกบินทร์บุรีจังหวัดปราจีนบุรี ได้ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ โดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ (Fishbein Ajzen, 1975) เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ประกอบด้วยทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่

ด้านร่างกาย 7 ข้อ ด้านจิตใจ 8 ข้อ และด้านสังคม 5 ข้อ ช่วงคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20 - 80 คะแนน ซึ่งคะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุสูง ตัวอย่างข้อคำถามเชิงบวก เช่น “ท่านรู้สึกว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม” ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบ เช่น “ผิวหนังเหี่ยวย่นของคนสูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่น่ามอง” เป็นต้น และงานวิจัยของ (วิไลพร วงค์คีนี; โรจนี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤฒพลังของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูงอายุ ผู้วิจัยแปลมาจากแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูงอายุ (Attitudes toward Ageing Questionnaire: AAQ) ของ เลดลอ และคณะ (Laidlaw K. Power M.J. and Schmidt S, 2007) แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและภาษาไทย 1 คน แปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง (back translation) แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha oefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.87

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติต่อการสูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเจตคติต่อการสูงอายุกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จึงทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น พฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ความผาสุกในชีวิต และพฤฒพลัง ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการสูงอายุกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร (วันชัย แก้วสุมาลี, 2552) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานมากกว่า

กลุ่มที่มีทัศนคติไม่ดี สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการสูงอายุกับความผาสุกในชีวิต พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี (นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์; และสุปาณี สนธิรัตน, 2556) ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง และทักษะทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการสูงอายุกับพฤฒพลัง พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย โดยศึกษากับเพศชายและเพศหญิง อายุ40-59 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ (วิไลพร วงค์คีนี และคณะ, 2556) ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติต่อการสูงอายุ รายได้ และเพศหญิง สามารถร่วมกันทำนายพฤฒพลังได้ร้อยละ 17.87

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าเจตคติต่อการสูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ความผาสุกในชีวิต และพฤฒพลัง จึงคาดได้ว่าเจตคติต่อการสูงอายุจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีเจตคติต่อการสูงอายุสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มี เจตคติต่อการสูงอายุต่ำกว่า

4) การรู้เท่าทันสื่อ

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

คำว่า ความรู้เท่าทันสื่อ มาจากคำว่า Media Literacy รวมเอาคำว่า สื่อ (Media) และคำว่า การอ่านออกเขียนได้ (Literacy) เข้าด้วยกัน หากพิจารณาความหมายของคำแรกคือคำว่าสื่อนั้นจะพบว่าสื่อมีความหมายถึง ตัวสื่อ คือช่องทางที่มีความหลากหลายในการสื่อสารยุคปัจจุบันทั้งสื่อที่เป็นสื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ อินเตอร์เน็ต รวมไปถึงช่องทางในการสื่อสารอื่น ๆ อีก เช่น สื่อบุคคล สื่อโฆษณาทางการตลาด อื่น ๆ ฯลฯ ส่วนคำว่า การอ่านออกเขียนได้ ที่มีที่มาจากคำว่า Literacy นั้น ยังคงเป็นคำที่มีหลายฝ่ายให้ความหมายแตกต่างกันออกไป บางแห่งนิยามว่าเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ (Knowledge) แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้นิยามว่าเป็นความรู้ที่เป็นทักษะ (Skill) และเป็นมากกว่าเพียงแค่การรู้ หรือเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น แต่ยังต้องมีความเชี่ยวชาญและความชำนาญในความรู้นั้น ๆ ด้วย (Potter, 2004,pp. 54-56) เพราะที่มาของคำนี้มาจากการถ่ายทอดความรู้ในยุคโบราณของหลาย

วัฒนธรรมที่ใช้การสื่อสารด้วยวาจาเป็นหลักสำหรับชนชั้นทั่วไป ส่วนการสื่อสารด้วยลายลักษณ์อักษรนั้นจะเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดกันในกลุ่มขุนนาง พระ หรือชนชั้นสูงของสังคม ดังนั้นผู้ที่มีความสามารถในการอ่านอักษร และเขียนอักษร คืออ่านออกเขียนได้จึงได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นผู้มีความรู้ (Literate) มากกว่าชาวบ้านธรรมดา เมื่อนำความหมายของทั้ง 2 คำมารวมกัน คำว่าความรู้เท่าทันสื่อ จึงมีความกว้างขวางครอบคลุมบริบทในชีวิตประจำวันของผู้รับสารในสังคมยุคการสื่อสาร นอกจากนั้นยังมีความแตกต่างในแต่ละมุมมองของสาขาอาชีพอีกด้วย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องวิเคราะห์และสรุปคำนิยามของคำว่าความรู้เท่าทันสื่อให้มีความชัดเจนเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาแนวคิด ตลอดจนการเรียนการสอนให้ผู้รับสารมีความรู้เท่าทันสื่อมากขึ้น

ในช่วงกว่า 10 ปี ที่ผ่านมานี้ แนวคิดความรู้เท่าทันสื่อมีการพัฒนาองค์ความรู้มาอย่างต่อเนื่อง มีนักวิชาการจากหลายสาขานิยาม ความรู้เท่าทันสื่อ ในแต่ละคำนิยามนั้นมีทั้งจุดร่วมบางอย่างที่เหมือนกันและองค์ประกอบบางอย่างที่ต่างกัน คำนิยามหลายชุดมักมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง จากการรวบรวมข้อมูลในตำราที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารมวลชน เอกสาร รวมทั้งข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้เท่าทันสื่อ พบว่าได้มีการนิยามความหมายของคำว่า Media Literacy ไว้อย่างหลากหลาย โดยมีความเชื่อมโยงกับคำว่า media education และ media study และในบางครั้งก็พบว่ามีการใช้คำว่า media awareness แสดงให้เห็นถึงแง่มุมทางวิชาการที่ได้รับความสนใจจากบุคคลทั้งในวงการสื่อสารและด้านอื่น ๆ ทั่วโลก โดยผู้ศึกษาได้นำมารวบรวมไว้ดังนี้

นิยามที่ได้รับการอ้างถึงมากที่สุดเป็นคำนิยามที่เกิดจากการประชุมนานาชาติว่าด้วยเรื่องความรู้เท่าทันสื่อ (National Leadership Conference on Media Literacy) ในปี 1992 ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสถาบันแอสเพน นักวิชาการจากหลายประเทศได้ร่วมหารือถึงสถานการณ์ด้านความรู้เท่าทันสื่อของแต่ละประเทศ โดยได้ร่วมกันนิยามความรู้เท่าทันสื่อว่าความสามารถของพลเมืองในการเข้าถึง วิเคราะห์ และประเมินข่าวสาร เพื่อผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง (Baran,2002, p. 51) ผู้ศึกษาพบว่านิยามนี้ได้รับความนิยมในการนำมาอ้างถึงมากที่สุดที่ได้ศึกษาจากตำราและข้อมูลด้านความรู้เท่าทันสื่อ เนื่องจากมีลักษณะที่กระชับ และชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามนักวิชาการอีกจำนวนมากต่างก็ได้นิยามความรู้เท่าทันสื่อไว้ในลักษณะอื่นตามมุมมองของตนเองไว้อีกด้วย

นิยามที่ครอบคลุมไปถึงผลกระทบที่มีต่อผู้รับสาร โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้รับสารเป็นหลักได้นำคำนิยามของ Pungente (2004, para. 5) ได้อ้างจาก Media Literacy Resource Guide ว่าความรู้เท่าทันสื่อ เกี่ยวข้องกับการช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความ

เข้าใจในเชิงวิพากษ์เกี่ยวกับธรรมชาติของสื่อมวลชน เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในสื่อมวลชน ตลอดจนผลกระทบกระทบที่เกิดขึ้น โดยความรู้เท่าทันสื่อเป็นการให้การศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจการประกอบสร้างความเป็นจริงของสื่อมวลชน และได้รับความพึงพอใจจากการใช้สื่อ นอกจากนั้นยังมีเป้าหมายช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในการสร้างสื่อเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น เช่นเดียวกับ Baran (2002, p. 51) ที่ได้นิยามความรู้เท่าทันสื่อว่า หมายถึง การเป็นผู้บริโภคที่สามารถวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งจำเป็นต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อความหมายของคำภาพ กราฟฟิก และเสียง ซึ่งมีความลึกซึ้งและเชื่อมโยงกัน เพราะสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ภาพยนตร์ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โทรศัพท์ อินเตอร์เน็ต และคอมพิวเตอร์คอนเฟอเร้นล้วนมีอิทธิพลต่อการสร้างความหมายการและการมีความหมายร่วมในสังคม ด้วยวิธีการในการสื่อสารที่แตกต่างกันจึงควรตระหนักถึงความแตกต่างในลักษณะของแต่ละสื่อ

ฮ็ อ บ ส์ (Hobbs. 1996: Online; citing "Expanding The Concept of Literacy",Media Literacy in the Information Age. New York: Transaction Press.) ได้กล่าวถึง กระบวนการพื้นฐานของการรู้เท่าทันสื่อ ดังนี้

1. ค ว า ม ส า ม า ร ถ ใ น ก า ร เ ข้ า ถึ ง ส า ร (Ability to access messages) หมายถึง ความสามารถในการถอดรหัสสัญลักษณ์และสะสมคำศัพท์ที่กว้างขวาง รวมถึงทักษะที่เกี่ยวกับการแสวงหา จัดการและเลือกใช้ข่าวสารจากแหล่งต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ

2. ค ว า ม ส า ม า ร ถ ใ น ก า ร วิ เ ค ร า ะ ห์ ส า ร (Ability to analyze messages) หมายถึง ทักษะความเข้าใจแบบตีความเพื่อการแบ่งแยกประเภท การตัดสินประเภทของงาน การลงความเห็นเกี่ยวกับเหตุและผลการพิจารณากลยุทธ์และเทคนิคที่ใช้ในการสร้างงาน การบอกจุดประสงค์และมุมมองของผู้แต่ง และความสามารถในการวิเคราะห์สารในระดับที่สูงขึ้นไปยังอาจรวมถึงการจำแนกบริบททางประวัติศาสตร์ การเมือง เศรษฐกิจหรือสุนทรียะของสารที่ถูกสร้างขึ้น

3. ค ว า ม ส า ม า ร ถ ใ น ก า ร ป ร ะ เ มิ น ส า ร (Ability to evaluate messages) หมายถึง การตัดสินเกี่ยวกับความสัมพันธ์และคุณค่าของความหมายที่มีต่อผู้อ่าน รวมถึงการใช้ความรู้ที่มีอยู่เดิมตีความ การทำนายผลลัพธ์ที่จะตามมาหรือบทสรุปในเชิงตรรกะ บอกค่านิยมที่อยู่ในสารและชื่นชมต่อคุณภาพเชิงสุนทรียะของงาน

4. ค ว า ม ส า ม า ร ถ ใ น ก า ร สื่ อ ส า ร (Ability to communicate messages) หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจผู้รับสารที่กำลังสื่อสาร การใช้สัญลักษณ์ในการสื่อความหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพความสามารถในการจับความสนใจของผู้รับสาร

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อไว้มากมาย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อว่าหมายถึง การที่ผู้รับสื่อเลือกรับและใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนในทางสร้างสรรค์ โดยนำเนื้อหาสาระหรือข้อคิดที่ได้รับจากสื่อมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต มีการเปิดรับสื่อและข้อมูลข่าวสารที่หลากหลายและเป็นประโยชน์เพื่อขยายขอบเขตความรู้ ความเข้าใจให้กว้างขึ้น และมีการเปิดรับสื่ออย่างมีสติโดยไม่คล้อยตามความเชื่อและค่านิยมที่ไม่เหมาะสมจากสื่อ รวมทั้งไม่เลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากสื่อ

การวัดการรู้เท่าทันสื่อ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการวัดการรู้เท่าทันสื่อ พบว่า ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์ (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาได้นำแบบวัดการรู้เท่าทันสื่อ ของ (จินตนา ตันสุวรรณนนท์; และคณะ, 2552) นนท์ และ และ (ลลิต ภัทร เจริญรัฐ, 2555) มาปรับปรุงใช้ มีจำนวนข้อ 10 ข้อ เป็นแบบทดสอบปรนัยมีตัวเลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ไปจนถึง “ไม่จริงเลย” เมื่อนำ แบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 84 คน จึงคัดเลือกไว้ใช้จริงจำนวน 6 ข้อมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .26 ถึง .61 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .66

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นปรับใช้แบบวัดจาก ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์ (2559) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการรู้เท่าทันสื่อมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรู้เท่าทันสื่อกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จึงทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น พฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษา และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษา เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์โดยศึกษากับนักศึกษาปริญญาตรี (ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์, 2559) ผลการศึกษาพบปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ เจตคติที่ดีต่อการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา และการรับรู้บรรทัดฐานของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาทั้งด้านรวมและรายด้าน และงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 624 คน (วรรณรัตน์ รัตนวรางค์, 2558) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พอใจการใช้อินเทอร์เน็ตและเห็นว่าการใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้รู้เหตุการณ์ต่างๆ ด้านข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาส่วนใหญ่หาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคและอาการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านความถี่ในการค้นหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้อินเทอร์เน็ตกับปัจจัยด้านประชากรสามารถร่วมกันพยากรณ์การใช้อินเทอร์เน็ตค้นหาข้อมูลสุขภาพได้ร้อยละ 7.4 ($p<0.05$) และงานวิจัยของ (จินตนา ตันสุวรรณนนท์, 2558) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อโฆษณากับพฤติกรรมบริโภคนิยมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรู้เท่าทันสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมบริโภคนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าการรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษา และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงคาดได้ว่าการรู้เท่าทันสื่อจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำกว่า

3.3.2 กลุ่มตัวแปรสถานการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

สถานการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสนับสนุนจากสังคม โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

5) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

จากการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว พบว่ามีการใช้คำในภาษาไทยที่แตกต่างกัน 2 คำ คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสัมพันธภาพใน

ครอบครัว แต่ทั้งนี้ในงานวิจัยเล่มนี้ผู้วิจัยได้ใช้คำว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยสามารถแสดงความหมายได้ดังนี้

Friedman (1992, 256-257) กล่าวว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์หรือความผูกพันที่บุคคลในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรักความห่วงใยอาทรซึ่งกันและกัน การเคารพซึ่งกันและกัน การพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันในครอบครัวและการปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับ (สิรีย์ ลักษณ์ ไชยลังกา; และคณะ, 2552) ได้ให้ความหมายว่าสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวซึ่งมีความผูกพันต่อกันด้วยสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งทางสายเลือดเป็นเครื่องช่วยให้สมาชิกของครอบครัวรักใคร่ สมัครสมานกลมเกลียวต่อกัน ทุกคนถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าสัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบด้วย สิรีลักษณะพฤติกรรม การติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ความผูกพันและการสนับสนุนระหว่างกันความเชื่อถือและชื่นชมคุณค่าของกันและกัน ความสอดคล้องในการปฏิบัติต่อกัน ในขณะที่ (สุภานัน เทียนมหาสาทิศ, 2546, น. 7)) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ของคนในครอบครัวในการปฏิบัติต่อกันไปตามบทบาทของตนในครอบครัวซึ่งถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวมีลักษณะที่ดีก็จะทำให้เกิดการปฏิบัติตัวตามบทบาทที่ได้รับอย่างสมบูรณ์แต่ถ้าสัมพันธภาพไม่ดีก็จะไม่มีการปฏิบัติตัวไปตามบทบาทที่ได้รับภายในครอบครัวหรือปฏิบัติตามบทบาทได้อย่างไม่สมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับรัดใจ เปียแก้ว (2545, น. 34) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคลในครอบครัวว่า ถือเป็นความสัมพันธ์กันทางบทบาท คือ สมาชิกที่มามีความสัมพันธ์กันนั้นไม่มีโอกาสเลือกที่จะสัมพันธ์กัน เมื่อลูกคลอดออกมาจะต้องเกิดความสัมพันธ์กันขึ้นระหว่างพ่อแม่ลูกซึ่งเป็นไปตามบทบาทของสังคม อย่างไรก็ตามบุคคลทั่วไปยังมองความสัมพันธ์ในครอบครัวว่าเป็นความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด (Close Relationship) โดยพิจารณาจากระดับความเข้มข้นในการผูกพันกัน (Intensity) ความคุ้นเคยสนิทสนมกัน (Intimacy) ความเชื่อถือไว้วางใจกัน (Trust) และการเข้าไปเกี่ยวข้องกัน (Commitment)

วิสส์ (Wiess, 1974, p. 39) กล่าวว่า สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวประกอบด้วยปัจจัย 5 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความใกล้ชิดสนิทสนม ทำให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยซึ่งบุคคลในครอบครัวมีให้แก่กัน 2) การมีส่วนร่วม ในความเป็นครอบครัวเดียวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความชื่นชมซึ่งกันและกัน 3) พฤติกรรมในการดูแลรับผิดชอบ เช่น บิดามารดาดูแลบุตรที่เจ็บป่วย บุตรดูแลบิดามารดาที่เจ็บป่วย เป็นต้น 4) การยอมรับจะทำให้ผู้ได้รับการยอมรับเกิดความมั่นใจ ได้สอดคล้องกับ (สิริพรรณ มิ่งวานิช, 2537)

(พิมพ์ใจ ไมตรีเปรม, 2543, น . 30); อ้างอิงจาก (สิริพรรณ มิ่งวานิช, 2537, น. 52) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะดีมากน้อยเพียงใดนั้นควรคำนึงถึงบทบาทหน้าที่ และ การปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกของในครอบครัวเป็นองค์กระกอบที่มีความสำคัญยิ่ง โดยได้ให้องค์ประกอบเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับวิสส์ (Wiess, 1974, p. 39)จำนวน 3 องค์ประกอบ คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และมีการช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันใน 3 ด้าน คือ นอกจากจะมีองค์ประกอบที่กล่าวไปแล้วนั้น สิริพรรณ มิ่งวานิช (2537) ยังกล่าวว่า สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ควรมีองค์ประกอบเพิ่มเติมอีก คือ มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ไม่มีความขัดแย้งบาดหมางกัน และมีความสัมพันธ์ รักใคร่ทางความรู้สึก และอารมณ์ที่ดีต่อกัน ได้สอดคล้องกับ (กุหลาบ รัตนสัจธรรม; และคณะ, 2541, น. 15) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัวให้มั่นคงได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังนี้ สัมพันธภาพในครอบครัวจะต้องยั่งยืนและขยายใหญ่ บุตรควรมีความสัมพันธ์ต่อบิดามารดา สังคมควรยกย่องครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี สมาชิกในครอบครัวจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและเจตคติที่ดีต่อสังคม ความผูกพันระหว่างบิดามารดาและบุตรต้องมีความเกี่ยวข้องกันตลอดเวลา นอกจากนี้ยังพบว่าการให้องค์ประกอบที่กล่าวมานั้นได้มีทิศทางเดียวกับ Grandall (ปิยะวดี สิงห์พันธ์, 2544, น. 33-34); อ้างอิงจาก (Grandall, 1980, p. 410-411). กล่าวว่าสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิ (Primary Relationship) ซึ่งจะต้องประกอบด้วย 1) บทบาท (Role) สัมพันธภาพในครอบครัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันหลายบทบาท เช่น เป็นพ่อแม่ เป็นผู้สั่งสอน เป็นผู้เลี้ยงดู เป็นผู้ช่วยเหลือ สมาชิกครอบครัวมีการปฏิสังสรรค์กันในหลายๆ ด้าน ทำให้เกิดความสนใจ ได้รู้จักค่านิยม ความเชื่อถือ ตลอดจนบุคลิกที่แท้จริงของกันและกัน 2) การสื่อสาร (Communication) สัมพันธภาพในกลุ่มปฐมภูมิเป็นการสื่อสารแบบเปิดมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างอิสระและกว้างขวาง 3) อารมณ์ (Emotion) สัมพันธภาพในกลุ่มปฐมภูมิหรือในครอบครัวก่อรูปขึ้นจากอารมณ์ ต่างๆ ระหว่างสมาชิกก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจ ความผูกพันรักใคร่ ความคิดถึง ความขัดแย้งหรือ ความโกรธ แต่สำหรับองค์ประกอบสุดท้ายจะมีความเห็นที่แตกต่างซึ่งเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาแล้วคือ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก (Transferability) สัมพันธภาพแบบปฐมภูมิ จะก่อรูปขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น มันจะไม่สามารถมีจะถ่ายทอดไปสู่บุคคลอื่นได้ง่ายๆ เป็น ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเป็นคนๆ ไป มีความรู้สึกผูกพันเฉพาะเจาะจงยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับ การแสดงออกต่อกันระหว่างคนในครอบครัวกับผู้สูงอายุ

ประกอบด้วย 1) การให้ความรัก ห่วงใย มีความเห็นอกเห็นใจ 2) เคารพยกย่องซึ่งกันและกัน และ 3) การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับผิดชอบเรื่องต่างๆ ภายในครอบครัว

การวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตัวอย่างเช่น การวิจัยของ (ชลกร ศิรวรรธนะ; และทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวการมีส่วนร่วมในชุมชน กับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้วัดความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยใช้แนวคิดของ Grandalll (1980) ที่ประกอบด้วยบทบาท การสื่อสาร และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก โดยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือพบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม สัมพันธภาพในครอบครัว ในด้านบทบาท การสื่อสาร และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก อยู่ในระดับสูงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค อยู่ระหว่าง .787 - .920

หรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ปรับปรุงจากแบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัวของธรีรัตน์ เชมนะสิริ (2554) และได้ปรับปรุงข้อคำถามและเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความสัมพันธ์ในครอบครัว มากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความสัมพันธ์ในครอบครัวกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จึงทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น การควบคุมโรคเบาหวานของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และการที่ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิต พบ 1 เรื่อง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษากับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการตรวจจากคลินิกผู้ป่วยเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล

ดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี (เสาวนีย์ วรรละออ; พรทิพย์ มาลาธรรม อภิญญา ศิริพิทยาคุณกิจ, 2555) ผลการศึกษาพบว่าผลของแรงสนับสนุนจากครอบครัว ปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นพลวัตรในการควบคุมโรคเบาหวาน สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิต พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้สูงอายุในชนบท (พรทิพย์ มาลาธรรม จิราพร คงเอี่ยม ประคอง อินทรสมบัติ, 2552) ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้แรงสนับสนุนจากครอบครัว ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ และสมาชิกในชุมชน (สุกัญญา วชิรเพชรปราณี, 2553) ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น จึงคาดได้ว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม โดยผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำกว่า

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับ การควบคุมโรคเบาหวานของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และการที่ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข จึงคาดได้ว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำกว่า

6) การสนับสนุนจากสังคม

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนจากสังคม ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

คำว่า การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นแนวความคิดที่นักสังคมสงเคราะห์นิยมใช้ประกอบการปฏิบัติงาน นับตั้งแต่ยุคทศวรรษที่ 1980 (Specht H, 1988, p. 169) อนึ่งคำว่า การสนับสนุนทางสังคมบางท่านนิยมใช้คำว่า การเกื้อกูลทาง

สังคมแทน ซึ่งก็หมายถึง“Social Support” เช่นเดียวกัน ลิน (Lin, 1986), quoted in Streeter and Cynthia, 1992, p. 81) อธิบายว่า ปัจเจกบุคคล มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสภาวะแวดล้อมทางสังคมได้ สามระดับ คือ (1) ระดับชุมชน โดยผ่านกลไกบูรณาการทางสังคม (Social Integration) (2) ระดับเครือข่ายทางสังคม โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการแลกเปลี่ยนทางสังคม (3) ระดับสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด โดยการที่บุคคลมีความใกล้ชิดสนิทสนมการแสวงหาคำ แนะนำ และการชี้แนะเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ส่วนตัวการที่บุคคลมาสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายทางสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อดำรงไว้ซึ่งสถานภาพทางสังคมของตนเอง การตอบสนองความต้องการทางด้านอารมณ์ ด้านทรัพยากรด้านการจัดการเพื่อให้ได้รับข้อมูลความรู้เพิ่มเติม และเพื่อการได้เข้าสู่วงสังคมใหม่ ๆ ซึ่งก็คือการสนับสนุนทางสังคม หรือการเกื้อกูลกันทางสังคมนั่นเอง (Magwire, 1983, p. 47) จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายที่ได้มีนักวิชาการกล่าวไว้ดังนี้

แคพเพลน (Caplan RD. & et al, 1976, p.39-42). ได้ให้คำจำกัดความการสนับสนุนทางสังคมว่าหมายถึงสิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ ซึ่งได้สอดคล้องกับทิลเดน และไวเนิร์ท(Tilden, 1987, p. 614) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การช่วยเหลือทางด้านจิตสังคม สิ่งของ เงินทอง และแรงงานที่บุคคลได้รับจากเครือข่ายทางสังคม ในขณะที่เบญจามิน เอช กออต์เลียบ (Gottlieb, 1982, p. 32), ได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่านอกจากจะเป็นการแลกเปลี่ยนทรัพยากรกับบุคคลที่รู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดีแล้ว การสนับสนุนทางสังคมยังเป็นผลที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ของบุคคล ซึ่งอยู่ในเครือข่ายทางสังคมที่มีโครงสร้างแน่ชัด เช่นเดียวกับเมท พิลลิสุก (Pillisuk, 1982, pp. 20-31) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เพียงแต่ให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกที่ว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วย สำหรับ (วันทนีย์ วาสิกะสิน; และคณะ, 2541, p. 99) ให้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่คนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า มีความผูกพันซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกเป็นส่วนร่วมในสังคมเดียวกัน มีการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การให้คำแนะนำ การให้สิ่งของ การประเมินเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น การให้ความคิดเห็น ให้ข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อภาวะจิตใจอารมณ์ มีขอบเขตครอบคลุมทั้งการให้การรับจากบุคคลในครอบครัว อาทิ บิดา มารดาญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนนักเรียน เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน ครูอาจารย์ คนในชุมชน บุคลากรวิชาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาครัฐและเอกชน เป็นต้น สำหรับไวสส์ (Weinert TA, 1988); citing (Weiss, 1974). และแคปแลน, คัซเซล และกอร์ (Kaplan, 1977), Cassel, and Gore, 1977, อ้างถึงใน (สุภัสตรา เก้า

ประดิษฐ์, 2535, น. 50-51) ได้ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมและสอดคล้องกันว่าเป็นความรู้สึกอิ่มใจ หรือพึงพอใจต่อความต้องการที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ

Plilsuk (1982, อ้างถึงใน (พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์; และคณะ, 2530, น. 154) กล่าวว่าหลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน โดยที่ลักษณะการติดต่อสัมพันธ์นั้น จะประกอบด้วยข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีความเอาใจใส่ และมีความรักความหวังดีในสังคมอย่างจริงใจ ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าตนเองมีค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม และข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม และหากพิจารณาถึงปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการสรุปว่า องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมได้แก่ ผู้ให้ และผู้รับการสนับสนุน โดยมีการสื่อสารระหว่างกันเป็นตัวบอกว่าจะให้การสนับสนุนด้านใด ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือจิตใจ และช่วยให้ผู้รับบรรลุวัตถุประสงค์ที่เขาต้องการ ซึ่งแตกต่างจากคลาน และ อันโตนุชชี่ (Klan, and Antonucci, อ้างถึงใน (สุพัตรา ใบสุนทร, 2543) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม มี 2 ด้าน ดังนี้ (1) ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ศาสนาวัฒนธรรม ตลอดจนคุณลักษณะและความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น เด็ก ผู้หญิง คนชราคนพิการ ฯลฯ เป็นพวกที่มีแนวโน้มว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก (2) ด้านคุณสมบัติของสถานการณ์ ความแตกต่างของสถานการณ์ ความคาดหวังของสังคม บทบาทของสังคม มีผลทำให้บุคคลต้องการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันเช่น เวลาเกิดอุบัติเหตุ หรือภัยธรรมชาติ เป็นต้น กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทั้งทางวัตถุและจิตใจจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เช่น สมาชิกในครอบครัวเพื่อน คนรู้จัก ฯลฯ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการก็ได้ นอกจากนี้ยังได้สรุปว่าการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญมี 5 ด้าน คือ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุสิ่งของ ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านการยอมรับ และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้มากมาย มีทั้งที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน ซึ่งความหมายเหล่านี้แสดงให้เห็นแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมว่า คือการที่ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุสิ่งของ ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านการ

ยอมรับ และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นำมาสู่การสรุปความหมายของผู้วิจัย ว่าการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการช่วยเหลือเกื้อกูลของบุคคลรอบข้างในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ คือ การสนับสนุนให้กำลังใจ ปลอบประโลม สร้างความรู้สึกมั่นคง สบายใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนได้รับความเอาใจใส่จากผู้อื่นๆ 2) การสนับสนุนด้านการให้คุณค่า คือ การได้รับความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกถึงการมีคุณประโยชน์และมีความสามารถ เช่น การให้ข้อมูลสะท้อนกลับทางบวกในเรื่องทักษะหรือความสามารถของบุคคล การแสดงความเชื่อว่าบุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ เป็นต้น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลสารสนเทศ คือ การได้รับคำแนะนำหรือแนวทางที่อาจช่วยในการแก้ไขปัญหาหรือดำเนินการแก่บุคคล 4) การสนับสนุนด้านวัตถุ คือ การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ เช่น เงิน แรงงาน วัสดุ อุปกรณ์ เป็นต้น

การวัดการสนับสนุนจากสังคม

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดการสนับสนุนจากสังคมของผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ตัวอย่างเช่น โลเวตและคนอื่นๆ (Babara. 1990; citing Lovett and others. 1985) ได้ศึกษาการให้การสนับสนุนทางสังคม 6 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางกาย ด้านข้อมูลข่าวสารและการส่งเสริมพัฒนาการตามโอกาส

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเองตามนิยามเชิงปฏิบัติการโดยมีฐานคิดจากแนวคิดของ ดุจเดือน พันธุนาวิน (2547) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าได้รับการสนับสนุนจากสังคมมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

โดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จังทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น ภาวะซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และการดูแลตนเอง ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต พบ 2 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์และการทำนาย โดยศึกษากับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร (ชลธิชา บุญศิริ, 2550) และผู้สูงอายุชายในเรือนจำกลางบางขวาง (ธนิตา คุณวัฒน์, 2550) ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 1 ด้าน คือ ด้านที่ 2 การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 10.0 (ชลธิชา บุญศิริ, 2550) ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 2 ตัวแปร คือ ความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพันและการมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 35.4 (ธนิตา คุณวัฒน์, 2550)

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิต พบ 3 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์และการทำนาย โดยศึกษากับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี (ลดาวัลย์ น้อยเหลือ, 2551) และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคมสำนักงานเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร (อุษา วงษ์อนันต์ และสุปาณี สนธิรัตน, 2552) และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี (วิลาวัลย์ รัตนา, 2552) ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอำนาจการทำนายเป็นบวกกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิต (ลดาวัลย์ น้อยเหลือ, 2551) การสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติที่มีต่อความตาย การพัฒนาศักยภาพและการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุมีผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (อุษา วงษ์อนันต์; และสุปาณี สนธิรัตน์, 2552) และการสนับสนับสนุนทางสังคมทุกด้าน ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และสังคม สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 23.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (วิลาวัลย์ รัตนา, 2552)

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้ง แต่ 60 ปีขึ้น (เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย และมาลี สันติถิรศักดิ์, 2553) ผล

การศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนและสังคมยิ่งมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับ ภาวะซึมเศร้า คุณภาพชีวิต และการดูแลตนเอง จึงคาดได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

3.3.3 กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

7) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

เจตคติ เป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลอยู่ในรูปของความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากความรู้เชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือ ความรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจสิ่งนั้น (งามตา วนินทานนท์, 2535, น. 315) บุคคลนั้นจะมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทางที่สอดคล้องกับความชอบ หรือไม่ชอบของตนต่อสิ่งนั้น ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) หมายถึง การรู้การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสนเทศทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับวัตถุทางเจตคติ เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นเป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ว่า สิ่งนั้นมีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าได้ 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดของ เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้ว บุคคลจะต้องมีความรู้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี ก่อนที่เขาจะมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น องค์ประกอบทางความรู้สึกยังสอดคล้องกับองค์ประกอบทางการรู้คิดด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งในทางดีก็ย่อมจะเกิดความรู้สึก แต่ถ้ารู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดีก็ย่อมจะไม่ชอบไม่พอใจ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริม สิ่งที่เขาชอบพอใจ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่พอใจ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิง

ประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย ดังนั้น การรายงานถึงความพร้อมในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เข้าใจเจตคติของบุคคลได้ด้วย ดังนั้น องค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ สามารถใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องใด (ร่วมกับบุคลิกภาพอื่นๆ ที่เหมาะสม) ก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในเรื่องนั้น มากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี องค์ประกอบทั้ง 3 ประการของเจตคติมีลักษณะสำคัญหลายประการต่างๆ กัน แต่ลักษณะที่เป็นสามัญในองค์ประกอบทั้ง 3 ซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมวัดคือ ทิศทาง และปริมาณขององค์ประกอบนั้นๆ ทิศทาง (direction) หมายถึง การประเมินค่าการรู้ การรู้สึก และการพร้อมกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือลบ เช่น เกี่ยวกับองค์ประกอบทางการรู้ สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้ในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว ส่วนองค์ประกอบทางการรู้สึก สามารถวัดว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือลบ คือ ในทางชอบและพอใจ หรือไม่ชอบ ไม่พอใจ ส่วนองค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือลบ ซึ่งทางบวกหมายถึง การพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ ส่วนทางลบ หมายถึง การพร้อมที่จะทำลายหรือขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ปริมาณ (magnitude) หมายถึง ความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของเจตคติไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือ บุคคลอาจมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมากและต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงเบาบาง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้น หรือขึ้นอยู่กับความพัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2531)

จากแนวคิดข้างต้นได้กำหนด เจตคติ 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) และ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ในการวิจัยนี้ใน 2 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้ ความหมายของเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง ลักษณะทางจิตของผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ความรู้เชิงประเมินค่าว่ามีประโยชน์ มีโทษ และความพร้อมที่จะกระทำหรือแสดงออกต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

การวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวิธีการวัดเจตคติ ต่อพฤติกรรมการทำงานวิจัยพบว่ามี การสร้างและนำไปใช้ ในงานวิจัยหลายงานด้วยกันโดยเฉพาะการวัดเจตคติ ต่อพฤติกรรมการทำงานด้านต่างๆ โดยวัดเจตคติ 3 ด้านคือ ด้านการรู้คิดเชิงประเมินค่า ด้านความรู้สึกและด้านความพร้อมที่จะกระทำ ดังเช่นงานของ ณัฐสุดา สุจินันท์กุล (2541) ที่สร้างแบบวัดเจตคติ ต่อพฤติกรรมการทำงานพยาบาล โดยนำไปใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพลักษณะ ของแบบวัดเป็นประโยคคำถามความรู้เชิงประเมินค่าเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้ป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมว่าเป็นเรื่องดี มีประโยชน์หรือโทษเพียงใด ซึ่งจะทำให้ เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ นำไปสู่ความพร้อมที่จะสนับสนุนช่วยเหลือหรือหลีกเลี่ยงการกระทำวัดโดยใช้มาตรประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ถึง“ไม่จริงเลย” พบว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์ แอลฟา เท่ากับ.87 กรรณิกา ศิลปพรหมมาศ (2547) ได้สร้างแบบวัดเจตคติ ต่อพฤติกรรมการพยาบาลผู้ป่วย จิตเวชลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคคำถามเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมการพยาบาลตาม กระบวนการพยาบาล และพฤติกรรมการพยาบาลที่เคารพสิทธิ ผู้ป่วย ว่ามี ประโยชน์หรือโทษเพียงใด พอใจหรือไม่พอใจ ตลอดจนพร้อมหรือต้องหลีกเลี่ยงในการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวมากน้อยเพียงใด วัดโดยใช้ มาตรประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ถึง“ไม่จริงที่สุด” พบว่าแบบวัดมี ค่า ความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์ แอลฟา เท่ากับ.93

สำหรับการศึกษาครั้งนี้สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ จริงที่สุด ในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง มากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างหรือการพัฒนาพฤฒพลังแล้วยังพบว่ามีงานวิจัยที่มุ่งศึกษาปัจจัยทำนาย หรือปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤฒพลังของผู้สูงอายุ ดังเช่นงานวิจัยของวิไลพร วงค์คีนี โรจนี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤฒพลังของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤฒพลังโดยรวม พฤฒพลังด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคงอยู่ใน

ระดับสูง สำหรับการสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติต่อการสูงอายุ รายได้และเพศหญิง สามารถร่วมกันทำนายพฤฒพลัง ได้ร้อยละ 17.87 (R^2 = 0.1787, F = 6.4266, p< 0.001) และความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษาไม่สามารถทำนายพฤฒพลังได้ ทั้งนี้ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤฒพลังให้กับประชาชน และควรมีการนำปัจจัยอื่นที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับพฤฒพลังมาศึกษาเพิ่มเติมเช่น ปัจจัยด้านสมรรถนะแห่งตน และความสามารถในการจัดการกับปัญหา เป็นต้น เพื่อให้ได้ปัจจัยที่สามารถทำนายการมีพฤฒพลัง ของประชากรไทยได้มากขึ้น และสามารถนำไปส่งเสริมให้ประชากรมีการเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤฒพลังของผู้สูงอายุ จึงคาดได้ว่าเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุสูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุต่ำกว่า

8) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน องค์ประกอบ การวัด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

ความหมาย

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) จากการศึกษาข้อมูลพบว่ามีการใช้คำที่แตกต่างกัน คือ การรับรู้ความสามารถของตน กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่ใช้คำภาษาอังกฤษที่เหมือนกัน คือ self – efficacy สำหรับงานวิจัยนี้ได้ใช้คำว่าการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายที่ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นการตัดสินของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายซึ่งตามแนวคิดนี้แบนดูราเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมใดแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เช่นเดียวกับแมดดัก (Maddux, 2002, p.278) และพอร์เตอร์, บิ๊กเล่ย์ และ สเตียร์ 0(Porter L. W. Bigley G. A. & SteersR. M, 2003:

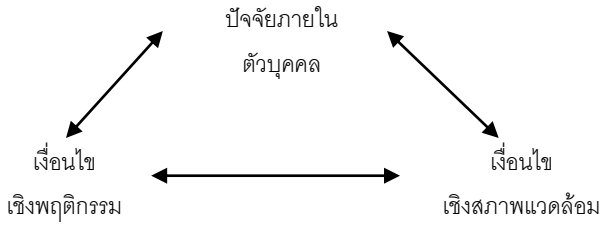
p. 130), ที่ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าสามารถทำได้ด้วยทักษะที่ตนเองมี และอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน โดยมีความมั่นใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติงานที่เฉพาะเจาะจงภายใต้ภาวะแวดล้อมที่กำหนด และแมคเชน และ วอนกิลนาว (McShane, 2003, p, 51) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมจากความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถแล้วนั้น ยังให้ความหมายเพิ่มอีกว่าการรับรู้ความสามารถของตนคือ การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้สอดคล้องกับสตาจโควิค และลูธาน (Stajkovic & Luthans, quoted in Organization Behavior10th, 2005, p.293) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ว่า เป็นความมั่นใจส่วนบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการรวบรวมแรงจูงใจ แหล่งข้อมูลความรู้และลักษณะการกระทำ ที่จำเป็นเพื่อทำ ให้งานเฉพาะนั้นประสบความสำเร็จภายใต้สภาพแวดล้อมที่กำหนด

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง ปริมาณความมั่นใจความสามารถของผู้สูงอายุต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (self – efficacy theory) เป็นทฤษฎีที่อัลเบิร์ท แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1962 โดยมีข้อสมมุติฐานว่ากระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive Process) เป็นตัวเชื่อมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น แต่กระบวนการทางปัญญานั้นจะถูกชี้นา หรือถือแปรเปลี่ยนได้อย่างรวดเร็วมาก โดยประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการแสดงการกระทำ ของบุคคล ในระยะแรกได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถตนเอง (efficacy expectation) โดยให้ความหมายว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะของตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura,1977) ต่อมาแบนดูรา(1986)ให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินเกี่ยวกับความสามารถตนเองที่จะจัดการ และดำเนินการกระทำ พฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ กรอบแนวคิดของแบนดูรา (Bandura,1977) เสนอว่า กระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ควรมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) ความสัมพันธ์แบบการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกันจะเกิดขึ้นระหว่างกันของตัวแปร 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor) อันได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ตนเอง 2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม(Behavior

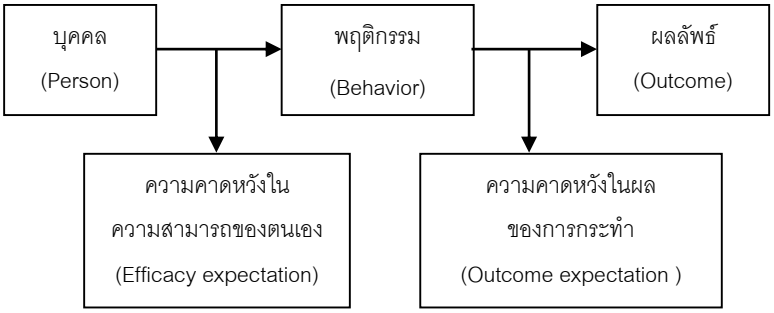
condition) และ 3) เงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (environmental condition) ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlocking system) โดยแต่ละองค์ประกอบต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งอิทธิพลของแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสภาพสิ่งแวดล้อม ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม

การรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Perceived self-efficacy) เป็นความเชื่อหรือการรับรู้ การตัดสินพิจารณาของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะทำ การตอบสนองบางอย่างโดยเฉพาะบุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคนสองคนนี้มีการรับรู้สมรรถนะในตนเองแตกต่างกัน ในบุคคลเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้สมรรถนะในตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกันก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่หยุ่นตัวตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในสภาวการณ์นั้นๆนั่นเอง คือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ ก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536)

นอกจากนี้แบนดูรายังอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตน(Efficacy expectation) และความคาดหวังในผลของการกระทำ ที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) ไว้ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำ

1. ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy expectation) หมายถึงความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่า ตนมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความหวังที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม

2. ความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมที่ตนเองกระทำ นั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำ ที่ตนเองคาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ พฤติกรรมของตนบุคคลจะกระทำ พฤติกรรมใดหรือไม่นั้น ขึ้นกับความคาดหวังว่า เมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นจะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่าตนมีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ถ้าบุคคลเรียนรู้ว่าการกระทำ นั้นจะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่คาดหวังว่าตนมีความสามารถไม่พอที่จะกระทำ พฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มว่าบุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง

การรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Perceive self - efficacy) ยังมีผลต่อการกระทำ กิจกรรมที่ยุ่ง ยากซับซ้อนว่าจะกระทำ ได้สำเร็จหรือไม่ เนื่องจากความมั่นใจว่าตนมีความสามารถเพียงใดจะเป็นตัวชี้ว่าบุคคลจะมีความพยายามทำงานมากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ ก็จะเกิดความกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำ กิจกรรมนั้นๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถจะกระทำกิจกรรมนั้นๆได้ จะไม่เกิดความกลัวหรือหวาดหวั่นล่วงหน้าก่อนที่จะแสดงพฤตกรรม และยังทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ยิ่งมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนมาก จะยิ่งมีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำ กิจกรรมนั้นมากขึ้น การที่บุคคลพยาบาลกระทำ กิจกรรมใน

สถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อนได้สำเร็จ และได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ จะเป็นแรงเสริมต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเอง ทำให้ความกลัวและวิตกกังวลลดน้อยลง แต่ถ้าบุคคลเลิกล้มการทำงานโดยง่าย หรือกระทำ กิจกรรมไม่สำเร็จ จะทำให้ความคาดหวังในความสามารถของตนต่ำลง และทำให้เกิดความกลัวต่อการทำกิจกรรมนั้นๆมากขึ้น

ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน และการคาดหวังในผลลัพธ์ สรุปได้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรม เมื่อมีความคาดหวังว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์และเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ในบุคคลที่มีความคาดหวังเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นได้ การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการตัดสินว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงจะมีความพยายามในการทำพฤติกรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ บุคคลนั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย การรับรู้ความสามารถของตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการตัดสินที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถของตน มีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างมาก บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีความพยายามและยืนยันที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวัง ไม่เป็นไปตามต้องการ แต่หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ไม่ว่าความคาดหวังในผลลัพธ์จะต่ำหรือสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจกระทำพฤติกรรมและเลิกกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ดังในภาพที่ 2 แต่ถ้าการรับรู้ความสามารถของตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของบุคคลแตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการตัดสินที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ได้

การรับรู้ความสามารถของตนในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับมิติ 3 มิติ ดังนี้ (Bandura, 1997)

1. มิติตามระดับ (Level) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของบุคคลตามความยากง่ายของพฤติกรรมที่กระทำ บุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมตามการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ในบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ จะเลือกทำกิจกรรมที่มีความยากในระดับง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน หากกิจกรรมที่ทำยากเกินการรับรู้ความสามารถของตนที่มีอยู่ อาจเกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดังนั้นในการพิจารณาให้บุคคลทำกิจกรรมใด ๆ ต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับการรับรู้ความสามารถของตนที่บุคคลนั้นมีอยู่

2. มิติความเป็นสากลหรือการเชื่อมโยงประสบการณ์ (Generality) เป็นการรับรู้ความสามารถของตน จากการที่บุคคลสามารถนำทักษะ หรือประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต มาใช้ในปัจจุบันที่มีสถานการณ์ใกล้เคียงกันได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้น

3. มิติความเข้มแข็ง (Strength) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรมตามความเข้มแข็งอดทนของบุคคล ในบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนสูงจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนสูง และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความเข้มแข็งอดทนน้อย ก็จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ทำให้ประสบความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมได้ง่าย

องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตน

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน เป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล โดยการรับรู้ความสามารถของตนได้นั้นจะต้องอาศัยองค์ประกอบใน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น และการใช้คำพูดชักจูง โดยสามารถพิจารณารายละเอียดทั้ง 4 องค์ประกอบได้ดังนี้

1. สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (physiological and affective states) เป็นข้อมูลที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลต่อการตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองจะสูงหรือต่ำ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางสรีระวิทยา นั่นคือ ในสภาวะ ที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นตัว มีอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้าหรือเมื่ออยู่สภาพการณ์ที่ถูกดูว่ากล่าวตักเตือนหรือในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากๆ มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะกระทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งสภาวะทางกายและอารมณ์ในทางบวกจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในทางตรงกันข้ามสภาวะทางกายและอารมณ์ในทางลบ เช่นเจ็บป่วย ปวดเมื่อย เครียด วิตกกังวล จะลดการรับรู้ความสามารถของตนเองลงตนเองต่ำ ซึ่งสภาวะทางกายและอารมณ์ในทางบวก จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในทางตรงกันข้ามสภาวะทางกายและอารมณ์ในทางลบ เช่น เจ็บป่วยปวดเมื่อย เครียด วิตกกังวลจะลดการรับรู้ความสามารถของตนเองลง

2. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (enactive mastery experience) เป็นวิธี ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการกระทำได้สำเร็จด้วยตนเอง หากบุคคลกระทำและประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเองหลายๆ ครั้ง จะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น และบุคคลก็จะพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆแม้ว่าในบางครั้งจะเกิดความล้มเหลวบ้าง แต่ก็ไม่มีผลมากนัก เพราะบุคคลจะประเมินว่าตนประสบความล้มเหลวจากปัจจัยอื่น เช่น ความพยายามไม่เพียงพอ สถานการณ์ ไม่เอื้ออำนวย เป็นต้น แต่หากบุคคลประสบความล้มเหลวอยู่เสมอ ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้บุคคลมีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถแก่ผู้กระทำพฤติกรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

2.1 ความยากของงานและสภาพแวดล้อม การประสบความสำเร็จในการทางานที่ง่ายๆ อาจไม่เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากบุคคลรู้ว่านั้นต้องสำเร็จอยู่แล้วจึงไม่นำไปประเมินความสามารถ ส่วนงานที่ยากและท้าทายจะให้ข้อมูลความสามารถอย่างใหม่ จึงมีแนวโน้มส่งผลให้บุคคลเพิ่มการรับรู้ความสามารถสอดคล้องกับการศึกษาของ เวสส์ แบคเวล และดาคก์-ฟรอยแมน (West, Bagwell, & Dark-Freudeman, 2005)ได้ศึกษาความจำและการตั้งเป้าหมายด้านความจำ พบว่าการตั้งเป้าหมายด้านความจำในผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากการตั้งเป้าหมายภายใต้การเรียนรู้ในสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบหลายอย่างที่เกิดภายในบริบทหรือสภาพแวดล้อมของการกระทำ ทั้งนี้เป็นอุปสรรคที่ช่วยส่งเสริมให้บรรลุความสำเร็จ เช่นการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของ ดัลลอสกี้ คูแบท-ซิลมอน และเฮอเบอก์ (Dunlosky, Kubat-Silman, & Hertzog, 2003) ได้ศึกษาการฝึกทักษะการอบรมพัฒนาผู้สูงอายุโดยมีการสอนให้เชื่อมโยงการเรียนรู้ด้วยตนเองพบว่า การได้รับการสอนด้วยกลยุทธ์ตามมาตรฐานพร้อมด้วยเทคนิคทดสอบการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถปรับปรุงการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้

2.2 การเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา การบรรลุผลการประเมินเพื่อปรับปรุงแก้ไขการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลาการบรรลุผล มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้นโดยบุคคลที่มีประสบการณ์ความล้มเหลวเป็นครั้งเป็นคราวไม่ต่อเนื่อง แต่มีการประเมินเปรียบเทียบกับผลการกระทำที่เคยเกิดขึ้นแล้วนามาปรับปรุงแก้ไขจะมีแนวโน้มในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองสอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาสติ้งและเวสส์ (Hasting & West.,

2011) ได้ศึกษาการวางเป้าหมายและความสัมพันธ์ในการรับรู้ความสามารถของตนด้านความจำในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ พบว่าการวางเป้าหมายการเรียนรู้ตลอดเวลามีประโยชน์และการวางเป้าหมายการดำเนินงานสำหรับการรับรู้ความสามารถของตนและการเรียนรู้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นการให้ผู้ใหญ่มีการวางเป้าหมายในการกระทำจะมีการรับรู้ความสามารถตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ ในลักษณะที่ราบเรียบและไม่มีการประเมินเปรียบเทียบกับผลที่เคยกระทำผ่านมาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

3. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience) เป็นการได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของบุคคลอื่น ที่มีลักษณะคล้ายกับตนในการปฏิบัติพฤติกรรมใดๆ แล้วประสบความสำเร็จเช่นกัน กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบ

3.1 กระบวนการตั้งใจเป็นปัจจัยแรกที่มีความสำคัญมากเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ การที่บุคคลจะสนใจตัวแบบหรือไม่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของตัวแบบและผู้สังเกต โดยตัวแบบควรมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สังเกต รวมทั้งคุณค่าของพฤติกรรมที่แสดงออกของตัวแบบที่ไม่ซับซ้อน มีประโยชน์ต่อผู้สังเกต ส่วนผู้สังเกตก็ต้องมีความตื่นตัว มีความสามารถในการรับรู้ ความสามารถทางปัญญาและความชอบเดิมอยู่ด้วย

3.2 กระบวนการเก็บจำ เป็นกระบวนการที่บุคคลแปลงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเข้าไปเก็บไว้ในหน่วยความจำ ซึ่งอาจจะเก็บไว้ในรูปแบบสัญลักษณ์จัดระบบโครงสร้างทางปัญญาเพื่อให้ง่ายแก่การจดจำ การจดจำข้อมูลได้ดีบุคคลต้องมีการซักซ้อมบ่อยครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ รีบอกซ์ คาร์สัน และแลงแบน (Rebok GW Carlson MC and Langbaum JBS, 2007),ได้ศึกษาการฝึกและการคงไว้ ซึ่งความสามารถด้านความจำในผู้สูงอายุที่สุขภาพดี พบว่าการฝึกการเล่าเรื่องที่สนุกสนานสามารถเพิ่มและทำให้คงไว้ซึ่งทักษะด้านความจำของผู้สูงอายุได้ นอกจากการฝึกความจำแล้วต้องขึ้นอยู่กับการมีความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาด้วย

3.3 กระบวนการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่บุคคลแปลงสัญลักษณ์ที่ได้เก็บจำเอาไว้ออกมาเป็นการปฏิบัติ

3.4 กระบวนการจูงใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมตามตัวแบบ การที่ผู้สังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัลหรือการเสริมแรงต่างๆ จะทำให้เกิดการปฏิบัติตามตัวแบบ โดยคาดหวังว่าตนจะได้รับผลเช่นนั้น ตัวแบบในการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ประสิทธิภาพแห่งตนมี 2 ประเภท ดังนี้

3.4.1 ตัวแบบที่มีชีวิต เป็นตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง โดยมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ในด้านเพศ อายุ เชื้อชาติ ฐานะทางสังคม และเศรษฐกิจเพื่อให้ผู้สังเกตมีความสนใจ และมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้เช่นเดียวกับที่ตัวแบบแสดง

3.4.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ วีดีทัศน์ การ์ตูน เป็นต้น การเสนอลักษณะนี้สามารถเตรียมเรื่องราวตัวแบบได้ สามารถเน้นจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ต้องการได้ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลจำนวนมาก และในสถานที่ต่างๆ ได้

4. การใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion) การตัดสินความสามารถของตนนั้นไม่อาจขึ้นอยู่กับตนเองเพียงอย่างเดียว เนื่องจากแหล่งข้อมูลจากตนเองอาจจะยังไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงต้องการข้อมูลจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง การพูดชักจูงทางวาจานี้มีความสัมพันธ์กับการทำให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เป็นการรับเอาคำพูดของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาเกี่ยวกับความสามารถของตนทำให้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานได้สำเร็จเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนและความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถนี้ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมตามที่ตนเองรับรู้ความสามารถ นอกจากนั้นการแสวงหาคำแนะนำการพูดหรือการคิดในเชิงบวกจะทำให้บุคคลรับรู้และศรัทธาเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนได้ (ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์, 2554)

จากการศึกษาองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของแบนดูร่านั้น ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นองค์ประกอบการวัดการรับรู้ความสามารถของตนของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้เพื่อวิเคราะห์ ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น และการใช้คำพูดชักจูง

การวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

Bandura (1986) กล่าวว่า การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเป็นการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่จะกระทำ พฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าจะเป็นพฤติกรรมทั่วไป เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนในพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีอำนาจในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนของตนเองมากที่สุด ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนจึงมีลักษณะการประเมินที่วัดพฤติกรรมที่

เฉพาะเจาะจง และวัดระดับความเชื่อมั่น หรือความมั่นใจในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ สำหรับในประเทศไทย (สายรุ้ง บัวระพา, 2547) ได้ดัดแปลงแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งแปลความเป็นภาษาไทย และดัดแปลงจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการทำกิจกรรมของ (Jenkins, 2005) ที่สร้างจากแนวคิดของ (Bandura, 1986) ดัดแปลงตัวอย่างกิจกรรมบางข้อให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย มีลักษณะเป็นเส้นตรงแนวนอนที่มีความยาว 10 เซนติเมตร มีข้อคำถาม 17 ข้อแบบประเมินนี้ได้พัฒนาขึ้นและถูกนำมาใช้ในกลุ่มผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือเท่ากับ .82-.99 เช่นเดียวกับ (หทัยรัตน์ เวชมนัส, 2547) ได้ดัดแปลงแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวจากแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่รักษาด้วยการขจัดของเสียทางเยื่อบุช่องท้องแบบต่อเนื่องของ (จิรรัตน์ แหบคงเหล็ก, 2543) ที่สร้างตามแนวคิดของ Bandura (Bandura, 1986) ครอบคลุมการรับรู้สมรรถนะในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน และได้นำไปใช้กับผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว จำนวน 200 ราย ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .85

ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ มั่นใจมากที่สุด ถึง ไม่มั่นใจเลย เกณฑ์การให้คะแนน คำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบเลือกได้ 1 คำตอบในแต่ละข้อ ถ้าตอบ มั่นใจมากที่สุดในคำถามเชิงบวกได้ 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจนถึง ไม่มั่นใจเลย ได้ 1 คะแนน ในคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง กับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุโดยตรงน้อยมาก ดังนั้น จังทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามในขอบขายใกล้เคียง เช่น พฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง การออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์ต่อระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งสรุปผลการศึกษาสาระสำคัญดังนี้

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง กับพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีอายุ 35-59 ปี อาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ (ลินจง โปธิบาล; และวณิชา พึ่งชมภู, 2556) ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุน ($p < 0.01$) สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง กับการออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์ต่อระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุ พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษากับผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในเขตอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง (อมรวรรณ ฤทธิเรือง, 2558) ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง พบ 1 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษากับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่มารักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 19 วงศ์สว่าง บางซื่อ กรุงเทพมหานคร (สุนันทา ศรีศิริ, 2555) ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น จึงคาดได้ว่าการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง จะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม โดยผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ต่ำกว่า

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น พบว่าการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง การออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์ต่อระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง จึงคาดได้ว่าการรับรู้ความสามารถต่อการ

เสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง จะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง โดยผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สูงกว่าจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ต่ำกว่า

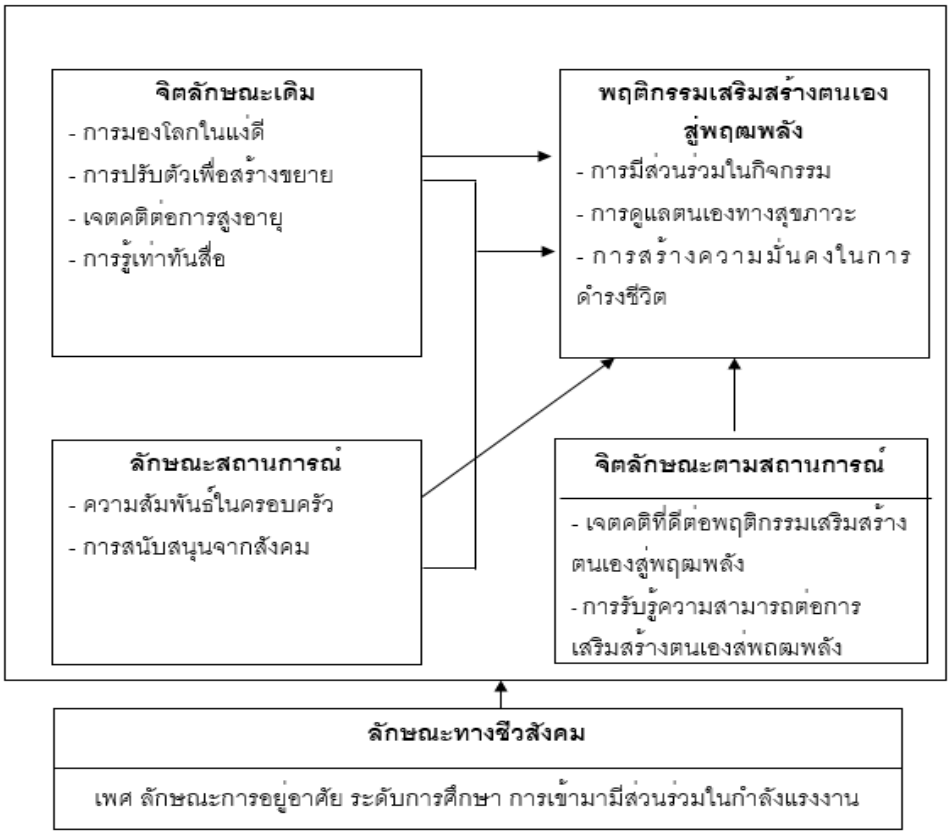
สรุปความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ได้อาศัยแนวคิดการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมตามรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, 2558); อ้างอิงจาก (Magnusson; & Endler, 1977);(Walsh, Craik, & Price, 2000); (Tett & Burnett, 2003);(ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541) เป็นกรอบในการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องและสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย อันเป็นเส้นทางที่นำไปสู่ข้อมูลสรุปตัวแปรเชิงเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมที่เกี่ยวข้องกับพฤฒพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ สำหรับกลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวแปรการสนับสนุนจากสังคม และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวแปรเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ในส่วนของปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิมและกลุ่มลักษณะสถานการณ์ ที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการตั้งสมมติฐานการวิจัยนั้น ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ ผู้วิจัยที่พบหลักฐานประกอบจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีตในลักษณะของอิทธิพลหลัก (Main effects) เช่น และงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของ (ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์, 2559) ผลการศึกษาพบปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ เจตคติที่ดีต่อการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา และการรับรู้บรรทัดฐานของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาทั้งด้านรวมและรายด้าน และงานวิจัยของ (วิลาวัลย์ รัตนา, 2552) พบว่า การสนับสนับสนุนทางสังคมทุกด้าน ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และสังคม สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 23.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 2) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง และความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ ผู้วิจัยที่พบหลักฐานประกอบจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีตในลักษณะของอิทธิพลหลัก (Main effects) เช่น งานวิจัยของ (อะเคื้อ กุลประสูติดิลก; โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล, 2557) ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และงานวิจัยของ (วัลภา บูรณกลัศ, 2560) ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ .01 ดังแสดงในภาพประกอบ 5 ซึ่งคาดว่ากลุ่มตัวแปร จะสามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงการเพิ่มพูนให้ชีวิตดีขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม หมายถึง การเพิ่มพูนชีวิตให้ดีขึ้นโดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ตนเป็นสมาชิก **ลักษณะกิจกรรมทางสังคม** ประกอบด้วย 1) กิจกรรมที่ทำกับคนในครอบครัว เช่น การท่องเที่ยวกับครอบครัว การรับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยบุตรทำงานบ้าน และการทำหน้าที่เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว เป็นต้น 2) กิจกรรมที่ทำร่วมกับกลุ่ม/ชุมชน เช่น กิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนในชมรมสมาคม ได้แก่ การท่องเที่ยว การแข่งขันกีฬา การเข้าวัดฟังธรรม งานบุญต่างๆ 3) กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ ในชมรม สมาคม ได้แก่ เป็นที่ปรึกษาให้กับองค์การต่างๆ เป็นผู้เผยแพร่ความรู้ที่ตนมีอยู่ต่อผู้อื่น โดยการเป็นวิทยากรบรรยาย เขียนหนังสือ สารคดี และบทความต่างๆ และ 4) กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ การเข้าฟังบรรยาย ประชุมสัมมนา การให้ข้อเสนอแนะความคิดเห็น

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ หมายถึง การเพิ่มพูนชีวิตให้ดีขึ้นโดยการดูแลและใส่ใจสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย 1) **ด้านร่างกาย** เป็นการดูแลและใส่ใจใน 5 เรื่องสำคัญ ได้แก่ 1.1) การออกกำลังกาย 1.2) การรับประทานอาหาร 1.3) การละเว้นอบายมุข ได้แก่ บุหรี่ สุรา การพนัน สารเสพติด 1.4) การพักผ่อนที่เพียงพอ และ 1.5) การตรวจสุขภาพประจำปี และทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ทำกายภาพบำบัด กิจกรรมพบแพทย์ เป็นต้น และ 2) **ด้านจิตใจ** เป็นการดูแลและใส่ใจเรื่องการทำจิตใจให้สงบ มีสติ วางเฉย รู้จักประมาณตนเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต หมายถึง การเพิ่มพูนชีวิตให้ดีขึ้นโดยการดูแลและใส่ใจเรื่องความมั่นคงและปลอดภัยในการดำรงชีวิต ประกอบด้วย 1) การออมหรือสะสมเงินจากแหล่งรายได้ต่างๆ เช่น เงินจากการทำงาน เงินจากบุตร และเงินจากการลงทุน และ 2) การเตรียมที่อยู่อาศัยของตนเองเป็นหลักแหล่งที่ปลอดภัย

สามารถวัดได้จากแบบวัดพฤฒพลัง ที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ ปฏิบัติเป็นประจำ (6) ปฏิบัติบ่อยมาก (5) ปฏิบัติบ่อย (4) ปฏิบัติบางครั้ง (3) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (2) และไม่เคยปฏิบัติเลย (1) ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดนี้แสดงว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสูง

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก ลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 1) การให้เหตุผล คือ การประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา ว่าสามารถจัดการที่ไม่ดีและข้ามผ่านไปได้ 2) การให้ความคาดหวัง คือ การคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคตที่ดี เป็นความเชื่อมั่นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาว่าน่าจะเป็นอย่างที่คิดไว้ เช่น การคาดหวังว่าเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นหลังจากนั้นก็จะมีสิ่งดีๆ ตามมา หรือเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็คาดหวังว่าจะได้รับกำลังใจจากครอบครัวเสมอ เป็นต้น 3) การแสดงอารมณ์ คือ สภาวะทางจิตใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น การรู้สึกผ่อนคลาย หรือการรู้สึกมีความสุข เป็นต้น และ 4) การมีเจตคติ คือ ความรู้สึกทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ ทำให้มีท่าทีหรือความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรื่องที่ดี เช่น การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคต และเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์ชั่วคราวเท่านั้น เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่พัฒนาจากงานวิจัยของ (วรรณภา กันยาวงศ์,2551) เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย หมายถึง การรับรู้ข้อเรียกร้องจากสังคมของตนว่าสังคมคาดหวังว่าตนควรจะคิดอย่างไรและทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง ความปรารถนาภายในตนที่เกี่ยวข้องกับความต้องการสิ่งทดแทนตนเองเพื่อสร้างความคงทน หรือยั่งยืน ความห่วงใยผูกพันคนรุ่นหลังและอนาคตของสังคม การที่ตัวบุคคลผู้กระทำสามารถจดจำ มีความประทับใจ และสามารถเล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายใช้แบบวัดจากงานวิจัยของ (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

เจตคติต่อการสูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ผู้สูงอายุมีต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุมากขึ้นในรูปลักษณะภายนอก สภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ได้แก่ 1) การมองเห็นประโยชน์หรือโทษของการ

สูงอายุ และ 2) ความพอใจหรือไม่พอใจของการสูงอายุ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติต่อการสูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การรู้เท่าทันสื่อ หมายถึง การที่ผู้รับสื่อเลือกรับและใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนในทางสร้างสรรค์ โดยนำเนื้อหาสาระหรือข้อคิดที่ได้รับจากสื่อมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต มีการเปิดรับสื่อและข้อมูลข่าวสารที่หลากหลายและเป็นประโยชน์เพื่อขยายขอบเขตความรู้ ความเข้าใจให้กว้างขึ้น และมีการเปิดรับสื่ออย่างมีสติโดยไม่คล้อยตามความเชื่อและค่านิยมที่ไม่เหมาะสมจากสื่อ รวมทั้งไม่เลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากสื่อ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นปรับใช้แบบวัดจาก (จินตนา ตันสุวรรณนนท์, 2558) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการรู้เท่าทันสื่อมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องการแสดงออกต่อกันระหว่างคนในครอบครัวกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การให้ความรัก ห่วงใย มีความเห็นอกเห็นใจ 2) เคารพยกย่องซึ่งกันและกัน และ 3) การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับผิดชอบเรื่องต่างๆ ภายในครอบครัว ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ปรับปรุงจากแบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัวของ (ธีรัตน์ เชมนะสิริ,2554) และได้ปรับปรุงข้อคำถามและเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการช่วยเหลือเกื้อกูลของบุคคลรอบข้างในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ คือ การสนับสนุนให้กำลังใจ ปลอบประโลม สร้างความรู้สึกมั่นคง สบายใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนได้รับความเอาใจใส่จากผู้อื่นๆ 2) การสนับสนุนด้านการให้คุณค่า คือ การได้รับความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกถึงการมีคุณประโยชน์และมีความสามารถ เช่น การให้ข้อมูลสะท้อนกลับทางบวกในเรื่องทักษะหรือความสามารถของบุคคล การแสดงความเชื่อว่าบุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ เป็นต้น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลสารสนเทศ คือ การได้รับคำแนะนำหรือแนวทางที่อาจช่วยในการแก้ไขปัญหาหรือดำเนินการแก่บุคคล 4) การสนับสนุนด้านวัตถุ คือ การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ เช่น เงิน แรงงาน วัสดุ อุปกรณ์ เป็นต้น ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่

สร้างขึ้นเองตามนิยามเชิงปฏิบัติการโดยมีฐานคิดจากแนวคิดของ (ดุจเดือน พันธุนาวิน,2547) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าได้รับการสนับสนุนจากสังคมจากคนรอบข้างมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง ลักษณะทางจิตของผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ความรู้เชิงประเมินค่าว่ามีประโยชน์ มีโทษ และความพร้อมที่จะกระทำหรือแสดงออกต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง มากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง ปริมาณความมั่นใจความสามารถของผู้สูงอายุต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ มั่นใจมากที่สุด ถึง ไม่มั่นใจเลย ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่า

สมมติฐานในการวิจัย

1. จิตลักษณะเดิม (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ) ลักษณะสถานการณ์ (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนจากสังคม) และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในด้านรวมและด้านย่อย (ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผู้สูงอายุที่รู้เท่าทันสื่อสูง และได้การสนับสนุนจากสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ

3. ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง และความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร (สำนักงานพัฒนาสังคม, 2559),มีจำนวนทั้งสิ้น 44,344 คนในปี พ.ศ.2558 ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุในแต่ละสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนผู้สูงอายุจำแนกตามสำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	สำนักงานเขต	จำนวน		ลำดับที่	สำนักงานเขต	จำนวน	
		ชมรม	สมาชิก (คน)			ชมรม	สมาชิก (คน)
1.	คลองเตย	11	1,429	26.	บึงกุ่ม	1	400
2.	คลองสาน	4	588	27.	ปทุมวัน	3	133
3.	คลองสามวา	2	340	28.	ประเวศ	7	1,640
4.	คันนายาว	18	1,702	29.	ป้อมปราบฯ	4	1,278
5.	จตุจักร	8	1,256	30.	พญาไท	5	228
6.	จอมทอง	3	470	31.	พระนคร	4	231
7.	ดอนเมือง	13	1,991	32.	พระโขนง	3	283
8.	ดินแดง	2	190	33.	ภาษีเจริญ	14	1,180
9.	ดุสิต	12	570	34.	มีนบุรี	3	554
10.	ตลิ่งชัน	5	328	35.	ยานนาวา	4	751
11.	ทวีวัฒนา	7	282	36.	ราชเทวี	5	294
12.	ทุ่งครุ	5	344	37.	ราษฎร์บูรณะ	5	791
13.	ธนบุรี	15	1,283	38.	ลาดกระบัง	30	2,877
14.	บางกะปิ	3	195	39.	ลาดพร้าว	3	343
15.	บางกอกน้อย	19	1,992	40.	วังทองหลาง	1	1,030

ตาราง 2 (ต่อ)

ลำดับที่	สำนักงานเขต	จำนวน		ลำดับที่	สำนักงานเขต	จำนวน	
		ชมรม	สมาชิก (คน)			ชมรม	สมาชิก (คน)
16.	บางกอกใหญ่	2	145	41.	วัฒนา	3	258
17.	บางขุนเทียน	19	1,429	42.	สะพานสูง	19	2,367
18.	บางเขน	19	2,320	43.	สาทร	4	542
19.	บางคอแหลม	6	318	44.	สายไหม	14	2,357
20.	บางแค	9	1,085	45.	สัมพันธวงศ์	1	60
21.	บางซื่อ	13	643	46.	สวนหลวง	5	634
22.	บางนา	6	475	47.	หนองจอก	7	1,274
23.	บางบอน	1	150	48.	หนองแขม	18	2,463
24.	บางพลัด	10	285	49.	หลักสี่	12	1,336
25.	บางรัก	4	875	50.	ห้วยขวาง	3	300
					รวม	395	44,344

ที่มา: สำนักงานพัฒนาสังคม, (2559)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 44,344 คน (สำนักงานพัฒนาสังคม, 2559) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร จำนวน 396 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรของยามาเน่ (Yamanae, 1973) ดังนี้

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

n หมายถึง ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

N หมายถึง จำนวนประชากรที่ทราบค่า

e หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้

แทนค่า

$$n = \frac{44,344}{1+(44,344)(0.05)^2}$$

$$n = 396$$

จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้ปรับเป็น 400 คน ดังนั้นขนาดตัวอย่างของการวิจัยนี้เท่ากับ 400 คน และดำเนินการเลือกตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิจัยในครั้งนี้

โดยมีขั้นตอนเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดาหรือแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับฉลาก และจับฉลากกลุ่มตัวอย่างออกมาเขตละ 1 ชมรมได้ทั้งหมด 50 ชมรม เขตละ 1 ชมรม ประกอบด้วย เขตชั้นใน จำนวน 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง วัฒนา เขตชั้นกลาง จำนวน 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คันนายาว สะพานสูง สายไหม และเขตชั้นนอก จำนวน 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ตลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา

2) ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างมีสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) โดยให้เขตพื้นที่เป็นชั้นภูมิคำนวณสัดส่วนตามจำนวนประชากรของแต่ละเขตตามสูตรการคำนวณ (วรรณี แกมเกตุ, 2551)

$$\text{สูตรการคำนวณ } n_i = \frac{n_i}{P} \times N$$

เมื่อ Y แทน จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการเก็บข้อมูล

N แทน จำนวนประชากรทั้งหมด

n_i แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละกลุ่ม

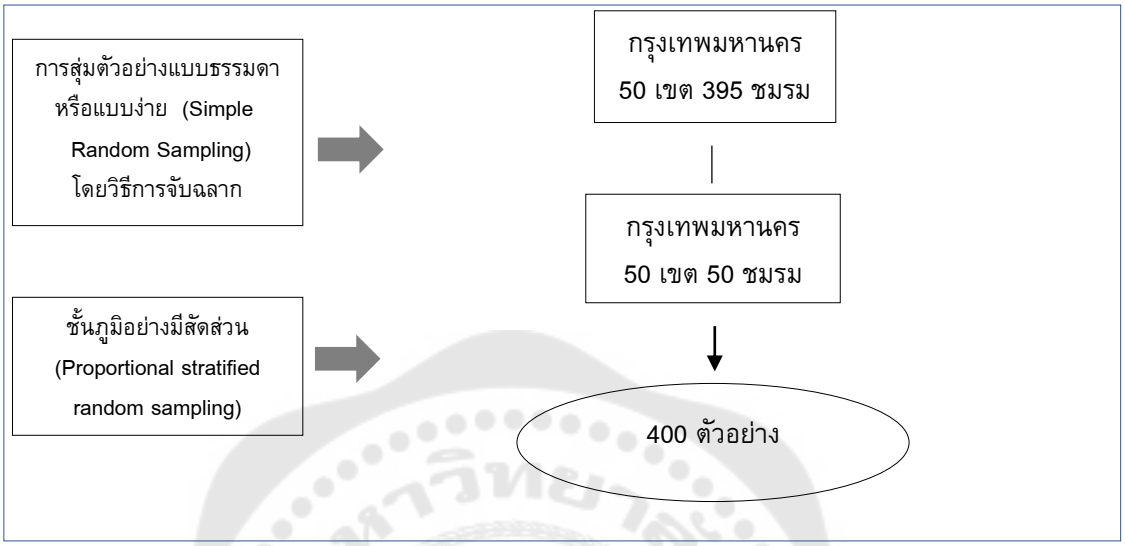
P แทน ประชากรของกลุ่มประชากรทั้งหมด

โดยแสดงผลการคำนวณดังตารางที่ 3

ตาราง 3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโดยแบ่งตามเขต

ที่	เขต	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	**เขตชั้นใน 21 เขต** ประกอบด้วย คลองเตย คลองสาน จตุจักร ดินแดง ดุสิต ธนบุรี บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ บางคอแหลม บางซื่อ บางรัก ปทุมวัน ป้อมปราบฯ พญาไท พระนคร ยานนาวา ราชเทวี วัฒนา สาทร สัมพันธวงศ์ และห้วยขวาง	13,364	124
2	**เขตชั้นกลาง 18 เขต** ประกอบด้วย คันนายาว จอมทอง ทุ่งครุ บางกะปิ บางเขน บางแค บางนา บางพลัด บึงกุ่ม ประเวศ พระโขนง ภาษีเจริญ ราษฎร์บูรณะ ลาดพร้าว วังทองหลาง สะพานสูง สายไหม และสวนหลวง	17,901	160
3	**เขตชั้นนอก 11 เขต** ประกอบด้วย คลองสามวา ดอนเมือง ตลิ่งชัน ทวีวัฒนา บางขุนเทียน บางบอน มีนบุรี ลาดกระบัง หนองจอก หนองแขม และหลักสี่	13,024	116
	รวม	**44,289**	**400**

สามารถแสดงภาพการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 การสุ่มตัวอย่าง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรครั้งนี้กำหนดขึ้นตามนิยามปฏิบัติการของตัวแปรซึ่งได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 เป็นเครื่องมือวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) โดยมีทั้งเครื่องมือวัดที่สร้างขึ้นใหม่ที่ได้ปรับปรุงจากแบบวัดที่ใช้ในงานวิจัยอื่นๆ และเครื่องมือวัดที่นำมาใช้ทั้งฉบับ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 11 ตอน ได้แก่ กลุ่มตัวแปรตาม 3 ตอน ใช้วัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (การใช้ชีวิตของฉัน) 3 ด้าน (ได้แก่ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) จิตลักษณะเดิม จำนวน 4 ตอน (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (การมองโลกของฉัน) การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (การปรับตัวของฉัน) เจตคติต่อการสูงอายุ (เมื่อฉันเป็น ส.ว.) และการรู้เท่าทันสื่อ (การใช้สื่อของฉัน)) ลักษณะสถานการณ์ จำนวน 2 ตอน (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ครอบครัวของฉัน) การสนับสนุนทางสังคม (คนรอบข้างของฉัน)) จิตลักษณะตามสถานการณ์ จำนวน 2 ตอน (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (มุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต) และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (สูงวัยอย่างมั่นใจ))

แบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

แบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในแบบวัดใช้ชื่อว่า "การใช้ชีวิตของฉัน" การวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก "ไม่เคยปฏิบัติเลย" ถึง "ปฏิบัติเป็นประจำ" ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .494 - .818 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .903

<u>ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม</u>

(0) ในยามว่างฉันจะอ่านหนังสือแทนการนั่งเฉยๆ

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ "ปฏิบัติเป็นประจำ" ถึง "ไม่เคยปฏิบัติเลย" ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำ

แบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ ในแบบวัดใช้ชื่อว่า "การใช้ชีวิตของฉัน" การวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก "ไม่เคยปฏิบัติเลย" ถึง "ปฏิบัติเป็น

ประจำ” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .434 - .683 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .811

<u>ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ</u>

(0) ใน 1 วัน ฉันออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะ แกว่งแขน เดิน เป็นต้น

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “ปฏิบัติเป็นประจำ” ถึง “ไม่เคยปฏิบัติเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะต่ำ

แบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตในแบบวัดใช้ชื่อว่า “การใช้ชีวิตของฉัน” การวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่เคยปฏิบัติเลย” ถึง “ปฏิบัติเป็นประจำ” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .274 - .642 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .744

<u>ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต</u>

(0) ฉันแบ่งเงินเดือนไว้ส่วนหนึ่งเพื่อเป็นเงินออม

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “ปฏิบัติเป็นประจำ” ถึง “ไม่เคยปฏิบัติเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตต่ำ

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีในแบบวัดใช้ชื่อว่า “การมองโลกของฉัน”

การวัดการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยใช้แบบวัดจากงานวิจัยของ (อะเคื้อ กุลประสูติดิลก; โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล, 2557) ที่ได้วิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร และใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดี พัฒนาและปรับปรุงมาจาก The Life Orientation Test – Revised (Scheier M. F. Carver C. S. & Bridges M. W, 1994) ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .186 - .757 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .775

ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

(0) ถ้ามีอะไรผิดพลาด ฉันจะปล่อยไปตามนั้น เพราะฉันคิดว่าฉันไม่สามารถแก้ไขอะไรได้

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีต่ำ

แบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายในแบบวัดใช้ชื่อว่า “การปรับตัวของฉัน”

การวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ผู้วิจัยใช้แบบวัดจากงานวิจัยของนพมาศ แซ่เสี้ยว (2550) แบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่ามี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .019- .479 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .630

ตัวอย่างแบบวัดการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย

(0) ฉันคิดว่าฉันทำให้คนหลายคนมีชีวิตที่ดีขึ้น

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายต่ำ

แบบวัดเจตคติต่อการสูงอายุในแบบวัดใช้ชื่อว่า “เมื่อฉันเป็น ส.ว.”

การวัดเจตคติต่อการสูงอายุ ผู้วิจัยใช้แบบวัดเจตคติต่อการสูงอายุ ที่สร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .223 - .408 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .623

ตัวอย่างแบบวัดเจตคติต่อการสูงอายุ

(0) ฉันรู้สึกว่าร่างกายเสื่อมโทรมลง

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีเจตคติต่อการสูงอายุสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีเจตคติต่อการสูงอายุต่ำ

แบบวัดการรู้เท่าทันสื่อในแบบวัดใช้ชื่อว่า “การใช้สื่อของฉัน”

การวัดการรู้เท่าทันสื่อ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ปรับปรุงจากแบบวัดการรู้เท่าทันสื่อของ (ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์, 2559) เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ต้องการวัด ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .059 - .441 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .539

ตัวอย่างแบบวัดการรู้เท่าทันสื่อ

(0) ฉันใช้อินเตอร์เน็ตค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการรู้เท่าทันสื่อสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ

แบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัวในแบบวัดใช้ชื่อว่า “ครอบครัวของฉัน”

การวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้วิจัยใช้แบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่สร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของ Crandall (1980) ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .394 - . 790 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .901

<u>ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว</u>

(0) ครอบครัวของฉันให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมในแบบวัดใช้ชื่อว่า “คนรอบข้างของฉัน”

การวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเองตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .246 - .614 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .734

ตัวอย่างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

(0) ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนในชมรมผู้สูงอายุยามที่ฉันเจอปัญหา

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในแบบวัดใช้ชื่อว่า “มุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต”

การวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ผู้วิจัยใช้แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเองตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .237 - .725 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .856

ตัวอย่างแบบวัดการวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

(0) ฉันไม่ชอบทำกิจกรรมงานบุญต่างๆ เพราะจะทำให้ฉันเสียเวลา

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังต่ำ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ในแบบวัดใช้ชื่อว่า “สูงวัยอย่างมั่นใจ”

การวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง จากแบบวัดของสายรุ้ง บัวระพา (2547) ได้ดัดแปลงแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งแปลความเป็นภาษาไทย และดัดแปลงจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการทำกิจกรรมของ Jenkins (1989) ที่สร้างจากแนวคิดของ Bandura (1986) ดัดแปลงตัวอย่างกิจกรรมบางข้อให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า มี 6 หน่วย จาก “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงที่สุด” ภายหลังการหาคุณภาพเครื่องมือ พบว่า แบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .079- .609 มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แบบแอลฟ่าเท่ากับ .694

<u>ตัวอย่างแบบวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง</u>

(0) ฉันมั่นใจว่าจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับชมรมผู้สูงอายุได้

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบจะได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนทิศทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้สูง แสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สูง ส่วนผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดต่ำ แสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังต่ำ

แบบสอบถามลักษณะชีวสังคมและภูมิหลังของผู้สูงอายุ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาความแตกต่างของลักษณะภูมิหลังบางประการของผู้สูงอายุ ซึ่งลักษณะภูมิหลังที่ศึกษาได้แก่ เพศ ลักษณะการอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และการเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน

ลักษณะทางชีวสังคม

1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. ลักษณะการอยู่อาศัย

( ) 1. อยู่ตามลำพัง ( ) 2.อยู่กับคู่ครอง

( ) 3. อยู่กับคู่ครองและลูกหลาน ( ) 4. อยู่กับลูกหลาน

3. ระดับการศึกษา

( ) 1. ประถมศึกษา ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.

( ) 5. ปริญญาตรี ( ) 6. ปริญญาโท

( ) 7. ปริญญาเอกหรือเทียบเท่า

4. การเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน

( ) 1. มีงานทำ ( ) 2.ไม่มีงานทำ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งกำหนด นิยามปฏิบัติการในการสร้างเครื่องมือ

2. สร้างเครื่องมือตามนิยามปฏิบัติการ

3. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความเข้าใจในด้านที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด เป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาในแบบวัดแต่ละฉบับว่าสามารถวัดได้ถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ของเนื้อหาที่วัด โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการหรือไม่ ภาษาและสำนวนถ้อยคำของข้อความมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ ผู้วิจัยได้นำคำถามดังกล่าวมาประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และวัตถุประสงค์ (index of item objective congruence: IOC) ของแบบสอบถาม และพิจารณาเลือกคำถามที่มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ส่วนข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ตัดทิ้ง ผลการพิจารณาค่า IOC คำถามที่เป็นไปตามเกณฑ์มากกว่า 0.5 มีทั้งหมด 139 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากจำนวน 182 ข้อ

4. การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบวัด โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดแต่ละฉบับที่ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ซึ่งไม่รวมคะแนนของข้อคำถามที่กำลังวิเคราะห์ (Item total correlation) และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า r ที่มีค่าความสัมพันธ์สูงตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ใช้เป็นข้อคำถามในแบบวัด โดยค่ามีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

ค่า r .40 ขึ้นไป หมายความว่า จำแนกได้ดีมาก

.30 - .39 หมายความว่า จำแนกพอใช้ แต่ควรปรับปรุง

.20 - .29 หมายความว่า จำแนกได้น้อย ควรปรับปรุงอีกครั้งหนึ่ง

ต่ำกว่า .19 หมายความว่า จำแนกไม่ดี ไม่ควรใช้ และการหาอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ t-test โดยเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าเกิน 2.00 ขึ้นไป

5. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้หาหลังจากที่ได้วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้ว โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญนำมาหาค่าเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha coefficient) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

การพิจารณาการคัดเลือกข้อคำถามนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกด้วยการพิจารณาการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ประกอบด้วย ค่า r ค่า t และค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาร่วมกันทั้ง 3 ส่วน ซึ่งยึดหลักข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 2 ใน 3 เช่น กรณีที่ข้อคำถามข้อนั้นมีค่าสถิติ t และค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่ตั้งไว้แต่ในขณะที่ค่า r มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยพิจารณาเลือกข้อคำถามนั้นไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อกับทางหน่วยงานที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมแบบสอบถามภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการหรือหัวหน้าหน่วยงาน ที่ใช้เป็นสถานที่เก็บข้อมูลเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการเก็บข้อมูลให้ทราบและนัดหมายระยะเวลาให้ส่งคืน

4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง ในวันและเวลาที่นัดหมายไว้ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์อีกครั้ง

5. นำข้อมูลจัดเก็บในเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อหาค่าสถิติสำหรับใช้ดำเนินการขั้นต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ การวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานการวิจัย ซึ่งมีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลและวิธีการทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติอ้างอิง

2.1 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) สำหรับการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยในข้อที่ 1

2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ Two-Way ANOVA สำหรับการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยในข้อที่ 2 ข้อที่ 3

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-266/60E จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัยก่อนดำเนินงานเก็บข้อมูล

2. ขั้นตอนของการเก็บข้อมูลผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ รวมทั้งขั้นตอนและรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล อธิบายให้ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการตัดสินใจเข้า

ร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ได้ และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยสามารถออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด

3. เมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามข้อใดข้อหนึ่ง หากไม่สบายใจหรืออึดอัดที่จะตอบคำถามนั้น หรือไม่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเลยก็ได้

4. ตลอดการวิจัยผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำวิจัยครั้งนี้ได้

5. ในระหว่างการทำแบบสอบถามผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการเปิดเผย

6. ในการนำเสนอข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในภาพรวม โดยข้อมูลและคำตอบทั้งหมดได้ถูกปกปิดเป็นความลับ และนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษาครั้งนี้โดยออกมาเป็นภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบหรือหน่วยงานของผู้ตอบ เนื่องจากไม่สามารถนำมาสืบค้นเจาะจงหาผู้ตอบได้

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยประเภทศึกษาความสัมพันธ์ และเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม กับตัวแปรในกลุ่มลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ และเพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ ด้วยตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม ลักษณะสถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำเสนอผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 3 ข้อ ซึ่งมีลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

1. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ด้วยตัวทำนาย 3 กลุ่ม ร่วมกัน คือ กลุ่มจิตลักษณะเดิม 4 ตัวแปร (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ) กลุ่มลักษณะสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนจากสังคม) และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง) รวมทั้งสิ้น 8 ตัวแปร

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) ของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ทีละด้าน โดยพิจารณาตัวแปรอิสระทีละ 2 ตัวแปร คือ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนจากสังคม

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) ของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ทีละด้าน โดยพิจารณาตัวแปรอิสระทีละ 2 ตัวแปร คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว

ก่อนเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานในการวิจัย ขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เข้าใจลักษณะทางชีวสังคมที่สำคัญของกลุ่มตัวอย่างนี้ และเป็นประโยชน์ต่อการแบ่งกลุ่มย่อยได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร

สำหรับในส่วนนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน มีลักษณะทางชีวสังคม ดังตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	126	31.50
หญิง	274	68.50
รวม	400	100.00
การอยู่อาศัย		
อยู่ตามลำพัง	30	7.50
อยู่กับคู่ครอง	79	19.70
อยู่กับลูกหลาน	131	32.80
อยู่กับคู่ครองและลูกหลาน	160	40.00
รวม	400	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	174	43.50
มัธยมศึกษาตอนต้น	76	19.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	58	14.50
อนุปริญญา/ปวส.	32	8.00
ปริญญาตรี	53	13.30
ปริญญาโท	7	1.70
รวม	400	100.00
การเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน		
มีงานทำ	150	37.50
ไม่มีงานทำ	250	62.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 68.50 กับร้อยละ 40.00) ส่วนใหญ่อาศัยกับคู่ครองและลูกหลาน (ร้อยละ 40.00) และมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 43.50) และมากกว่าครึ่งไม่มีงานทำ (ร้อยละ 62.50)

ลักษณะของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต และกลุ่มตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตลักษณะเดิม ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ กลุ่มลักษณะสถานการณ์ ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ในครอบครัว

การสนับสนุนจากสังคม กลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ ประกอบด้วย เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ตาราง 5 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรตาม

ตัวแปรตาม	ช่วงคะแนนแบบวัด	พิสัย	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	คะแนนกลุ่ม	จำนวน
พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง								
ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	1-54	43	11	54	34.90	9.99	ต่ำ (11-34 คะแนน)	203
							สูง (35-54 คะแนน)	197
ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ	1-36	24	12	36	27.48	4.89	ต่ำ (12-27 คะแนน)	188
							สูง (28-36 คะแนน)	212
ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	1-42	35	7	42	26.75	7.11	ต่ำ (7-26 คะแนน)	174
							สูง (27-42 คะแนน)	226

หมายเหตุ : ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ

ตาราง 5 แสดงคะแนนพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสูงพฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่า **ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม** ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรม อยู่ระหว่าง 11-54 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 34.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.99) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำ (11-34 คะแนน) จำนวน 203 คน ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง (35-54 คะแนน) จำนวน 197 คน **ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ** ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรม อยู่ระหว่าง 12-36 (ค่าเฉลี่ย 27.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.89) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการดูแลตนเองทางสุขภาวะต่ำ (12-27

คะแนน) จำนวน 188 คน ผู้สูงอายุที่มีการดูแลตนเองทางสุขภาวะสูง (28-36 คะแนน) จำนวน 212 คน **ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต** ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรม อยู่ระหว่าง 7-42 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 26.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.11) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตต่ำ (7-26 คะแนน) จำนวน 174 คน ผู้สูงอายุที่มีการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตสูง (27-42 คะแนน) จำนวน 226 คน

ตาราง 6 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรอิสระ

ตัวแปรอิสระ	ช่วงคะแนนแบบวัด	พิสัย	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	คะแนนกลุ่ม	จำนวน
จิตลักษณะเดิม								
การมองโลกในแง่ดี	1-72	44	28	72	57.95	6.58	ต่ำ (28-57 คะแนน)	174
							สูง (58-72 คะแนน)	226
การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย	1-42	22	20	42	32.64	4.69	ต่ำ (20-32 คะแนน)	187
							สูง (33-54 คะแนน)	213
เจตคติต่อการสูงอายุ	1-30	25	14	30	22.31	3.55	ต่ำ (14-22 คะแนน)	213
							สูง (23-30 คะแนน)	187
การรู้เท่าทันสื่อ	1-36	59	15	74	23.73	4.20	ต่ำ (15-23 คะแนน)	189
							สูง (24-74 คะแนน)	211

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	ช่วงคะแนนแบบวัด	พิสัย	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	คะแนนกลุ่ม	จำนวน
ลักษณะสถานการณ์								
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	1-90	56	34	90	75.60	9.60	ต่ำ (34-75 คะแนน)	206
							สูง (76-90 คะแนน)	194
การสนับสนุนจากสังคม	1-48	33	15	48	36.35	5.24	ต่ำ (15-36 คะแนน)	198
							สูง (37-48 คะแนน)	202
จิตลักษณะตามสถานการณ์								
เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	1-66	27	39	66	55.96	6.04	ต่ำ (39-55 คะแนน)	186
							สูง (56-66 คะแนน)	214
การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	1-36	22	14	36	26.44	4.96	ต่ำ (14-26 คะแนน)	204
							สูง (27-36 คะแนน)	194

หมายเหตุ : ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ

ตาราง 6 แสดงคะแนนกลุ่มตัวแปรอิสระ กลุ่มจิตลักษณะเดิม พบว่า ผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดี อยู่ระหว่าง 28-72 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 57.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.58) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ (28-57 คะแนน) จำนวน 174 คน ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง (58-72 คะแนน) จำนวน 226 คน การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย ผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดอยู่ระหว่าง 20-54 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 32.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.69) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวเพื่อสร้างขยายต่ำ (20-32 คะแนน) จำนวน 187 คน ผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวเพื่อสร้างขยายสูง (33-54 คะแนน) จำนวน 213 คน ผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดเจตคติต่อการสูงอายุ อยู่ระหว่าง 14-30 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 22.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.55) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีเจตคติต่อการสูงอายุต่ำ (14-22 คะแนน) จำนวน 213 คน ผู้สูงอายุที่มีเจตคติต่อการสูงอายุสูง (23-30 คะแนน) จำนวน 187 คน และผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดการรู้เท่าทันสื่อ อยู่ระหว่าง 15 -74 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 23.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.20) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ (15-23 คะแนน) จำนวน 189 คน ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง (24-74 คะแนน) จำนวน 211 คน

สำหรับกลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ พบว่า ผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว อยู่ระหว่าง 34 -90 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 75.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.60) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (34-75 คะแนน) จำนวน 206 คน ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง (76-90 คะแนน) จำนวน 194 คน สำหรับการสนับสนุนจากสังคมผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดอยู่ระหว่าง 15 -48 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 36.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.24) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมต่ำ (15-36 คะแนน) จำนวน 198 คน ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมสูง (37-48 คะแนน) จำนวน 202 คน

และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ พบว่า ผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง อยู่ระหว่าง 39-66 คะแนน (ค่าเฉลี่ย 55.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.04) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังต่ำ (39-55 คะแนน) จำนวน 186 คน ผู้สูงอายุที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสูง (56-66 คะแนน) จำนวน 214 คน และผู้สูงอายุได้คะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง อยู่ระหว่าง 14-36 (ค่าเฉลี่ย 26.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.96) แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเอง

สู่พฤฒพลังต่ำ (14-26 คะแนน) จำนวน 204 คน ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสูง (27-36 คะแนน) จำนวน 194 คน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อย 3 ด้าน (ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) โดยใช้ตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม กลุ่มลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์เป็นตัวทำนาย

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการหาตัวทำนายที่สำคัญ และลำดับการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อย 3 ด้าน (ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยมีตัวแปรการทำนาย 8 ตัวแปร ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย รู้เท่าทันสื่อ เจตคติต่อการสูงอายุ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนจากสังคม การ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

การวิเคราะห์ข้อมูลได้กระทำทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยอีก 8 กลุ่ม ซึ่งแบ่งตามข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) แบ่งตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเพศชาย และกลุ่มเพศหญิง 2) แบ่งตามการอยู่อาศัย คือ กลุ่มอยู่ตามลำพัง และกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง 3) แบ่งตามระดับการศึกษา คือ กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา และ 4) แบ่งตามการเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงาน คือ กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ ในการวิเคราะห์เสนอตัวแปร คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อย 3 ด้าน (ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) โดยแยกวิเคราะห์ทีละด้าน ดังนี้

ในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ ตัวแปรอิสระแต่ละตัวต้องไม่สัมพันธ์กันในระดับสูง กล่าวคือ ความสำคัญระหว่างตัวแปรอิสระไม่ควรสูงกว่า 0.8 เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาที่เรียกว่าความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity) ดังนั้น ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบมาตรฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละคู่ ด้วยวิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละคู่มีค่า ไม่เกิน 0.8 โดยมีค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระมีค่าอยู่ระหว่าง 0.120 – 0.669 (ตาราง 1 ภาคผนวก ข) และนอกจากนี้ผู้วิจัยได้

ตรวจสอบความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity) ด้วยค่า Variance inflation factor (VIF) และค่า Tolerance โดยที่ค่า Variance inflation factor (VIF) ที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 4 และค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า 0.2 จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว พบว่า ค่า Tolerance มีค่าไม่เกิน 4 มีค่าอยู่ระหว่าง 1.068 – 2.177 และค่า Tolerance มีค่ามากกว่า 0.2 มีค่าอยู่ระหว่าง 0.459 – 0.751 (ตาราง 2 ภาคผนวก ข)

ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม โดยใช้กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมมาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบเป็นขั้น (ตาราง 7) พบว่า ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และการรู้เท่าทันสื่อ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 43.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .258) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .222)เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .221) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .123) และการรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า.079) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศชาย ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 44.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .342) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .284) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .187) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศหญิง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ด้านรวมได้ร้อยละ 43.30 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .293)รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .262) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .169) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .141) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มอยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และการรู้เท่าทันสื่อ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 45.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .567) รองลงมาคือ การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .334) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 42.70 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .243) รองลงมาคือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .238) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .220) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .142) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 42.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .276) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .236) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .193) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .156) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 38.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อ

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .431) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .287) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มมีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 44.00 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .295) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .204) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .194) และการมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .158) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่มีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 42.70 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .352) รองลงมาคือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .229) และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .227) ตามลำดับ

สรุป ได้ว่า ตัวทำนายสำคัญที่เข้าสมการทำนายลำดับต้นๆ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ส่วนตัวทำนายที่เข้าสมการในอันดับรองลงมา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรู้เท่าทันสื่อ

ารางที่ 7 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน	ตัวทำนายตามลำดับความสำคัญ	R^2	F	b	Beta	a	SE
กลุ่มรวม	400	1, 8, 7, 6,4	.434	60.47	.359,.204, .306,.143,.086	.258, .222, .221,.123,.079	-1.128	.320
เพศชาย	126	7,1,6	.444	32.519	.489,.377,.221	.342,.284,.187	-1.220	.538
เพศหญิง	274	8, 1, 7, 6	.433	51.356	.271, .374, .232,.164	.293, .262, .169,.141	-.879	.370
อยู่ตามลำพัง	30	1,4	.454	11.233	.644,.447	.567,.334	-.677	1.029
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	1, 7, 8,6	.427	68.029	.348, .325,.198,.165	.243, .238,.220,.142	-.904	.317
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	1,8, 7, 6	.426	56.134	.382,.224, .266,.176	.276,.236, .193,.156	-.955	.344
สูงกว่าอนุปริญญา	92	7,1	.384	27.713	.592,.383	.431,.287	-.681	.669
มีงานทำ	150	7, 8, 6, 1	.440	28.481	.436, .196, .230,.220	.295, .204, .194,.158	-1.130	.524
ไม่มีงานทำ	250	1, 7, 8	.427	61.046	.488, .305, .205	.352, .229, .227	-.762	.372

หมายเหตุ ตัวทำนาย

ตัวที่ 1 คือ การมองโลกในแง่ดี ตัวที่ 2 คือ การปรับตัวเพื่อสร้างชยาย ตัวที่ 3 คือ เจตคติต่อการสูงอายุ ตัวที่ 4 คือ การรู้เท่าทันสื่อ ตัวที่ 5 คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวที่ 6 คือ การสนับสนุนจากสังคม ตัวที่ 7 คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตัวที่ 8 คือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยใช้กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบเป็นขั้น (ตาราง 8) พบว่า ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติต่อการสูงอายุ และความสัมพันธ์ในครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 34.50 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .285) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .246) การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .138) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .128) เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .111) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ค่าเบต้า -.142) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศชาย ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 33.30 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .332) รองลงมาคือ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .321) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศหญิง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 34.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .319) รองลงมาคือ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .283) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า .170) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มอยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สามารถ

ร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 48.00 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .453) รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .391) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ และความสัมพันธ์ในครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 32.80 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .282) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .237) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่ าเบต้า .145) การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .124) เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .104) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ค่าเบต้า -.144) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 32.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .332) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .263) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า .150) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติต่อการสูงอายุ และการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 35.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .351) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .214) และการมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .201) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มมีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การ

สนับสนุนจากสังคม เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 35.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .289) รองลงมาคือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .234) และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .203) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่มีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 32.10 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .274) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .229) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า .224) ตามลำดับ

สรุป ได้ว่า ตัวทำนายสำคัญที่เข้าสมการทำนายลำดับต้นๆ ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ส่วนตัวทำนายที่เข้าสมการในอันดับรองลงมา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม เจตคติต่อการสูงอายุ และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ารางที่ 8 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน	ตัวทำนายตามลำดับความสำคัญ	R^2	F	b	Beta	a	SE
กลุ่มรวม	400	6,8,1,7, 3, 5	.345	34.448	.484,.331,.279,.259, .174, -.247	.285,.246,.138,.128, .111, -.142	-1.974	.492
เพศชาย	126	7,6	.333	30.709	.706,.565	.332,.321	-2.345	.810
เพศหญิง	274	8, 6, 2	.344	47.151	.424, .473,.272	.319, .283,.170	-1.343	.463
อยู่ตามลำพัง	30	6,8	.480	12.456	.675,.642	.453,.391	-2.008	1.250
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	6,8, 7, 1, 3, 5	.328	29.591	.483,.314, .291,.262, .163, -.261	.282,.237, .145, .124, .104, -.144	-1.863	.524
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	6,8,2	.326	48.980	.543,.362,.244	.332,.263,.150	-1.318	.440
สูงกว่าอนุปริญญา	92	7,3,1	.356	16.225	.749,.381,.417	.351,.214,.201	-3.554	1.107
มีงานทำ	150	6,7,8	.356	26.911	.497,.503,.283	.289,.234,.203	-2.270	.748
ไม่มีงานทำ	250	6,8,2	.321	38.704	.459,.300,.371	.274,.229,.224	-1.205	.485

หมายเหตุ ตัวทำนาย

ตัวที่ 1 คือ การมองโลกในแง่ดี ตัวที่ 2 คือ การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย ตัวที่ 3 คือ เจตคติต่อการสูงอายุ ตัวที่ 4 คือ การรู้เท่าทันสื่อ ตัวที่ 5 คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวที่ 6 คือ การสนับสนุนจากสังคม ตัวที่ 7 คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตัวที่ 8 คือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะโดยใช้กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะมาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบเป็นขั้น (ตาราง 9) พบว่า ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ การสนับสนุนจากสังคม เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 28.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .345) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .192) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .144) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .160) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า -.178) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศชาย ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และเจตคติต่อการสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 29.20 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .424) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .196) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศหญิง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 25.50 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .244) รองลงมา คือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .161) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .159) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .144) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มอยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และการรู้เท่าทันสื่อ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒ

พลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 44.10 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .557) รองลงมาคือ การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .331) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 27.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .303) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .220) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .172) ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ค่าเบต้า .124) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า -.169) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ การสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 30.20 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .368) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .208) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .171) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .125) และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า -.161) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 27.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .331) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .281) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มมีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติต่อการสูงอายุ และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้

ร้อยละ 32.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .293) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .222) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า .214) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่มีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และเจตคติต่อการสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 25.30 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .400) รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า .200) ตามลำดับ

สรุป ได้ว่า ตัวทำนายสำคัญที่เข้าสมการทำนายลำดับต้นๆ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ส่วนตัวทำนายที่เข้าสมการในอันดับรองลงมา ได้แก่ เจตคติต่อการสูงอายุ การรู้เท่าทันสื่อ และการมองโลกในแง่ดี

ารางที่ 9 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน	ตัวทำนายตามลำดับความสำคัญ	R^2	F	b	Beta	a	SE
กลุ่มรวม	400	1,3,6,7,2	.286	31.526	.513,.220,.179, .237, -.217	.345,.192,.144, .160, -.178	.110	.374
เพศชาย	126	1,3	.292	25.356	.609,.225	.424,.196	.541	.550
เพศหญิง	274	1, 3, 8, 6	.255	23.041	.367, .184, .154,.176	.244, .161, .159,.144	.556	.434
อยู่ตามลำพัง	30	1,4	.441	10.652	.669,.469	.557,.331	-.442	1.101
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	1,3,7, 5, 2	.276	27.779	.464,.252,.251, .164, -.203	.303,.220,.172,.124, -.169	.054	.398
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	1,3,6,8,2	.302	26.086	.548,.233,.208,.128,-.196	.368,.208,.171,.125,-.161	.327	.389
สูงกว่าอนุปริญญา	92	7,1	.276	16.941	.504,.417	.331,.281	-.103	.805
มีงานทำ	150	7,3,6	.326	23.513	.449,.266,.262	.293,.222,.214	-.115	.573
ไม่มีงานทำ	250	1,3	.253	41.818	.604,.224	.400,.200	.690	.431

หมายเหตุ ตัวทำนาย

ตัวที่ 1 คือ การมองโลกในแง่ดี ตัวที่ 2 คือ การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย ตัวที่ 3 คือ เจตคติต่อการสูงอายุ ตัวที่ 4 คือ การรู้เท่าทันสื่อ ตัวที่ 5 คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวที่ 6 คือ การสนับสนุนจากสังคม ตัวที่ 7 คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตัวที่ 8 คือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง โดยใช้กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงมาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบเป็นขั้น (ตาราง 10) พบว่า ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนจากสังคม และเจตคติต่อการสูงอายุสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 27.70 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .298) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .268) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .178) การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .140) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า -.156) และเจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.178) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศชาย ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี และเจตคติต่อการสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 30.30 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .377) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .334) และเจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.284) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มเพศหญิง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรู้เท่าทันสื่อ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติต่อการสูงอายุ และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 28.70 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .290) รองลงมาคือการมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .260)การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .178)การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .168) เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.131) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า -.144) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มอยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 16.80 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ค่าเบต้า .410) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรู้เท่าทันสื่อ และเจตคติต่อการสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 29.30 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .262) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .244) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .172) การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .136) และเจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.247) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรู้เท่าทันสื่อ เจตคติต่อการสูงอายุ และการสนับสนุนจากสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 30.20 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .339) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .299) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .147) การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .129) เจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.153) และการสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า -.185) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 5.40 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .233)

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มมีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย และการรู้เท่าทันสื่อ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 22.50 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .295) รองลงมาคือ การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย (ค่าเบต้า .171) และการรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .168) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณา ในกลุ่มไม่มีงานทำ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนจากสังคม และเจตคติต่อการสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 30.60 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายอันดับแรก ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .306) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (ค่าเบต้า .277) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ค่าเบต้า .191) การรู้เท่าทันสื่อ (ค่าเบต้า .118) การสนับสนุนจากสังคม (ค่าเบต้า -.166) และเจตคติต่อการสูงอายุ (ค่าเบต้า -.227) ตามลำดับ

สรุป ได้ว่า ตัวทำนายสำคัญที่เข้าสมการทำนายลำดับต้นๆ ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ส่วนตัวทำนายที่เข้าสมการในอันดับรองลงมา ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวเพื่อสร้างขยาย

ารางที่ 10 ค่าร้อยละการทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายต่างๆ ของตัวแปรอิสระทั้ง 8 ตัวแปร ที่มีผลต่อพฤติกรรมสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน	ตัวทำนายตามลำดับความสำคัญ	R^2	F	b	Beta	a	SE
กลุ่มรวม	400	7,1, 8, 4,6, 3	.277	25.156	.551,.498, .219, .203,-.242, -.255	.298,.268, .178, .140,-.156, -.178	-.909	.491
เพศชาย	126	7,1,3	.303	17.638	.643,.527,-.358	.377,.334,-.284	-.114	.726
เพศหญิง	274	7, 1, 4, 8, 3, 6	.287	17.872	.545, .510, .253, .213, -.194, -.229	.290, .260, .178, .168, -.131, -.144	-1.561	.618
อยู่ตามลำพัง	30	5	.168	5.662	.494	.410	1.262	.985
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	7, 1,8,4, 3	.293	30.164	.480, .470,.208,.196, -.355	.262, .244,.172,.136, -.247	-.971	.506
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	7,1, 8, 4, 3, 6	.302	21.679	.622,.550, .185, .180, -.211, -.277	.339,.299, .147, .129, -.153, -.185	-1.401	.542
สูงกว่าอนุปริญญา	92	7	.054	5.178	.399	.233	2.190	.920
มีงานทำ	150	7,2,4	.225	14.167	.510,.227,.261	.295,.171,.168	-.712	.741
ไม่มีงานทำ	250	7, 1, 8, 4, 6, 3	.306	17.876	.578, .541, .243, .164, -.271, -.329	.306, .277, .191, .118, -.166, -.227	-.840	.625

หมายเหตุ ตัวทำนาย

ตัวที่ 1 คือ การมองโลกในแง่ดี ตัวที่ 2 คือ การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย ตัวที่ 3 คือ เจตคติต่อการสูงอายุ ตัวที่ 4 คือ การรู้เท่าทันสื่อ ตัวที่ 5 คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวที่ 6 คือ การสนับสนุนจากสังคม ตัวที่ 7 คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตัวที่ 8 คือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) **ของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย**

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม ของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การรู้เท่าทันสื่อ (ก)	การสนับสนุนทางสังคม (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	60.997**	11.219**	<1	.967
เพศชาย	126	13.305**	5.334*	<1	.643
เพศหญิง	274	47.820**	5.347*	<1	.609
อยู่ตามลำพัง	30	4.132*	<1	<1	.469
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	56.986**	10.604**	<1	.844
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	46.757**	5.735*	<1	.820
สูงกว่าอนุปริญญา	92	9.917**	3.096	<1	.772
มีงานทำ	150	26.352**	6.368*	<1	.978
ไม่มีงานทำ	250	33.614**	5.061*	<1	.966

* $p < .05$, ** $p < .01$

ตาราง 11 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 91.504	ต่ำ = 86.315
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 94.960	ต่ำ = 82.859
เพศชาย	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 92.571	ต่ำ = 85.853
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 94.517	ต่ำ = 83.906
เพศหญิง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 90.819	ต่ำ = 86.506
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 95.110	ต่ำ = 82.215
อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 90.857	ต่ำ = 86.375
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 94.958	ต่ำ = 82.931
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 91.539	ต่ำ = 86.351
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 90.047	ต่ำ = 85.815
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 93.973	ต่ำ = 81.889
สูงกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 95.042	ต่ำ = 89.047
มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 92.092	ต่ำ = 85.564
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 95.468	ต่ำ = 82.189
ไม่มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง =91.134	ต่ำ = 86.688
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 94.641	ต่ำ = 83.181

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 11 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ หรือการสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 11 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 91.504 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 86.315) หรือผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวม ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 94.960 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 82.859) (ตาราง 11 ส่วนที่ 2) ในกลุ่มย่อยพบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ หรือการสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 11 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ พบในกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ พบในกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การรู้เท่าทันสื่อ (ก)	การสนับสนุนทางสังคม (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	54.564**	3.502	<1	.413
เพศชาย	126	15.569**	7.647**	1.091	.298
เพศหญิง	274	35.916**	<1	<1	.923
อยู่ตามลำพัง	30	6.107*	.665	<1	.638
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	47.915**	3.188	<1	.363
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	42.935**	<1	1.075	.301
สูงกว่าอนุปริญญา	92	7.584**	3.556	<1	.969
มีงานทำ	150	28.141**	3.375	<1	.612
ไม่มีงานทำ	250	25.435**	1.466	<1	.419

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 12 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 35.749	ต่ำ = 33.986
เพศชาย	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 36.355	ต่ำ = 31.585
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 37.373	ต่ำ = 30.567
เพศหญิง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 35.383	ต่ำ = 35.069
อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 38.429	ต่ำ = 35.425
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 35.585	ต่ำ = 33.833
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 34.952	ต่ำ = 34.065
สูงกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 37.661	ต่ำ = 33.515
มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 35.302	ต่ำ = 32.452
ไม่มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 36.186	ต่ำ = 34.729

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 12 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระ

ทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ (ตาราง 12 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 35.749 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 33.986) (ตาราง 12 ส่วนที่ 2) ในกลุ่มย่อยพบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ หรือการสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 12 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ พบในกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ พบในกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข)แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การรู้เท่าทันสื่อ (ก)	การสนับสนุนทางสังคม (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	36.036**	3.189	<1	.998
เพศชาย	126	6.223*	3.064	<1	.509
เพศหญิง	274	26.339**	1.355	<1	.810
อยู่ตามลำพัง	30	7.996**	1.009	<1	.670
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	29.757**	2.292	<1	.930
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	30.232**	3.249	<1	.834
สูงกว่าอนุปริญญา	92	4.562*	<1	<1	.493
มีงานทำ	150	16.413**	3.824	<1	.556
ไม่มีงานทำ	250	19.984**	<1	<1	.665

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 13 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.859	ต่ำ = 27.017
เพศชาย	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.414	ต่ำ =25.846
เพศหญิง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 28.084	ต่ำ = 27.432
อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.729	ต่ำ = 25.800
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.864	ต่ำ = 27.124
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 28.061	ต่ำ = 27.097
สูงกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.348	ต่ำ = 26.549
มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.922	ต่ำ = 26.433
ไม่มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.796	ต่ำ = 27.303

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 13 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว ในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ (ตาราง 13 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 27.859 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 27.017) (ตาราง 13 ส่วนที่ 2) ในกลุ่มย่อยพบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ (ตาราง 13 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ พบในกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่ พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อ (ก) และการสนับสนุนทางสังคม (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การรู้เท่าทันสื่อ (ก)	การสนับสนุนทางสังคม (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	11.039**	13.798**	1.446	.230
เพศชาย	126	1.727	<1	<1	.904
เพศหญิง	274	14.697**	15.840**	1.359	.245
อยู่ตามลำพัง	30	.000	<1	<1	.375
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	12.793**	14.099**	<1	.387
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	7.763**	9.098**	1.048	.307
สูงกว่าอนุปริญญา	92	2.644	<1	<1	.913
มีงานทำ	150	3.599	4.458*	1.262	.263
ไม่มีงานทำ	250	8.199**	7.220**	<1	.394

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 14 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.897	ต่ำ = 25.312
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 27.760	ต่ำ = 25.448
เพศหญิง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.352	ต่ำ = 24.006
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 27.290	ต่ำ = 24.067
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 28.089	ต่ำ = 25.393
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 28.025	ต่ำ = 25.457
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.033	ต่ำ = 24.652
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 26.943	ต่ำ = 24.743

ตาราง 14 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2) (ต่อ)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
มีงานทำ	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 28.757	ต่ำ = 26.790
ไม่มีงานทำ	การรู้เท่าทันสื่อ	สูง = 27.153	ต่ำ = 24.656
	การสนับสนุนทางสังคม	สูง = 27.235	ต่ำ = 24.574

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 14 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อและการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว ในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ หรือการสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 14 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 27.897 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 25.312) หรือผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 27.760 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 25.448) (ตาราง 14 ส่วนที่ 2) ในกลุ่มย่อยพบว่าคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การรู้เท่าทันสื่อ หรือการสนับสนุนทางสังคม (ตาราง 14 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อต่ำ พบในกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ พบในกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) **ของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย**

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การมองโลกในแง่ดี (ก)	ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	49.59**	10.29**	1.83	0.176
เพศชาย	126	10.29**	5.72*	<1	0.394
เพศหญิง	274	38.71**	5.21*	1.23	0.268
อยู่ตามลำพัง	30	2.57	2.86	<1	0.642
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	46.80**	8.13*	2.98	0.085
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	36.91**	9.76**	<1	0.623
สูงกว่าอนุปริญญา	92	2.68	<1	<1	0.392
มีงานทำ	150	8.60**	7.14**	<1	0.733
ไม่มีงานทำ	250	43.49**	3.23	1.19	0.275

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 15 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวม	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 93.87	ต่ำ = 82.22
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 90.70	ต่ำ = 85.39
เพศชาย	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 92.57	ต่ำ = 82.79
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 91.33	ต่ำ = 84.03
เพศหญิง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 94.33	ต่ำ = 81.98
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 90.43	ต่ำ = 85.89
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 93.58	ต่ำ = 81.91
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 90.18	ต่ำ = 85.31
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 92.64	ต่ำ = 81.40
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 89.91	ต่ำ = 84.13
มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 92.96	ต่ำ = 84.40
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 92.58	ต่ำ = 84.78
ไม่มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 94.82	ต่ำ = 81.24

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวมของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 15 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวม ของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 15 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมี

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 93.87 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 82.22) หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวม ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 90.70 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 85.39) (ตาราง 15 ส่วนที่ 2) **ในกลุ่มย่อย**พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านรวม ของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 15 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ พบในกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ พบในกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และกลุ่มมีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม สูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมของผู้สูงอายุมากกว่า 2) ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และกลุ่มมีงานทำ

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การมองโลกในแง่ดี (ก)	ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	17.38**	6.66**	4.07*	0.044
เพศชาย	126	4.82*	4.01*	2.07	0.153
เพศหญิง	274	11.58**	3.23	2.62	0.107
อยู่ตามลำพัง	30	1.58	1.49	<1	0.790
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	15.45**	6.30*	5.85*	0.016
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	9.00**	4.93*	1.46	0.228
สูงกว่าอนุปริญญา	92	9.59**	<1	4.24*	0.043
มีงานทำ	150	3.27	2.93	<1	0.421
ไม่มีงานทำ	250	15.78**	2.66	2.54	0.113

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 16 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 36.45	ต่ำ = 32.12
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 35.63	ต่ำ = 32.94
เพศชาย	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 34.88	ต่ำ = 30.66
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 34.70	ต่ำ = 30.84
เพศหญิง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 37.05	ต่ำ = 32.83
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 36.04	ต่ำ = 31.79
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 35.28	ต่ำ = 32.56
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 35.70	ต่ำ = 32.20
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 35.25	ต่ำ = 32.65
สูงกว่าอนุปริญญา	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 38.64	ต่ำ = 31.12
ไม่มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 35.93	ต่ำ = 33.83

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มรวม จำนวน 400 คน

การมองโลกในแง่ดี	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	n	code	$\bar{x}$	21 (90.10)	12 (83.75)	11 (80.69)
สูง	สูง	145	22	97.65	7.55	13.90*	16.96*
สูง	ต่ำ	81	21	90.10		6.35	9.41
ต่ำ	สูง	49	12	83.75			3.06
ต่ำ	ต่ำ	125	11	80.69			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง จำนวน 370 คน

การมองโลกในแง่ดี	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	n	code	$\bar{x}$	21 (33.38)	12 (31.84)	11 (31.75)
สูง	สูง	140	22	38.71	5.33	6.87*	6.96*
สูง	ต่ำ	71	21	33.38		1.54	1.63
ต่ำ	สูง	45	12	31.84			0.09
ต่ำ	ต่ำ	114	11	31.75			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา จำนวน 92 คน

การมองโลกในแง่ดี	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	n	code	$\bar{x}$	21 (35.09)	11 (32.57)	12 (29.67)
สูง	สูง	37	22	42.19	7.1	9.62*	2.52*
สูง	ต่ำ	21	21	35.09		2.52	5.42
ต่ำ	ต่ำ	28	11	32.57			2.90
ต่ำ	สูง	6	12	29.67			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 16) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ในกิจกรรมแปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าอนุปริญญา

เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยของ 4 กลุ่มที่แบ่งตามระดับของตัวแปรอิสระทั้งสองตัวแปรมาเปรียบเทียบกันเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffé) พบว่า **1) กลุ่มรวม** (ตารางที่ 17) 1.1) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงถ้ามีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ และ 1.2) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงพร้อมกัน 2 ด้านจะมีพฤติกรรม

เสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ 2) **กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง** (ตารางที่ 3 ภาคผนวก ก) 2.1) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงถ้ามีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ และ 2.2) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงพร้อมกัน 2 ด้านจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ และ 3) **กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา** (ตารางที่ 4 ภาคผนวก ก) 3.1) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงพร้อมกัน 2 ด้านจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ และ 3.2) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงถ้ามีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 16 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 36.45 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 32.12) หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 35.63 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 32.94) (ตาราง 16 ส่วนที่ 2) **ในกลุ่มย่อย**พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 16 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ พบในกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุมากกว่า

ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ พบในกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา และ 3) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง และความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง พบผลในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าอนุปริญญา

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การมองโลกในแง่ดี (ก)	ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	30.26**	14.38**	<1	0.871
เพศชาย	126	9.07**	2.81	<1	0.478
เพศหญิง	274	20.95**	11.97**	<1	0.673
อยู่ตามลำพัง	30	26.45	12.98	<1	0.883
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	43.51	1.00	<1	0.405
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	27.96	12.32	<1	0.746
สูงกว่าอนุปริญญา	92	3.46	1.58	<1	0.770
มีงานทำ	150	6.77**	8.00**	<1	0.691
ไม่มีงานทำ	250	24.47**	5.44**	<1	0.835

* $p < .05$, ** $p < .01$

ตาราง 20 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.70	ต่ำ = 25.98
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 28.28	ต่ำ = 26.40
เพศชาย	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.02	ต่ำ = 25.22
เพศหญิง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 29.01	ต่ำ = 26.35
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 28.68	ต่ำ = 26.68
มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.28	ต่ำ = 26.13
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 28.38	ต่ำ = 26.04
ไม่มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 29.07	ต่ำ = 25.93
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 28.24	ต่ำ = 26.76

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 20 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ ของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 20 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ มากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 28.70 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 25.98) หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 27.35 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 25.36) (ตาราง 20 ส่วนที่ 2) **ในกลุ่มย่อย**พบว่า คะแนน

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 20 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ พบในกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ พบในกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศหญิง กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ที่มีการมองโลกในแง่ดี (ก) และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข) แตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)

(ส่วนที่ 1)

กลุ่ม	จำนวนคน	ค่าเอฟ			p-value
		การมองโลกในแง่ดี (ก)	ความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข)	(ก) X (ข)	
กลุ่มรวม	400	39.48**	1.06	<1	0.764
เพศชาย	126	5.14*	2.40	<1	0.682
เพศหญิง	274	38.12**	<1	<1	0.959
อยู่ตามลำพัง	30	1.18	2.84	<1	0.785
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	370	39.75**	<1	<1	0.734
ต่ำกว่าอนุปริญญา	308	36.52**	2.47	<1	0.688
สูงกว่าอนุปริญญา	92	1.84	<1	<1	0.817
มีงานทำ	150	8.06**	4.58*	<1	0.903
ไม่มีงานทำ	250	28.67**	<1	<1	0.757

* p < .05, ** p < .01

ตาราง 21 (ต่อ)

(ส่วนที่ 2)

กลุ่ม	ตัวแปรอิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
กลุ่มรวม	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.72	ต่ำ = 24.12
เพศชาย	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 29.67	ต่ำ = 26.90
เพศหญิง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.28	ต่ำ = 22.80
ไม่ได้อยู่ตามลำพัง	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.95	ต่ำ = 24.11
ต่ำกว่าอนุปริญญา	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.07	ต่ำ = 23.23
มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 29.41	ต่ำ = 26.29
	ความสัมพันธ์ในครอบครัว	สูง = 29.03	ต่ำ = 26.67
ไม่มีงานทำ	การมองโลกในแง่ดี	สูง = 28.36	ต่ำ = 23.10

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวพร้อมกัน คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวสังคม 8 กลุ่ม (ตาราง 21 ส่วนที่ 1) พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 21 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 28.72 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 24.12) หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความ

มั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (เปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงเท่ากับ 29.67 กับค่าเฉลี่ยกลุ่มต่ำเท่ากับ 26.90) (ตาราง 21 ส่วนที่ 2) **ในกลุ่มย่อย**พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ การมองโลกในแง่ดี หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว (ตาราง 21 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ พบในกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ หรือผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ พบในกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มมีงานทำ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง พบในกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มมีงาน

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยประเภทศึกษาความสัมพันธ์ และเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวทำนายสำคัญพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆ ด้วยตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม ลักษณะสถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์ รวมถึงศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม กับตัวแปรในกลุ่มลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังทั้งด้านรวมและด้านย่อยของผู้สูงอายุที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ได้แก่ การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับฉลาก และการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างมีสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างที่พบเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่อาศัยกับคู่ครองและลูกหลาน มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา และมากกว่าครึ่งไม่มีงานทำ

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็นแบบสอบถามลักษณะชีวสังคมของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบวัดจำนวนทั้งสิ้น 11 ตอน ได้แก่ กลุ่มตัวแปรตาม 3 ตอน ใช้วัดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 3 ด้าน (ได้แก่ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) ลักษณะสถานการณ์ทางสังคม จำนวน 2 ตอน (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม) จิตลักษณะเดิม จำนวน 4 ตอน (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย และเจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ) จิตลักษณะตามสถานการณ์ จำนวน 2 ตอน (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง)

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน และตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อ

ทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ในบทนี้เป็นการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลตามสมมติฐาน รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะ มีรายละเอียด ดังนี้

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถตั้งสมมติฐานการวิจัย จำนวน 3 ข้อ สรุปผลตามสมมติฐานในแต่ละข้อ ดังนี้

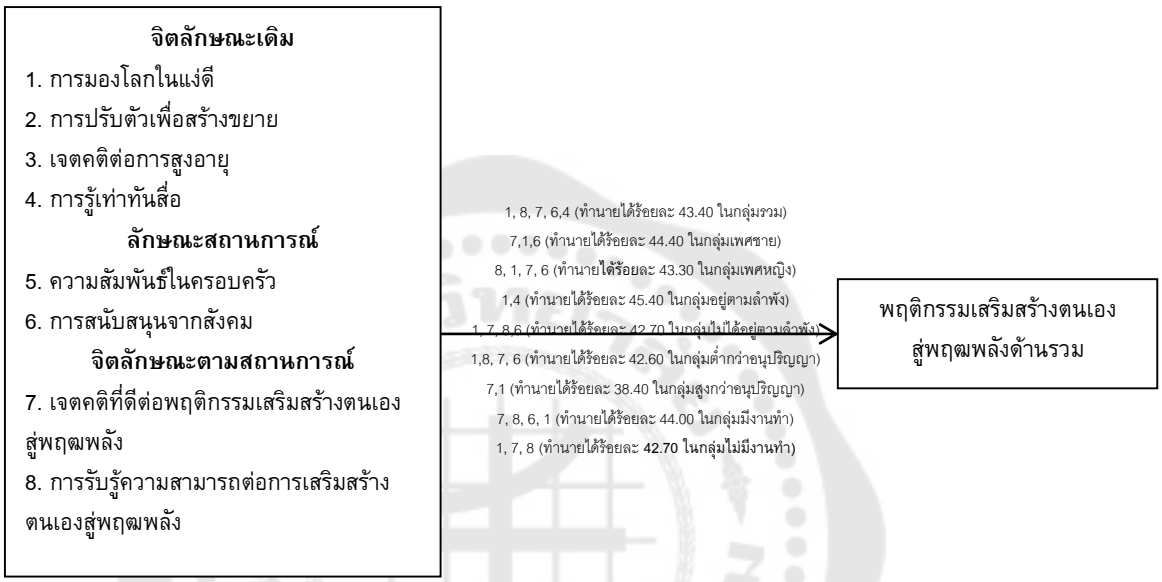
การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 ระบุว่า “จิตลักษณะเดิม (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ) ลักษณะสถานการณ์ (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสนับสนุนจากสังคม) และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุในด้านรวมและด้านย่อย (ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การสรุปสมมติฐานในข้อนี้ มาจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต ด้วยตัวทำนาย 3 กลุ่ม ร่วมกัน คือ กลุ่มจิตลักษณะเดิม 4 ตัวแปร (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย เจตคติต่อการสูงอายุ และการรู้เท่าทันสื่อ) กลุ่มลักษณะสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสนับสนุนจากสังคม) และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ได้แก่ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง) รวมทั้งสิ้น 8 ตัวแปร พบผลดังนี้

1. **พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม** จากการวิเคราะห์การถดถอยแบบเป็นขั้น พบว่า ตัวแปรอิสระสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ร้อยละ 43.40 โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญเรียงจากมากไปน้อย คือ การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม

เสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และการรู้เท่าทันสื่อ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยทั้ง 8 กลุ่มย่อย พบว่า ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวทำนายในกลุ่มย่อยมากที่สุดคือ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (ภาพประกอบ 7)

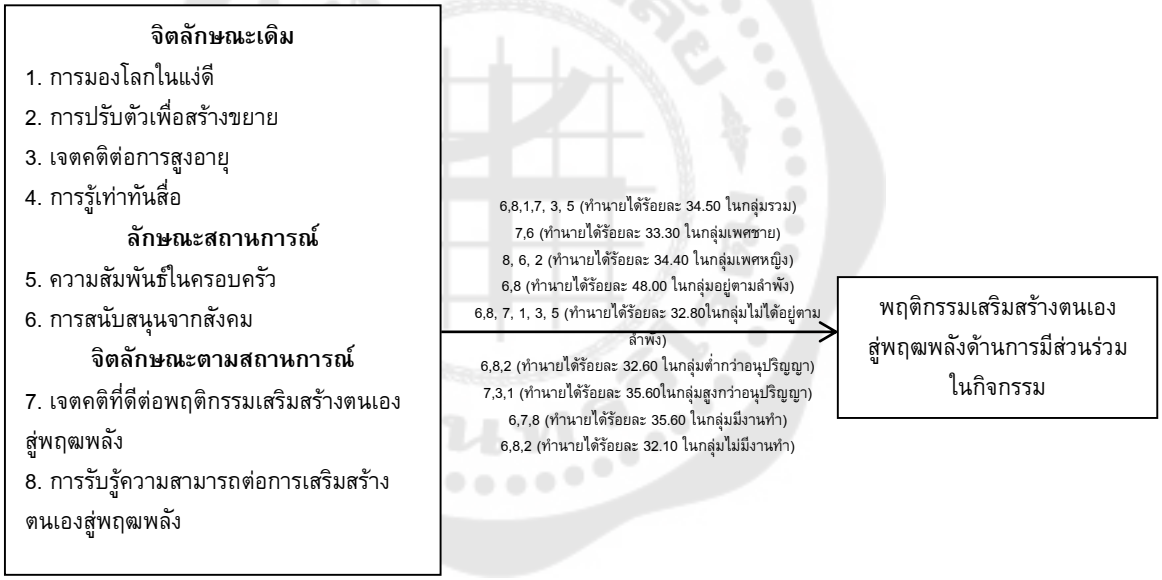


ภาพประกอบ 7 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้จึงสรุปได้ว่า ตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และการรู้เท่าทันสื่อ ตามลำดับ นอกจากนั้น พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย คือ การมองโลกในแง่ดี เนื่องจากการที่บุคคลนั้นมีความหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลว และไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด (Goleman, 1995) ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นพมาศ แซ่เสี้ยว, 2550) พบว่า ตัวแปรการมองโลกในแง่ดีเป็นหนึ่งในตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ

(กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557) พบว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. **พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม**จากการวิเคราะห์การถดถอยแบบเป็นขั้น พบว่า ตัวแปรอิสระ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ร้อยละ 34.50 พบตัวแปรสำคัญ โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญเรียงจากมากไปน้อย คือ การสนับสนุนจากสังคม รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ความสัมพันธ์ในครอบครัว และเจตคติต่อการสูงอายุ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยทั้ง 8 กลุ่มย่อย พบว่า ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวทำนายในกลุ่มย่อยมากที่สุดคือ ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม (ภาพประกอบ 8)



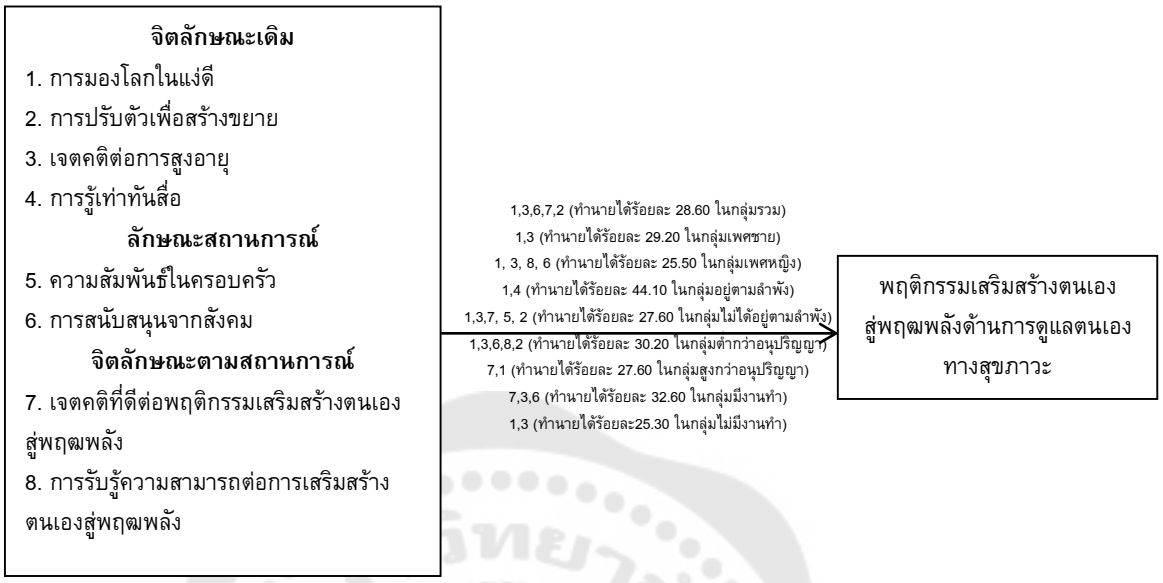
ภาพประกอบ 8 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้จึงสรุปได้ว่า ตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การสนับสนุนจากสังคม รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเอง

สู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ความสัมพันธ์ในครอบครัว และเจตคติต่อการสูงอายุ ตามลำดับ

นอกจากนั้น พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย คือ การสนับสนุนจากสังคม เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ (Caplan RD. & et al, 1976, pp. 39-42). เช่นเดียวกับเมท พิลลิสุก (Pillisuk, 1982, pp. 20-31) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เพียงแต่ให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกที่ว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วย จึงเป็นแรงผลักดันให้บุคคลสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จหากได้รับการสนับสนุนที่ดีจากสังคม ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ลดาวัลย์ น้อยเหลือ, 2551) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี มีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นค้าตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมคุณชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมคุณภาพชีวิตโดยรวม มี 3 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองมีอำนาจการทำนายเป็นบวก ในขณะที่ความเชื่ออำนาจภายในตนมีอำนาจการทำนายเป็นลบ และงานวิจัยของ (วิลาวัลย์ รัตนา, 2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรพยาบาลสุราษฎ์ธานี ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมทุกด้าน ยกเว้นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมทุกด้านยกเว้นด้านการประเมินพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. **พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ** จากการวิเคราะห์การถดถอยแบบเป็นขั้น พบว่า ตัวแปรอิสระ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้ร้อยละ 28.60 พบตัวแปรสำคัญ โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญเรียงจากมากไปน้อย คือ การมองโลกในแง่ดี รองลงมา คือ เจตคติต่อการสูงอายุ การสนับสนุนจากสังคม การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยทั้ง 8 กลุ่มย่อย พบว่าตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวทำนายในกลุ่มย่อยมากที่สุดคือ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (ภาพประกอบ 9)



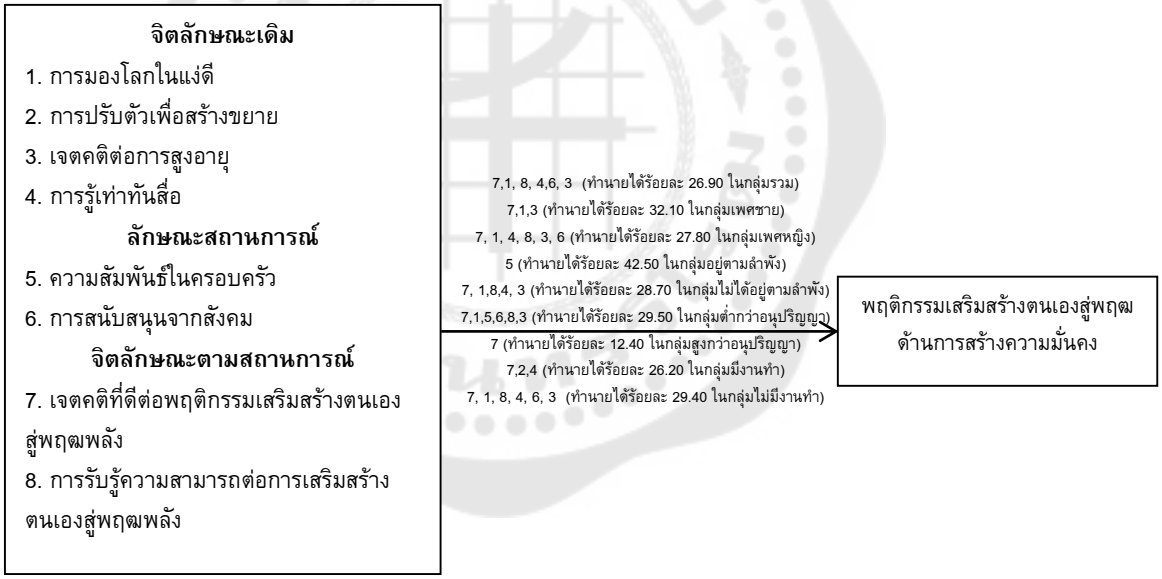
ภาพประกอบ 9 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง
ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้จึงสรุปได้ว่า ตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การมองโลกในแง่ดี รองลงมาคือ เจตคติต่อการสูงอายุ การสนับสนุนจากสังคม การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ตามลำดับ

นอกจากนั้น พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย คือ การมองโลกในแง่ดี เนื่องจากการที่บุคคลนั้นมองโลกในแง่ดีเป็น “ความคาดหวัง” ของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการจัดการกับปัญหา รวมถึงสิ่งไม่ดี ที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Carver CS; Scheier MF, 2001, p. 31); (Tiger, 1979) (Kyle W. Luthans Sandra A. Lebsack Richard R. and Lebsack, 2002, pp. 305-320) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ศึกษาผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร (กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557) ผลการศึกษาพบว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001และงานวิจัยของ (บริบูรณ์ ศรีมาชัย; นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล นาฏสุดา เชมนะสิริ, 2557) ได้ศึกษาแบบจำลองสมการโครงสร้างปัจจัยที่มี

อิทธิพล โดยศึกษากับผู้สูงอายุเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สุขภาพกายได้รับอิทธิพลโดยตรงมากที่สุดจากการมองโลกในแง่ดีและการรับรู้ความสามารถตนเอง

4. **พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง** จากการวิเคราะห์การถดถอยแบบเป็นขั้น พบว่า ตัวแปรอิสระ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคงได้ร้อยละ 26.90 พบตัวแปรสำคัญ โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญเรียงจากมากไปน้อย คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อการสูงอายุ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และความสัมพันธ์ในครอบครัว ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยทั้ง 8 กลุ่มย่อย พบว่า ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวทำนายในกลุ่มย่อยมากที่สุดคือ ตัวแปรการเจตคติต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง (ภาพประกอบ 10)



ภาพประกอบ 10 ผลการทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้จึงสรุปได้ว่า ตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี เจตคติต่อ

การสูงอายุ การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การสนับสนุนจากสังคม และความสัมพันธ์ในครอบครัว ตามลำดับ

นอกจากนั้น พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เนื่องจากการที่บุคคลนั้นจะมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทางที่สอดคล้องกับความชอบ หรือไม่ชอบของตนต่อสิ่งนั้น ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) และ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) กล่าวคือ การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริม สิ่งที่เขาชอบ พอใจ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย ดังนั้น การรายงานถึงความพร้อมในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เข้าใจเจตคติของบุคคลได้ด้วย ดังนั้น องค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ สามารถใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องใด (ร่วมกับบุคลิกภาพอื่นๆ ที่เหมาะสม) ก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในเรื่องนั้น มากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี องค์ประกอบทั้ง 3 ประการของเจตคติมีลักษณะสำคัญหลายประการต่างๆ กัน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2531: 5-8) ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจมาศ นาควิจิตร (2551) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนด้านการดูแลสุขภาพตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนด้านการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 ระบุว่า “ผู้สูงอายุที่ได้รับการรู้เท่าทันสื่อสูง และได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต และด้านรวม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ”

การสรุปสมมติฐานในข้อนี้ มาจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) ของตัวแปรอิสระ 2 ตัว ได้แก่ การรู้เท่าทันสื่อ และการสนับสนุนทางสังคม โดยตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังและด้านย่อย 3 ด้าน (ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ไม่พบปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง แต่พบว่า คะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังแปรปรวนไปตามตัวแปรอิสระทีละตัว กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมสูง คือ 1) ผู้สูงอายุที่มีการรู้เท่าทันสื่อสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มอยู่ตามลำพัง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ 2) ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง พบในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ

จึงสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 เป็นบางส่วน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่า ตัวแปรอิสระด้านใดด้านหนึ่งจาก 2 ด้าน (การรู้เท่าทันสื่อและการสนับสนุนทางสังคม) ที่มาศึกษาเพียงพอที่จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เป็นผู้มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากกว่าผู้ที่มีจิตลักษณะเดิม และลักษณะสถานการณ์ในลักษณะอื่นๆ ซึ่งอธิบายได้ว่าการรู้เท่าทันสื่อนั้นเป็นความรู้ที่เป็นทักษะ (Skill) และเป็นมากกว่าเพียงแค่การรู้ หรือเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น แต่ยังต้องมีความเชี่ยวชาญและความชำนาญในความรู้นั้น ๆ ด้วย (Potter, 2004,pp. 54-56) และกล่าวได้ว่าความรู้เท่าทันสื่อนั้นเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง วิเคราะห์ และประเมินข่าวสาร เพื่อผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง (Baran, 2002, p. 51) ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรการรู้เท่าทันสื่อ ได้แก่ งานวิจัยของ (จินตนา ตันสุวรรณนนท์, 2558) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อโฆษณากับพฤติกรรมบริโภคนิยมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรู้เท่าทันสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมบริโภคนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องมาจากการรู้เท่าทันสื่อเป็นภูมิคุ้มกันผู้บริโภคไม่ให้ตกเป็นเหยื่อจากสื่อโฆษณา จากการที่ผู้บริโภคทุกวันนี้ได้รับการโน้มน้าวชักจูงได้ง่ายยิ่งถูกกระตุ้นจากการโหมโฆษณามากเท่าใด ยิ่งกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการที่จะบริโภคสินค้ามากขึ้นเท่านั้น การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นแนวคิดที่เข้ามาช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทำให้ได้ใช้สติและปัญญาในการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง

ประเมินคุณค่าสิ่งที่จะบริโภคได้ สำหรับการสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เพียงแต่ให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกที่ว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วย (Pillisuk, 1982, pp. 20-31) ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ (Caplan RD. & et al, 1976, pp. 39-42). งานวิจจัยที่สนับสนุนผลดังกล่าว ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ งานวิจัยของ (วิลาวัลย์ รัตนา,2552) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอำนาจการทำนายเป็นบวกกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติที่มีต่อความตาย การพัฒนาศักยภาพและการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุมีผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (อุษา วงษ์อนันต์; และสุปาณี สนธิรัตน์, 2552)

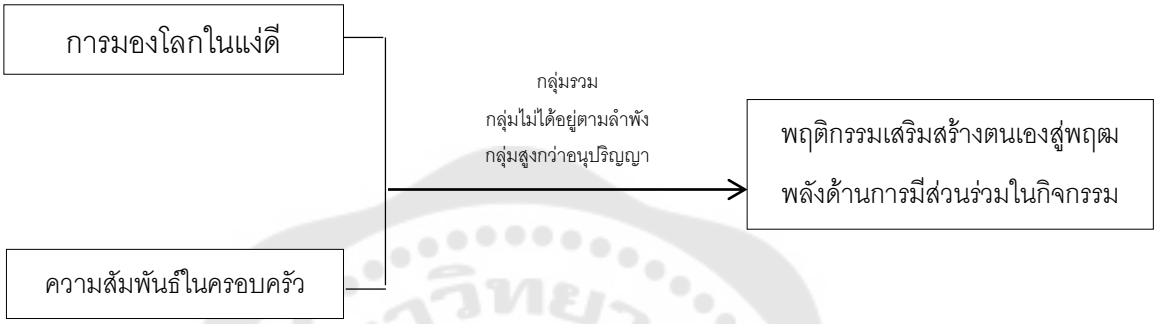
การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 3 ระบุว่า “ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง และความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ”

การสรุปสมมติฐานในข้อนี้ มาจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนสองทาง (Two – Way Analysis of Variance) ของตัวแปรอิสระ 2 ตัว ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังและด้านย่อย 3 ด้าน (ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ พบว่า เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง พบว่า พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมแปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ 2 ตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ดังภาพประกอบ 11 คือ การมองโลกในแง่ดี และความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่าอนุปริญญา ผลในส่วนนี้แสดงให้เห็นว่า 1) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง ถ้ามีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีน้อย พบในกลุ่มรวม และไม่ได้อยู่ตามลำพัง และ 2) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงพร้อมกัน 2 ด้านจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและ

ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อย พบในกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่าอนุปริญญา ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ พบในกลุ่มรวม และในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง และกลุ่มระดับการศึกษาสูงกว่าอนุปริญญา



ภาพประกอบ 11 ผลแสดงปฏิสัมพันธ์แบบสองทางที่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2

จึงสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เป็นบางส่วน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงถ้ามีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีน้อย และในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงพร้อมกัน 2 ด้านจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีและความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อย ผลการวิจัยในส่วนนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีจิตลักษณะเดิมในการดำเนินชีวิตสูง (เช่น การมองโลกในแง่ดี) และมีลักษณะสถานการณ์สูง (เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว) เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีจิตลักษณะเดิม และลักษณะสถานการณ์ในลักษณะอื่นๆ ผลในส่วนนี้แสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีและความสัมพันธ์ในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในด้านดี ซึ่งอธิบายได้ว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นรูปแบบของการให้เหตุผลของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน ว่าเมื่อมีสถานการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ในทางกลับกันถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดีเกิดขึ้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีมักเชื่อว่าเกิดจากการกระทำของตนเอง และสถานการณ์ที่ดีเหล่านั้นจะ

เกิดขึ้นอีก รวมถึงส่งผลต่อการเกิดสถานการณ์ที่ดีอื่น ๆ ตามมาด้วย (Seligman, 1991), สำหรับความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์หรือความผูกพันที่บุคคลในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรักความห่วงใยอาทรซึ่งกันและกัน การเคารพซึ่งกันและกัน การพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันในครอบครัวและการปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในครอบครัว (Friedman, 1992, pp. 256-257) และ วิสส์ (Wiess, 1974, p. 39) กล่าวว่า สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวประกอบด้วยปัจจัย 5 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความใกล้ชิดสนิทสนม ทำให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยซึ่งบุคคลในครอบครัวมีให้แก่กัน 2) การมีส่วนร่วม ในความเป็นครอบครัวเดียวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความชื่นชมซึ่งกันและกัน 3) พฤติกรรมในการดูแลรับผิดชอบ เช่น บิดามารดาดูแลบุตรที่เจ็บป่วย บุตรดูแลบิดามารดาที่เจ็บป่วย เป็นต้น 4) การยอมรับ จะทำให้ผู้ได้รับการยอมรับเกิดความมั่นใจ

จากผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของ (อะเคื้อ กุลประสูติดิลก; โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล, 2557) ได้วิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยส่งผ่านการมองโลกในแง่ดี ตัวแปรทั้งหมดอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 54 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษากับผู้สูงอายุในชุมชน (วัลภา บูรณกลัศ, 2560) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง เขตสายไหม กรุงเทพมหานครมากที่สุด คือ สัมพันธภาพในครอบครัวซึ่งสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.578$, $p<.01$) และงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ และสมาชิกในชุมชน (สุกัญญา วชิรเพชรปราณี, 2553)วชิรเพชรปราณี, ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้และพัฒนาการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1.1 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวม และด้านย่อย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต สามารถเสนอข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1.1.1 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นเพื่อทำนาย พบว่า ตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม กลุ่มลักษณะสถานการณ์ และกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านรวมได้ และยังพบตัวแปรสำคัญ คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง เป็นตัวทำนายที่สำคัญ 3 อันดับแรกในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยเกือบทุกกลุ่ม ผลวิจัยในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังที่ดีได้นั้นจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังที่ดี และการมองโลกในแง่ดี ดังนั้นควรมีการให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้สูงอายุที่มีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังที่ดี ด้วยการก่อให้เกิดความเชื่อในการปฏิบัติตนด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จนก่อเกิดความรู้สึกชอบหรือเห็นด้วยในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว และเกิดความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมในที่สุด โดยผลการวิจัยในส่วนนี้มีประโยชน์แก่สำนักงานเขตที่ให้การดูแลชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำไปกำหนดแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังที่ดี ด้วยการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุได้เห็นข้อดีของพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งควรมีการปลูกฝังให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรับรู้ว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังได้ ด้วยการให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมออกกำลังกาย ได้ทำกิจกรรมร่วมกันผู้สูงอายุในชมรม เพื่อรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้

1.1.2 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นเพื่อทำนาย พบว่า ตัวแปรการสนับสนุนจากสังคมเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สำนักงานเขตที่ให้การดูแลชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครควรให้การสนับสนุนผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ได้แก่ 1) ด้านข้อมูล ควรมีการส่งเสริมด้วยการอบรมให้ความรู้ก่อเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ในด้านของการใช้ชีวิต ความสามารถในการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ 2) ด้านสิ่งของ ชมรมผู้สูงอายุควรมี

อุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไว้คอยให้บริการ และ 3) ด้านจิตใจ ควรมีการจัดคลินิกให้คำปรึกษาสำหรับผู้สูงอายุในด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ

1.1.3 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นเพื่อทำนาย พบว่า ตัวแปรเจตคติต่อการสูงอายุเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ ดังนั้นบุคคลรอบข้างจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นข้อดีของการสูงอายุ ในการมีเวลาได้พักผ่อนอยู่กับลูกหลานอย่างเต็มที่ ได้มีอิสระในการใช้ชีวิตทำในสิ่งที่ต้องการมากยิ่งขึ้น สำหรับครอบครัวควรมีการให้เวลากับผู้สูงอายุภายในครอบครัวได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ไปเที่ยวด้วยการ และทานข้าวด้วยกันให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และอีกหนึ่งตัวแปรที่เป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะได้คือ ตัวแปรการปรับตัวเพื่อสร้างขยายแต่มีค่าติดลบ กล่าวคือ ตัวแปรการปรับตัวเพื่อสร้างขยายมีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีการปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมสู่การสูงอายุยังไม่ดีพอ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายส่งเสริมให้กับบุคคลวัยทำงานที่ใกล้เกษียณอายุการทำงานได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณเพิ่มขึ้น

1.1.4 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นเพื่อทำนาย พบว่า ตัวแปรเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังด้านการสร้างความมั่นคง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีสื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการสูงอายุอย่างมีคุณค่าตามแนวทางพฤฒพลัง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับคนก่อนวัยเกษียณได้ทำความรู้จักและมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

1.2 จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม (การมองโลกในแง่ดี และการรู้เท่าทันสื่อ) และตัวแปรกลุ่มลักษณะสถานการณ์ (ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคม) พบว่า ตัวแปร 2 กลุ่มดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า 1) ผู้สูงอายุที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังเป็นลำดับต้นๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางจิตน้อย (การมองโลกในแง่ดี) และผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมน้อย (ความสัมพันธ์ในครอบครัว) ซึ่งมักจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ 2) ผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางจิตสูง (การมองโลกในแง่ดี) และผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมสูง (ความสัมพันธ์ในครอบครัว) มักจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ จากผลการวิจัยนี้สามารถนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์สำหรับหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักงานเขตต่างๆ กรณีที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร และชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ต่างจังหวัดภายใต้การดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลและภาคเอกชน ได้แก่ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ไปใช้ในการกำหนดมาตรการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวด้วยการกำหนดให้มีจิตแพทย์ให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังให้ดียิ่งขึ้น โดยในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะทางจิตน้อย (การมองโลกในแง่ดี) และผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมน้อย (ความสัมพันธ์ในครอบครัว) นั้น ทางสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครในเขตต่างๆ ทั้ง 50 เขต ควรมีการส่งเสริมด้วยการทำกิจกรรมให้จิตแพทย์ได้พูดคุยกับผู้สูงอายุให้มีการมองโลกในแง่ดีที่สูงขึ้น เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย เพื่อให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยชะลอการเสื่อมของการทำหน้าที่ของร่างกาย ลดระยะเวลาของการเกิดโรคเรื้อรัง พร้อมให้จิตแพทย์ให้ความรู้กับครอบครัวผู้สูงอายุด้วยว่าควรมีการปฏิบัติเช่นใดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความสัมพันธ์กับครอบครัวที่ดี เช่น การได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัว เพื่อลดความโดดเดี่ยวและความขัดแย้งเป็นสาเหตุหลักที่ให้เกิดความเครียด นอกจากยังเป็นการสนับสนุนทางสังคมเพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษา โดยมุ่งเน้นด้านการเรียนรู้สื่อออนไลน์ การใช้ประโยชน์ และการรู้เท่าทันสื่อ เนื่องจากสื่อออนไลน์เข้ามาในยุคหลังๆ ผู้สูงอายุบางท่านอาจใช้สื่ออย่างไม่รู้เท่าทันเนื่องจากไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ดี

1.3 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังในด้านรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต และด้านรวม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะอื่นๆ พบผลที่น่าสนใจ คือ ผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสูงในกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง กลุ่มไม่ได้อยู่ตามลำพัง กลุ่มต่ำกว่าอนุปริญญา กลุ่มสูงกว่าอนุปริญญา กลุ่มมีงานทำ และกลุ่มไม่มีงานทำ ซึ่งไม่พบในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังเพียงกลุ่มเดียว ดังนั้น ทางชมรมผู้สูงอายุจึงควรให้การส่งเสริมหรือสนับสนุนด้วยการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ได้มีการปรับมุมมอง รูปแบบของการให้เหตุผลของผู้สูงอายุต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก มีความคาดหวังที่ดีในอนาคต เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่

เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Seligman, 1991)

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง สนับสนุนจากสังคม และเจตคติต่อการสูงอายุ เป็นตัวทำนายที่มีอำนาจในการทำนายสำคัญ ดังนั้นในการศึกษาต่อไปควรนำมาเป็นตัวแปรจัดกระทำในโปรแกรมการทดลองส่งเสริมพฤติกรรมหรือจัดทำเป็นคู่มือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

2.2 การศึกษาครั้งนี้ออกแบบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบซึ่งให้ผลการศึกษาแบบภาพตัดขวางดังนั้น ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมดังนี้

2.2.1 จากข้อจำกัดของการศึกษานี้เป็นเพียงการวิจัยเชิงปริมาณด้วยการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุได้ข้อมูลในเชิงตัวเลข ดังนั้นควรมีการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มหรือการสัมภาษณ์เชิงลึกเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเชิงลึกสำหรับจัดทำแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤฒพลังมากยิ่งขึ้น

2.2.2 จากข้อจำกัดของการศึกษานี้เป็นเพียงการวิจัยเชิงปริมาณแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบได้ข้อมูลในลักษณะของตัวแปรที่เป็นตัวทำนายที่สำคัญเท่านั้น ดังนั้นควรมีการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณใช้สถิติด้วยวิธีวิเคราะห์อิทธิพล (Path Analysis) เพื่อสร้างแบบจำลองของปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง อันจะทำให้ทราบว่าตัวแปรเชิงเหตุใดที่มีอิทธิพลทางตรงหรือทางอ้อมต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง อีกทั้งยังเป็นการยืนยันว่าตัวแปรอิสระใดเป็นสาเหตุให้เกิดความแตกต่างหรือความแปรปรวนในพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง

บรรณานุกรม

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy and health behaviour. In A. Baum, S. Newman, J.Wienman, R. West, & C. McManus (Eds.), Cambridge handbook of psychology, health and medicine (pp. 160-162)*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bradley, D. (1997). *Tibeto-Burman languages and classification. In David Bradley, ed. Papers in Southeast Asian linguistics No. 14: Tibeto-Burman languages of the Himalayas,1–72*. Canberra: Pacific Linguistics.

Baran, S.J. (2002). *Introduction to Mass Communication.* New York: McGraw Hill.

Caplan RD. & et al. (1976). *Adtering to Medical Regimens : Pilot Experimental in patient Education and Social Support*. Ann arbour: University of Macihigan.

Carver CS; Scheier MF. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice, ed. EC Chang.

Chang, Edward C. (Ed). (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory*, research, and practice , (pp. 217-238). Washington, DC, US: American

Coopersmith, S. (1984). *SEI : Self-esteem inventories. California*: Consulting Psychologist Press.

Crandall, R. C. (1980). *Gerontology: A Behavioral Science Approach.* Massachusetts: Addision-Wesley.

Crandall, V. C. (1969). *Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement.* In C. P. Smith (Ed.), Achievement-related motives in children.

Cronbach, L. J. (1963). *Educational Psychology.* New York : Harcourt Brace And World, Inc

Dunavold, P., A. (1997). *Happiness hope and optimistic*. Retrieved on February 12, 2016, from:http://www.csun.edu /～vcpsy00 h/students/happy.htm.

Fishbein Ajzen. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research. Reading*. MA: Addison-Wesley.

Freund, A. M., Smith, J,. (1999). Content and function of the self-definition in old and very old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 54B*, 55-67.

Friedman, T. B. (1992). Combinative oligonucleotide-directed large deletions as a strategy for surveying the regulatory region of a gene. *BioTechniques, 12*(2), 256-257.

Goleman, D. P. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement. Bantam Books, New York.

Gottlieb, B. G. (1982). Social Network and Social Support an Overview of Research. In Practice and Policy Implication Health Education Quartery. 2 (November): 5 - 22.

Grandall, R. C. (1980). *Gerontology: A Behavioral Science Approach Readings*. Massachusetts: Addison-Wesley.

Gurwitz, JH, Avon, J. (1991). *The ambiguous relation between aging and adverse drug reactions*. Ann intern Med.; 114:956–966.

Hasting & West. (2011). Goal orientation and self-efficacy in relation to memory in adulthood. Aging, Neuropsychology, and Cognition, 18,471-493.

Hertzog C, Dunlosky J, Robinson AE, Kidder DP. (2003). Encoding fluency is a cue utilized for judgments about learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning,* Memory, and Cognition. 2003;29:22–34. [PubMed]

Ho, M. Y., Cheung, F. M., and Cheung, S. F. (2010). The role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-being. *Personality and Individual Differences.* 48: 658-663

Hobbs. (1996). A transaction cost approach to supply chain management. *Supply Chain Management: An International Journal*, Vol.1 Iss: 2, pp.15 – 27.

Jenkins, E. B. L., Joanna F.; van Dishoeck, Ewine F.; Wilcots, Eric M. (2005). Velocities and rotational excitation of interstellar H2 toward Pi Scorpii. Astrophysical.

Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care,*

15, 47-58.

Kyle W. Luthans Sandra A. Lebsack Richard R. and Lebsack. (2002). Positivity in healthcare: relation of optimism to performance. *Journal of Health Organization and Managemen, 22*(2), 178-188.

Kirkwood, C. (1996). *Scotland as a Learning Society : Identity Difference and Relatedness.* Occasional Papers Series: No.9. Centre for Continuing Education, Edinburgh, Scotland

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), pp. 607-610.

Laidlaw K. Power M.J. and Schmidt S. (2007). The Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ): Development and Psychometric Properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 22*, 367-379.

Lin, N., Dumin, M., & Woelfel, M. (1986). *Measuring community and network support. In N. In N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (Eds.), Social support, life events, and depression (pp. 153-72)*. New York: Academic Press.

Lu Hong. (2000). *Social support and postpartum depression among primiparas.* Unpublished master's thesis, Chiang Mai University, Thailand

Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B. (2004). Positive psychological capital: Going beyond human and social capital. *Business Horizons,* 47(1): 45-50.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007a). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Maguire, G. P. (1983). Psychiatric problems in the first year after mastectomy. *British Medical Journal*, 1, 963-965.

Magnusson; & Endler. (1977). Tett; & Burnett. (2003). A personality trait-based interactionism model of job performance. *Journal of Applied Psychology, 88*, 500-517.

Magwire. (1983). Collaborative practice becoming a reality through pnmary nursmg. *Nursing Administration Quarterly, 7*, 59-63.

McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment

through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1003-1015.

McShane, S., & Von Glinow, M. (2003). *Organizational behavior: Emerging realities for the workplace revolution (2nd ed.)*. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Organization Behavior10th. (2005). Published by McGraw Hill Irwin, Boston, MA,

Organization for Economic Co-operation and Development's. (2000). *Organization for Economic Co-operation and Development*. 2001. China in The 21st Century Long-term Global Implications. New York: United Nations.

Porter L. W. Bigley G. A. & SteersR. M. (2003). *Motivation and work behavior (7th ed.)*. Boston: McGraw-Hill/Irwin.

Pilisuk, M. (1982). Delivery of social support: The social inoculation. *American Journal of Orthopsychiatry* 52: 20-31.

Potter, J. S., Sever, P. S., & Thom, S. M. (2004). *Guidelines for the management of hypertension*: Report of the fourth working party of the british hypertension society.

Pungente. (2004). *Media education in Canada: The second spring*. Retrieved on February 12, 2016, from http://interact.uoregon.edu/MediaLit/JCP /articles /mediaedcanada.pdf.

Rebok GW Carlson MC and Langbaum JBS. (2007). Training and maintaining memory abilities in healthy older adults: Traditional and novel approaches. *Journal of Gerontology, 62B*, 53–61.

Ryan P, Sawin K. (2009). *The Individual and Family Self-management Theory: Background and perspectives on context, process, and outcomes*. Nursing Outlook. pp. 217–225.

Scheier M. F. Carver C. S. & Bridges M. W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York, NY: Pocket Books.

Specht H. (1988). *New Directions for Social Work Practice. Englewood Cliffs*. New Jersey: Prentice-Hall.

Seligman, L. (2006). Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills. (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.

Seligman, M. E. P. (1998). *Building human strength*: Psychology's forgotten mission.

Specht, D.F. (1988).*Probabilistic Neural Networks for Classification, Mapping or Associative Memory*. ICNN-88 Conference Proceedings,

Stajkovic, A. D. (2005). Development of a core confidence–higher order construct. *Journal of Applied Psychology*, 91: 1208-1224

Streeter, C. L., & Franklin, C. (1992). Social support and psychoeducational interventions with middle class dropout youth. *Child and Adolescent Social Work*, 9(2), 131-153.

Tilden, V. P. W. C. (1987). Social support and chronically ill individual. *Nursing Clinics of North America, 22*(3), 613-619.

United Nations. (2012). World Population Prospects: The 2010 Revision.

Weinert TA, H. L. (1988). The RAD9 gene controls the cell cycle response to DNA damage in Saccharomyces cerevisiae. Science. 1988 Jul.

Weiss, R. W. (1974). The provisions of social relationships. In Z., Robin (Ed.), Doing.

Wiess. (1974). The provisions of social relationships. In Z., Robin (Ed.), Doing unto others. EngleWood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Weis, J. and P. Weis, (1974). *Cardiac malformations induced by insecticides in embryos of the killifsh*, Fundulus heteroclitus. Teratology 10:263.

West, R. L., Dennehy-Basile, D., Norris, M. P. (1996). Memory self-evaluation: The effects of age and experience. *Aging and Cognition*, 3,67-83.

West, R.L., Bagwell, D. K., & Dark-Freudeman, A. (2005). Memory and goal-setting: The response of younger and older adults to positive and objective feedback. *Psychology and Aging*, 20(2), 195-201.

World Health Organization. (2002). The world health report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life. http://www.who .int/whr/2002/en/

Yamanae. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis. Third editio*. Newyork:

Harper and Row Publication.

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). *การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร*. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรรณิกา ศิลปะพรหมมาศ. (2547). *ปัจจัยด้านจิตลักษณะและสถานการณ์ทางสังคม ของพยาบาลวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจิตเวชที่มีจริยธรรม*. สารนิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กุหลาบ รัตนสัจธรรม; และคณะ. (2541). *การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในวิธีการดำเนินงานวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์จำเป็นพื้นฐานในระดับหมู่บ้าน*. กรุงเทพฯ: โครงการมหาวิทยาลัยโครงการน้ำพระทัยจากในหลวงเพื่อพัฒนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

ขนิษฐา ไชยฤกษ์. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสุขและคุณภาพการให้บริการของพนักงานให้บริการลูกค้าในฝ่ายขาย : กรณีศึกษาสายการบินแห่งหนึ่ง*. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

งามตา วนินทานนท์. (2535). *จิตวิทยาสังคม.เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จำรูญ บริสุทธิ์. (2556). *รูปแบบการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาพฤฒพลัง: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลปากแพรก จังหวัดกาญจนบุรี*. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

จินตนา ตันสุวรรณนนท์. (2558). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อโฆษณากับพฤติกรรมบริโภคนิยมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. *SDU Res. J, 11*(1), Jan-Apr 2015. 2093-2111.

จินตนา ตันสุวรรณนนท์; และคณะ. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคสื่อด้วยปัญญาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน เขตกรุงเทพมหานคร : การศึกษาเชิงวาทกรรม [บทความวารสาร]. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.

จิรรัตน์ แหบคงเหล็ก. (2543). *การรับรู้สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่รักษา ด้วยการขจัดของเสียทางเยื่อบุช่องท้องแบบต่อเนื่อง*. กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา; และคณะ. (2549). *รายงานการวิจัย โครงการพฤฒิพลัง: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

เฉก ธนะศิริ. (2547). *ชีวิตตั้งต้นเมื่อ 80 วิทยากรบรรยายโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุประจำปี*. ม.ป.ท.

ชลกร ศิรวรรธนะ; และทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2556, ก.ค.-ธ.ค.). การยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน กับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 39* (2), 80-94.

ชลธิชา บุญศิริ. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร.* (สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ณัฐสุดา สุจินันท์กุล. (2541). *ปัจจัยด้านครอบครัว การทำงาน และลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพยาบาลวิชาชีพ*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ :

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2531). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน : ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชหารพลเรือน*. กรุงเทพ: สถาบันข้าราชการพลเรือน. สำนักข้าราชการพลเรือน.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). *จริยธรรมในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2541). *รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม* (Interaction model)เพื่อการวิจัยสาเหตุของพฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. วารสารทันตาภิบาล, *10*(2).

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ. (2558). ภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพฤฒพลังในชุมชนจังหวัดนครนายก. *Journal of Medicine and Health Sciences, 22*(2), 48-60.

ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์. (2559). *ปัจจัยภายในบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษาปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร.* (ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2550). รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐาน ในการวิจัยสาขา จิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย.

วารสารพัฒนาสังคม. 9(1). หน้า 85 – 117.

นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์; และสุปาณี สนธิรัตน. (2556). ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคมและความผาสุกในชีวิต ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 39*(2), 66-79.

นพมาศ แซ่เสี้ยว. (2550). *การปรับตัวทางจิตสังคม และลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรลุ ศิริพานิช.(2551).คู่มือผู้สูงอำยุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ(เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

บริบูรณ์ ศรีมาชัย; นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล นาฏสุดา เชมนะสิริ. (2557). แบบจำลองสมการโครงสร้างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมชุมชน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมนักวิจัย, 19*(1), 146-158 ปีพ.ศ. : 2557.สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

ปณิธี บราวน์. (2557). พฤฒพลัง: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงวัย. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, 31*(3), 97-120.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2556). *สุขภาพคนไทย* 2555: *ความมั่นคงทางอาหาร การเจ็บป่วย และการตาย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ปิยะวดี สิงห์พันธ์. (2544). *แนวทางการป้องกันปัญหาความขัดแย้งและการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว: ศึกษาเฉพาะกรณี ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารและนโยบายสวัสดิการ สังคม)). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

พิมพ์ใจ ไมตรีเปรม. (2543). *การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานภาคธุรกิจในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์; และคณะ. (2530). *แนวคิดและพัฒนาการของการดูแลตนเองในการดูแลตนเอง ทัศนะทางสังคมวัฒนธรรม* 35 - 39. กรุงเทพฯ: ภาคพิมพ์ 2530.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.*2557. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน).

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2554). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2554* . วันที่ค้นข้อมูล 12 กุมภาพันธ์ 2560 เข้าถึงได้จากhttp://thaitgri.org/?p=37060.

ยุทธนา ภาระนันท์. (2551). *คิดเชิงบวก...กุญแจไขพลังสมอง (Positive Thinking)*. วันที่ค้นข้อมูล 12 กุมภาพันธ์ 2560, เข้าถึงได้จากhttp://www.boybdream.com/manage rnewscontent.php?newid=28655.

รัดใจ เปียแก้ว. (2545). *ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น.* ปริญญามหาบัณฑิตคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). พจนานุกรมฉบับราชบัญฑิตยสถาน พ.ศ. *2525*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

ลดาวัลย์ น้อยเหลือ. (2551). *การศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐจังหวัดนนทบุรี.* (วิทยานิพนธ์ (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ลลิตภัทร เจริญรัฐ. (2555). *การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ด้วยวิธีการวิเคราะห์กลุ่มพหุ.* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ลินจง โปธิบาล; และวณิชา พึ่งชมภู. (2556). ความรู้ ความเชื่อ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมและพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของประชากรผู้ใหญ่ตอนกลาง. พยาบาลสาร, *40 (*ฉบับพิเศษ,ธันวาคม) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรณรัตน์ รัตนวรางค์. (2558). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 7*(1 มกราคม 2558).

วรรณี แกมเกตุ. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). *ความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร.* สืบค้นเมื่อจาก http://dcms.thailis.or.th/dcms/basic.php

วันทนีย์ วาสิกะสิน; และคณะ. (2541). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสวัสดิการสังคมสังคมสงเคราะห์* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วัลภา บูรณกลัศ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลตารวจ, 9*(2), 24-32.

วิภานันท์ ม่วงสกุล. (2558). การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ด้วยแนวคิดพฤฒพลัง. *วารสารวิจัยสังคม, 38*(2), 93-112 ปีพ.ศ. : 2558.คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.

วิลาวัลย์ รัตนา. (2552). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

วิไลพร วงค์คีนี; โรจนี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง. (2556). ปัจจัยทำนายพฤฒพลังของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *พยาบาลสาร* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์. (2554). ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุในสถาบันบริการสุขภาพและใน ชุมชน. พยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, *35*, 15-24.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2542). *รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการระบบการดูแลระยะยาวในครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท มิสเตอร์ก็อปปี้ (ประเทศไทย) จำกัด.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). *ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สโรชพันธุ์ สุภาวรรณ์ และ ชไมพร กาญจนกิจสกุล. (2557). การประกอบสร้างภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์, 10*(1), 93-136.

สายรุ้ง บัวระพา. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความรุนแรงของอาการ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมทางกายในผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรัง*. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (2555-2559) สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557). เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ. วันศุกร์ที่ 12 ธันวาคม 2557 ณ คอนเวนชั่นเซ็นเตอร์ เอ 1 โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ.

สำนักงานพัฒนาสังคม. (2559). *การศึกษาเรื่องโครงการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายพัฒนาสังคมและสวัสดิการ*. กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ.

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ. (2559). *เอกสารประกอบการประชุมระดมความคิดเกี่ยวกับ (ร่าง) นโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2560-2564)* : ภาคเอกชน วันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน 2559 ณ ห้องประชุมจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ชั้น 2 อาคาร วช. 1 สานักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ. (2559). *นโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ* ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *สถานการณ์ประชากรสูงอายุไทย ปี 2554*. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สิริพรรณ มิ่งวานิช. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวกับการปรับตัวของผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุการจราจร รับรักษาในโรงพยาบาลสระบุรี*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สิรีย์ลักษณ์ ไชยลังกา; และคณะ. (2552). ความมั่นคง ทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี พะเยา. งานวิจัยได้รับการสนับสนุน งบประมาณจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราช ชนนี พะเยา, สถาบันพระบรมราชชนก, สำนักงานปลัดกระทรวง.กระทรวงสาธารณสุข.

สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. (2553). บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัด นครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, *16*(1), 50-59.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร ภาควิชา อายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนันทา ศรีศิริ. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรและภาวะพึ่งพิงในการปฏิบัติกิจวัตรของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร*. Paper presented at the เผยแพร่ในการการประชุมศรีนครินทรวิโรฒวิชาการครั้งที่ 6.

สุปราณี แตงวงษ์; และคณะ. (2552). โครงการวิจัย เรื่องปัจจัยทำนายพฤฒพลังของผู้สูงอายุในจังหวัด นครปฐม. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2542). .*พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน.* กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

สุพัตรา ใบสุนทร. (2543). *การประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมต่อการให้บริการสำหรับ*

มารดานอกสมรส ศึกษาเฉพาะกรณี สหทัยมูลนิธิ. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2557, เดือนมกราคม-ธันวาคม). วุฒิวัยของผู้สูงอายุไทย. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17*.

สุภัสตรา เก้าประดิษฐ์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการดูแลสุขภาพตนเองของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงงานร่วมแสงพัฒนาอุตสาหกรรม*. (วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์บัณฑิต). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภานัน เทียนมหาสาทิศ. (2546). *ครอบครัวกับการดูแลผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง: ศึกษากรณีโรงพยาบาลรามาธิบดี*. (วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์บัณฑิต). คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุวรรณา ม่วงงาม. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนและผลการปฏิบัติงานของวิศวกร : กรณีศึกษากลุ่มบริษัทแห่งหนึ่ง*. งานวิจัยส่วนบุคคลปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร.คณะศิลปะศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย; และมาลี สันติถิรศักดิ. (2553).การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ.*วารสารกองการพยาบาล*. ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2553.คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลมพระเกียรติ

เสาวนีย์ วรรละออ; พรทิพย์ มาลาธรรม อภิญญา ศิริพิทยาคุณกิจ. (2555, กันยายน-ธันวาคม 2555). แรงสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้. รามาธิบดีพยาบาลสาร *2555, 18*(3), 372-388.

หทัยรัตน์ เวชมนัส. (2547). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย*. (วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

องอาจ นัยพัฒน์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ทางพ ฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สามลดา.

อมรวรรณ ฤทธิเรือง. (2558). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมใน การออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์ต่อระดับไกลโค "ซเลทฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่2. คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.

อะเคื้อ กุลประสูติดิลก; โสภณา จิรวงศ์นุสรณ์ ณัฐวดี จิตรมานะศักดิ์ และดุษณี ศุภวรรธนะกุล. (2557, กรกฎาคม - ธันวาคม). การวิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 8*(2).

อุษา วงษ์อนันต์; และสุปาณี สนธิรัตน์. (2552, เมษายน –กันยายน). ศึกษาอัตมโนทัศน์การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์, 9*(2).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามในการวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ท่านสามารถเลือกตอบได้อย่างอิสระตามความคิดความรู้สึกของตนเอง ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้สำหรับการศึกษาวิจัย วิเคราะห์ผลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการนำผลไปตรวจสอบหรือวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

เนื่องจากแบบสอบถามมีจำนวนข้อค่อนข้างมากจึงต้องรบกวนเวลาอันมีค่าของท่านประมาณ 30 นาที ขอให้ท่านอ่านคำถามอย่างตั้งใจและพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นและสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โปรดอ่านข้อแนะนำวิธีการตอบ เพื่อสามารถตอบได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

ขอขอบคุณท่านที่สละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้เป็นอย่างดี

กนกอร เนตรชู

นิสิตปริญญาโท สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำแนะนำวิธีการตอบ

1. อ่านข้อคำถามให้เข้าใจ

2. ขอให้คิดว่าข้อความเป็น “จริง” หรือ “ไม่จริง” สำหรับท่าน

3. ถ้าเป็น “จริง” ขอให้คิดว่า เป็นจริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ

1) จริงเล็กน้อย ขีด ✓ ที่ “ค่อนข้างจริง”

2) จริงปานกลาง ขีด ✓ ที่ “จริง”

3) จริงมาก ขีด ✓ ที่ “จริงที่สุด”

ถ้า “ไม่เป็นจริง” ไม่เป็นจริงมากน้อยเพียงใดมี 3 ระดับคือ

1) ไม่จริงเล็กน้อย ขีด ✓ ที่ “ค่อนข้างไม่จริง”

2) ไม่จริงปานกลาง ขีด ✓ ที่ “ไม่จริง”

3) ไม่จริงมาก ขีด ✓ที่ “ไม่จริงเลย”

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1) ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าครอบครัวเข้าใจฉันเสมอ

			✓		
.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

( ) 1. อยู่ตามลำพัง ( ) 2. อยู่กับคู่ครอง

( ) 3. อยู่กับลูกหลาน ( ) 4. อยู่กับคู่ครองและลูกหลาน

3. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับใด

( ) 1. ประถมศึกษา ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.

( ) 5. ปริญญาตรี ( ) 6. ปริญญาโท

( ) 7. ปริญญาเอกหรือเทียบเท่า

4. ปัจจุบันท่านทำงานประจำหรือไม่

( ) 1. มีงานทำ ( ) 2.ไม่มีงานทำ

ตอนที่ 2 การใช้ชีวิตของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “ปฏิบัติเป็นประจำ” “ปฏิบัติบ่อยมาก” “ปฏิบัติบ่อย” “ปฏิบัติบางครั้ง” “ปฏิบัตินานๆ ครั้ง” “ไม่เคยปฏิบัติเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันไปงานสังสรรค์ในโอกาสต่างๆ ของชมรม (t =1.642, r =.468)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

2. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ (t = 7.394, r =.671)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

3. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ของชมรมผู้สูงอายุ เช่น เล่นเกม รำไทย เต้นลีลาส เป็นต้น (t =4.794 , r =.791)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

4. ฉันไปท่องเที่ยวร่วมกับเพื่อนๆ ผู้สูงอายุที่ฉันรู้จัก (t = 2.591, r =.664)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

5. ฉันร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือสังคมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น (t = 5.041, r .784)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

6. ฉันให้คำปรึกษาแก่คนรอบข้างที่มีปัญหา (t =.187, r =.494)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

7. เมื่อมีกิจกรรมให้แสดงความคิดเห็นฉันมักจะเข้าร่วม (t = 3.982, r =.700)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

8. ฉันเข้าร่วมประชุมกับชมรมผู้สูงอายุ (t = 5.847, r =.691)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

9. ฉันเข้าฟังบรรยายให้ความรู้ของชมรมผู้สูงอายุ (t = 7.304, r =.818)

…… …… …… …… …… ……

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

แบบวัดการใช้ชีวิตของฉันด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

(Alpha Coefficient =0.903)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,5,6,7,8,9,	-	9

10. ฉันรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่ (t = 4.283, r =.434)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

11. ฉันนอนหลับในช่วงเวลากลางวัน 1-2 ชม. (t = 6.805, r =.490)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

12. ฉันตรวจสุขภาพประจำปี (t =10.633 , r =.617)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

13. ฉันทำกิจกรรมทางศาสนาเพื่อทำจิตใจให้ผ่องใส (t =9.490 , r =.673)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

14. ฉันทำตัววางเฉยแทนการโวยวายเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ (t = 6.141, r =.582)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

15. ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ฉันเกิดความเครียด (t = 8.334, r =.683)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

แบบวัดการใช้ชีวิตของฉันด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ

(Alpha Coefficient =0.811)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
10,11,12,13,14,15	-	6

สำหรับคำถามข้อ 26 ถึง ข้อ 33 ให้ท่านนึกถึงเหตุการณ์ก่อนอายุ 60 ปี ว่าท่านได้ทำกิจกรรมต่อไปนี้หรือไม่

16. ฉันแบ่งเงินเดือนไว้ส่วนหนึ่งเพื่อเป็นเงินออม (t = 2.489, r =.310)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

17. ฉันออมเงินด้วยการลงทุนที่มีความเสี่ยงน้อยแต่ได้ผลตอบแทนดี เช่น ตราสารหนี้ กองทุนรวม (t = 10.182, r =.556)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

18. ฉันแบ่งเงินไปลงทุนในรูปแบบต่างๆ เช่น การเล่นหุ้น หรือทำประกัน (t = 11.665, r =.641)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

19. ฉันวางแผนว่าจะต้องมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหลังเกษียณอายุการทำงาน (t =3.549 , r 244)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

20. ฉันบำรุงและซ่อมแซมบ้านให้เหมาะกับการอยู่อาศัย (t = 8.154, r =.642)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

21. ฉันได้หารือกับลูกหลาน/ญาติพี่น้องว่าหลังเกษียณฉันจะอยู่กับใคร (t =9.821 , r =.556)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

22.ฉันวางแผนไว้ว่าหลังเกษียณฉันจะต้องไม่มีภาระหนี้สินเกี่ยวกับบ้านหรือที่ดินที่ฉันอยู่ (t = 28, 74)

....

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

แบบวัดการใช้ชีวิตของฉันด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

(Alpha Coefficient =0.744)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
16,17,18,19,20,21,22	-	7

ตอนที่ 3 การมองโลกของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญปัญหา เพราะกว่าจะมาถึงวันนี้ได้ฉันก็ได้ผ่านปัญหาต่างๆ มามากมาย (t = 4.495, r =.571)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนฉันมักจะคาดหวังในสิ่งที่ดีเสมอ (t = 3.452, r =.186)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันแทบจะไม่เคยคาดหวังกับอนาคตที่จะเกิดขึ้น (t =3.406 , r =.195)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. การคิดอย่างมีความหวังว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้น ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก (t =3.029, r =.286)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันคิดว่าถ้าฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ปัญหานั้นคงจะไม่บานปลายไปถึงเพื่อนคนอื่นๆ ด้วย (t =3.253 , r =.374)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันคาดหวังว่าจะมีเรื่องดีเกิดขึ้นกับฉันมากกว่าเรื่องไม่ดี (t = 2.890, r =.474)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ฉันคาดว่าจะมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น หลังจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้คลี่คลายไป (t = 2.903, r =.317)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. เมื่อฉันมีปัญหาขัดแย้งกับคนอื่นๆ ฉันหวังว่าครอบครัวของฉันจะให้กำลังใจ (t =4.486 , r =.595)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อทำกิจกรรมรวมกับชุมชนหรือเพื่อนๆ ในชมรมผู้สูงอายุ (t = 7.595, r =.757)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. เมื่อลูกหลานฉันทำความผิด ฉันไม่ได้อารมณ์เสียมากจนเกินไป (t = 2.760, r =.349)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. ฉันมักจะหยอกล้อเล่นกับลูกหลานของฉัน (t = 4.583, r =.582)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. ฉันมีประสบการณ์มามากว่า ถึงจะมีการขัดแย้งในครอบครัวแต่มันก็จะคลี่คลายไปได้ (t = 4.607, r =.366)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบวัดการมองโลกของฉัน

(Alpha Coefficient =0.775)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12	3	12

ตอนที่ 4 การปรับตัวของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันตั้งใจทำหน้าที่เป็นปู่ย่าตายายที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง (t =3.120 , r =.384)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. สิ่งที่ฉันคิดจะทำในปัจจุบัน ต้องไม่สร้างปัญหาแก่คนรุ่นหลัง (t = 3.739, r =.258)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันได้สร้างสิ่งผูกพันไว้มากมายกับผู้คน และกิจกรรมประเภทต่างๆ ในชีวิตการทำงานของฉัน (t = 4.330, r =.479)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. คนอื่นกล่าวถึงฉันว่าเป็นผู้หนึ่งที่สร้างผลงานได้มาก (t = 4.711, r =.673)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันคิดว่าฉันไม่ได้ทำอะไรที่จะคงอยู่หลังจากที่ฉันตายไปแล้ว (t = 2.193, r =.019)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันคิดว่า ผลงานของฉันได้มีส่วนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้อื่นได้ (t = 4.124, r =.417)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ฉันได้สร้างบางสิ่งที่มีคุณค่ายั่งยืนยาวนานให้แก่ชนรุ่นหลัง (t =3.376 , r =.444)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบวัดการปรับตัวของฉัน

(Alpha Coefficient =0.630)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,6,7	5	7

ตอนที่ 5 เมื่อฉันเป็น ส.ว.

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. การที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้ฉันได้พักผ่อนใช้เวลาอยู่กับลูกหลานมากขึ้น (t = 5.978, r =.376)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ฉันเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นแหล่งภูมิปัญญาที่สำคัญของประเทศ (t = 2.818, r =.246)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. การที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการ (t =3.777 , r =.333)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ฉันรู้สึกยุ่งยากที่ต้องคอยจดสิ่งต่างๆ ไว้ในสมุดเพราะว่าฉันมักจะหลงๆ ลืมๆ (t = 4.444, r =.408)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ฉันรู้สึกน้อยใจเพราะการที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้บทบาทในสังคมลดลง (t = 4.176, r =.371)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบวัดเมื่อฉันเป็น ส.ว.

(Alpha Coefficient =0.623)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3	4,5	5

ตอนที่ 6 ครอบครัวของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ครอบครัวของฉันให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (t = 2.992, r =.435)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันไม่อยู่บ้านหลายวันทุกคนมักจะแสดงความคิดถึงต่อฉัน (t =6.788 , r =.635)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ครอบครัวของฉันให้กำลังใจฉันเมื่อฉันไม่สบาย (t = 5.973, r =.651)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยครอบครัวของฉันจะช่วยกันหาข้อมูลในการดูแลรักษา (t =4.679 , r =.705)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันรับรู้ถึงความเป็นห่วงเป็นใยจากคนในครอบครัว (t =4.129 , r =.583)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ลูกหลานมักแสดงความรักต่อฉันในโอกาสสำคัญต่างๆ (t =5.874 , r =.678)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ฉันรับรู้ได้ถึงความรักและการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว (t = 5.374, r =.790)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าครอบครัวเข้าใจฉันเสมอ (t = 3.656, r =.597)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ลูกหลานในครอบครัวให้ความเคารพในตัวฉัน (t =4.357 , r =.774)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นภายในครอบครัว คนในครอบครัวมักเชื่อฟังและทำตามคำที่ฉันแนะนำ (t =5.029 , r =.590)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นคนในครอบครัวมักแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น (t =3.435, r =.504)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะระงับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว (t = 3.776, r =.583)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

13. เมื่อมีเรื่องสำคัญต้องตัดสินใจ คนในครอบครัวจะร่วมกันตัดสินใจ (t = 2.944, r =.397)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

14. เมื่อต้องไปท่องเที่ยวในวันหยุดลูกหลานมักมาถามฉันว่าฉันต้องการไปเที่ยวที่ไหน (t = 5.063, r =.394)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

15. ครอบครัวฉันช่วยแบ่งเบาหน้าที่การงานกันและกัน (t = 4.275, r =.546)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบวัดครอบครัวของฉัน

(Alpha Coefficient =0.901)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	-	15

ตอนที่ 7 คนรอบข้างของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนยามที่ฉันเจอปัญหา (t = 6.095, r =.563)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันเหน็ดเหนื่อยจากการทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนในชมรม (t = 6.853, r =.442)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. เพื่อนๆ ทำให้ฉันเกิดขวัญและกำลังใจในการทำกิจกรรมในชมรม หรือในชุมชนที่ฉันอาศัยอยู่ (t = 3.330, r =.362)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. เพื่อนๆ ให้การยอมรับความสามารถของฉันเวลาทำกิจกรรมต่างๆ (t = 3.576, r =.494)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อมีปัญหาในการทำกิจกรรมของชมรม ฉันจะได้รับคำปรึกษาแนะนำจากคนเจ้าหน้าที่ในชมรม (t = 4.957, r =.614)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. เจ้าหน้าให้คำแนะนำถึงเทคนิควิธีในการดำเนินกิจกรรมของชมรม (t = 2.817, r =.403)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ภายหลังจากการทำกิจกรรม ฉันได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ เช่น การติชม ให้กำลังใจ (t = 4.478, r =.601)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ฉันและเพื่อนๆ ในชมรมต้องออกเงินในการทำกิจกรรมด้วยตัวเอง (t =4.797 , r =.246)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบวัดคนรอบข้างของฉัน

(Alpha Coefficient =0.734)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,5,6,7	8	8

ตอนที่ 8 การใช้สื่อของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันอ่านหรือรับฟังข่าวสารเรื่องเดียวกันในหลายช่องทางเพื่อเปรียบเทียบข้อมูล (t = 1.042, r =.059)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันรับชมหรือรับฟังข่าวใดๆ จากสื่อมวลชน ฉันมักจะศึกษาหาข้อมูลในหลายช่องทาง เพื่อนำมาวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจเชื่อ (t = 3.364, r =.227)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ฉันแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากอินเทอร์เน็ต เพื่อให้มีความรู้กว้างขวางขึ้น (t = 13.170, r =.441)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ฉันชอบดูรายการวิเคราะห์ข่าวและเชื่อตามนั้น เพราะเชื่อว่าข่าวนั้นได้ถูกการกลั่นกรองมาแล้ว (t = 5.677, r =.324)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับรายการที่นำเสนอเกี่ยวกับสิ่งลี้ลับ (t = 6.086, r =.369)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันเสียเงินซื้อสินค้าจากสื่อโฆษณาหรืออินเตอร์เน็ต เพราะมีการโฆษณาสรรพคุณที่จูงใจ (t = 2.832, r =.290)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบวัดการใช้สื่อของฉัน

(Alpha Coefficient =0.539)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,5	4,6	6

ตอนที่ 9 มุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓เหนือวลี “จริงที่สุด” “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” “ไม่จริงเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. การหากิจกรรมต่างๆ ทำในยามว่างเพื่อช่วยเหลือสังคมไม่ใช่เรื่องที่ง่ายแต่ก็ไม่ยากที่จะกระทำ (t =3.100, r =.237)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันเชื่อว่าการที่ฉันร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาทำให้ฉันมีจิตใจที่สงบ (t =4.438, r =.635)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันเข้าฟังบรรยายให้ความรู้ต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุ เพราะฉันเชื่อว่าคนเราไม่แก่เกินเรียน (t = 3.399, r =.529)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายฉันแข็งแรงขึ้น (t =4.180 , r =.640)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สุขภาพฉันดีขึ้น (t = 3.924, r =.530)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ฉันพร้อมที่จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง (t =6.320 , r =.725)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ฉันไปตรวจสุขภาพประจำปีเมื่อถึงกำหนดเวลา (t = 4.746, r =.661)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ฉันชอบทานผักและผลไม้ (t = 4.866, r =.616)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ฉันคิดว่าการเตรียมเงินสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉิน หรือเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ดี เพราะอนาคตไม่แน่นอน (t =6.260, r =.589)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินหลังเกษียณ (t =3.275, r =.510)

....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นจากที่วางแผนไว้ฉันจะนำเงินส่วนนั้นเก็บออมไว้ใช้หลังเกษียณ (t = 3.744, r =.496)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบวัดมุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต

(Alpha Coefficient =0.856)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	-	11

ตอนที่ 10 สูงวัยอย่างมั่นใจ

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี “มั่นใจมากที่สุด” “มั่นใจมาก” “มั่นใจ” “ค่อนข้างไม่มั่นใจ” “ไม่มั่นใจ” “ไม่มั่นใจเลย” เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันมั่นใจว่าจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับชมรมผู้สูงอายุได้ (t =4.851 , r =.518)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

2. ฉันสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง (t = 4.358, r =.496)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

3. ฉันสามารถวางแผนทางการเงินของตนเองได้ (t = 7.374, r =.609)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

4. ฉันสามารถลงทุนด้วยการ เล่นหุ้น หรือทำประกัน ได้ (t =3.934, r =.079)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

5. ฉันสามารถเก็บเงินสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉินได้ (t =5.678 , r =.537)

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

6. ฉันสามารถวางแผนได้ว่าหลังเกษียณฉันจะต้องไม่มีภาระหนี้สินเกี่ยวกับบ้านหรือที่ดินที่ฉันอยู่ (t =5.720 , r =.467)

....

มั่นใจมากที่สุด มั่นใจมาก มั่นใจ ค่อนข้างไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจเลย

แบบวัดสูงวัยอย่างมั่นใจ

(Alpha Coefficient =0.694)

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	รวมจำนวนข้อ
1,2,3,4,5,6	-	6

ชื่อตัวแปร	**ชื่อในแบบวัด**
กลุ่มตัวแปรตาม	
พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	การใช้ชีวิตของฉัน
กลุ่มตัวแปรอิสระ	
จิตลักษณะเดิม	
การมองโลกในแง่ดี	การมองโลกของฉัน
การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย	การปรับตัวของฉัน
เจตคติต่อการสูงอายุ	เมื่อฉันเป็น ส.ว.
การรู้เท่าทันสื่อ	การใช้สื่อของฉัน
ลักษณะสถานการณ์	
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	ครอบครัวของฉัน
การสนับสนุนจากสังคม	คนรอบข้างของฉัน
จิตลักษณะตามสถานการณ์	
เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	มุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต
การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	สูงวัยอย่างมั่นใจ

ภาคผนวก ข
ตารางสถิติต่าง ๆ

ตาราง 1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างโดยรวม

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9
พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ	1	.505**	.443**	.360**	.400**	.472**	.214**	.558**	.476**
การมองโลกในแง่ดี		1	.669**	.397**	.521**	.464**	.157**	.515**	.288**
การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย			1	.470**	.511**	.494**	.205**	.554**	.317**
เจตคติต่อการสูงอายุ				1	.390**	.419**	.165**	.333**	.239**
ความสัมพันธ์ในครอบครัว					1	.523**	.120*	.506**	.464**
การสนับสนุนจากสังคม						1	.206**	.560**	.401**
การรู้เท่าทันสื่อ							1	.186**	.129*
เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง								1	.543**
การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง									1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 * มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 2 แสดงค่าความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity) ด้วยค่า Variance inflation factor (VIF) และค่า Tolerance ของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างโดยรวม

	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
การมองโลกในแง่ดี	.487	2.052
การปรับตัวเพื่อสร้างขยาย	.459	2.177
เจตคติต่อการสูงอายุ	.751	1.332
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	.534	1.871
การสนับสนุนจากสังคม	.569	1.757
การรู้เท่าทันสื่อ	.936	1.068
เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	.477	2.097
การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง	.648	1.544

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กนกอร เนตรชู
วัน เดือน ปี เกิด	17 กันยายน 2531
สถานที่เกิด	นครปฐม
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2554 บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการอุตสาหกรรม จาก มหาวิทยาลัยราชมงคลรัตนโกสินทร์ (ศาลายา) พ.ศ.2562 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ