

**การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนกิจและความผาสุกทางใจ
ของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา***

**OPTIMISM, DEVELOPMENTAL TASK PERFORMANCE AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE ELDERLY IN WANG
NAM KHIAO DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE**

ปนัดดา มหิตานุกาฬ
รศ.บัวทอง สว่างโสภากุล*****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนกิจ และระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา 2) ศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-79 ปี ในอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบแบบที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวน วิถีความแตกต่างสำคัญน้อยสุด และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.01

คำสำคัญ: สมรรถนะ การการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีพื้นฐานจากองค์การ และผลการปฏิบัติงาน

Abstract

The objectives of this study were as follows. First, it aimed to study the level of optimism, development task performance and psychological well-being of the elderly in Wang Nam Khiao District, Nakhon Ratchasima Province. Secondly, it compared the

* บทความนี้เรียบเรียงจากวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

psychological well-being of the elderly according to their personal factors. Thirdly, it studied the relationship between optimism and psychological well-being of the elderly. And finally, it examined the relationship between developmental task performance and the psychological well-being of the elderly. The sample of this study was a group of 370 elderly people who were 60-79 years old living in Wang Nam Khiao District, Nakhon Ratchasima Province. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using packaged statistic program. The statistical methods employed were the frequency, the percentages, the standard deviation, the t-test, the one way analysis of variance, the least significant difference method, and the Pearson's product moment correlation coefficient. The level of significance was set at 0.05 and 0.01.

The results could be summarized as follows. First, optimism of the elderly was at the moderate level whereas the development task performance and the psychological well-being were high. Second, the difference in health status, level of education, participation in the elderly club's activities, and monthly incomes of the elderly contributed to the differences in psychological well-being. Third, optimism was also positively correlated with psychological well-being at the 0.01 level of significance. And fourth, development task performance was also positively correlated with psychological well-being at the 0.01 level of statistical significance.

Key words: Optimism, development task, psychological well-being, the elderly

บทนำ

สถานการณ์ประชากรโลกมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุจากพัฒนาการทางการแพทย์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554) ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับประชากรผู้สูงอายุ และผลกระทบจากการที่มีจำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจึงได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า (บรรลุ ศิริพานิช, 2549) ฉะนั้น จึงควรมีการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตที่บั้นปลายอย่างสุขสบาย มีศักดิ์ศรี และมีความสุข (ยุพิน อังสุโรจน์และคณะ, 2544)

ความสุขโดยทั่วไปของผู้สูงอายุหรือความรู้สึกเป็นสุขนั้นเกิดจากความรู้สึกภายในจิตใจที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าความวิตกกังวล ความรู้สึกซึมเศร้า และความท้อใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (Dupuy, 1977 cited in McDowell and Newell, 1987) ผู้สูงอายุที่มีความมีความสุขทางใจน่าจะมีความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่า มีชีวิตชีวาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การมองโลกในแง่ดีเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยทัศนะเชิงบวกซึ่งเป็นมุมมองการรับรู้และเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ช่วยให้สามารถปรับตัว ต่อความตึงเครียดได้ดี และมักจะไม่ค่อยวิตกกังวลหรือซึมเศร้า และสร้างเสริมให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

การปฏิบัติพัฒนกิจเป็นงานหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นตามระยะพัฒนาการของแต่ละคนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง และทุกคนต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจในพัฒนกิจของแต่ละคน สำหรับการปฏิบัติพัฒนกิจของผู้สูงอายุนั้น ถ้าผู้สูงอายุปฏิบัติพัฒนกิจได้สมบูรณ์เรียบร้อยด้วยดีจะทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่น รู้สึกว่าตนเอง มีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม (Havighurst, 1957) ดังนั้น การปฏิบัติพัฒนกิจจึงอาจช่วยให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาซึ่งความสุขทางใจและความสุขในการดำเนินชีวิตบั้นปลายได้เป็นอย่างดี

อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา เป็นอำเภอขนาดใหญ่ มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากร (งานแผนงานและยุทธศาสตร์, 2555) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุ อีกทั้ง อ.วังน้ำเขียวยังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายด้านทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจ การพัฒนาและการขยายตัวของชุมชน และยังเป็นอำเภอที่ตั้งของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและประชาชน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อความสุขทางใจของผู้สูงอายุ

จากปัญหา แนวคิด และข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนกิจกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุในอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา โดยผู้วิจัยเล็งเห็นว่าผลการวิจัยอาจจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมความสุขทางใจของผู้สูงอายุได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการมองโลกในแง่ดี ระดับการปฏิบัติพัฒนกิจและระดับความสุขทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมาตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี กับความสุขทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับการมองโลกในแง่ดี ระดับการปฏิบัติพัฒนาจิตใจและระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
2. ทำให้ทราบถึงความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี และการปฏิบัติพัฒนาจิตใจกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
4. ผลการวิจัยในครั้งนี้อาจนำมาใช้ในการพิจารณาแนวทางการสร้างเสริมความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือรูปแบบการอธิบายต่อตนเองในทางที่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ณ ปัจจุบันของผู้สูงอายุ ของ Seligman (1988) ประกอบด้วย 3 มิติ ดังนี้

ด้านมิติความคงทน หมายถึง การที่ผู้สูงอายุอธิบายต่อตนเองว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นเกิดขึ้นชั่วคราวหรือถาวร ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นชั่วคราว และเหตุการณ์ดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นถาวรและคงอยู่ตลอดไปเสมอ ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงข้ามกัน

ด้านมิติความเกี่ยวข้องกับตนเอง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุอธิบายต่อตนเองว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือเกิดจากบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพราะบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพราะตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงข้ามกัน

ด้านมิติความครอบคลุม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุอธิบายต่อตนเองว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นเกิดขึ้นเฉพาะหรือทั่วไป ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะเจาะจง และเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นทั่วไปหรือเกิดได้บ่อยครั้ง ส่วนผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองตรงข้ามกัน

การปฏิบัติพัฒนาจิตใจ หมายถึง การกระทำภารกิจตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการ ของ Havighurst (1957) ซึ่งพัฒนาการของผู้สูงอายุประกอบด้วย 6 ประการ ดังนี้

ด้านการปรับตัวต่อความเสื่อมของร่างกาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัวต่อความแข็งแรงด้านร่างกายที่ลดลง โดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย การพักผ่อน และการดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ด้านการปรับตัวต่อรายได้ที่ลดลงหลังหยุดงานประจำ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัวต่อการออกจากงานหรือการทำงานที่ลดลง การมีรายได้ที่ลดน้อยลง และการจัดสรรค่าใช้จ่ายให้เพียงพอเหมาะสมกับรายได้ รวมทั้งการหากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำตามความสนใจของตนเอง

ด้านการปรับตัวต่อการสูญเสียคนใกล้ชิด หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัว การยอมรับ และการเตรียมพร้อมต่อภาวะการสูญเสียหรือการตายของบุคคลใกล้ชิดหรือคู่ครอง และสามารถใช้ชีวิตโดยลำพังได้อย่างมีความสุข

ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการสร้างความสัมพันธ์ การยอมรับ และเลือกทำกิจกรรมที่ตนสนใจร่วมกับผู้สูงอายุอื่นๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกัน

ด้านการทำหน้าที่และปรับบทบาทในสังคมอย่างเหมาะสม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับบทบาทหน้าที่ใหม่ในครอบครัวและสังคม สามารถปฏิบัติหน้าที่ เข้าร่วมกิจกรรมครอบครัวและกิจกรรมในสังคมตามบทบาทได้อย่างเหมาะสม

ด้านการเตรียมตัวเพื่อสร้างความพึงพอใจในการใช้ชีวิต หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีการค้นหาจัดเตรียมรูปแบบของที่อยู่อาศัยที่สะดวกและสบายมากที่สุดให้กับตนเอง ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและช่วยป้องกันการบาดเจ็บหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิตของตน

ความผาสุกทางใจ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ของตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบ ของ Dupuy (1987 cited in McDowell and Newell, 2006) ประกอบด้วยความรู้สึก 6 ด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกวิตกกังวลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ของตนเอง ซึ่งความวิตกกังวลนี้เป็นผลมาจากการประเมินตัดสินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าจะทำให้เกิดผลกระทบหรืออันตรายต่อตนเองมากน้อยเพียงใด

ด้านภาวะซึมเศร้า หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมี จิตหม่นหมอง หดหู่ เศร้า ท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต่ำหนืดตนเอง และรู้สึกไร้ค่า

ด้านความผาสุกด้านบวก หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนมีชีวิตในปัจจุบัน ที่มีความสุขแล้ว มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความมั่นใจว่าบุตรหลานจะคอยดูแลเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ด้านการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้มีความมั่นคงได้

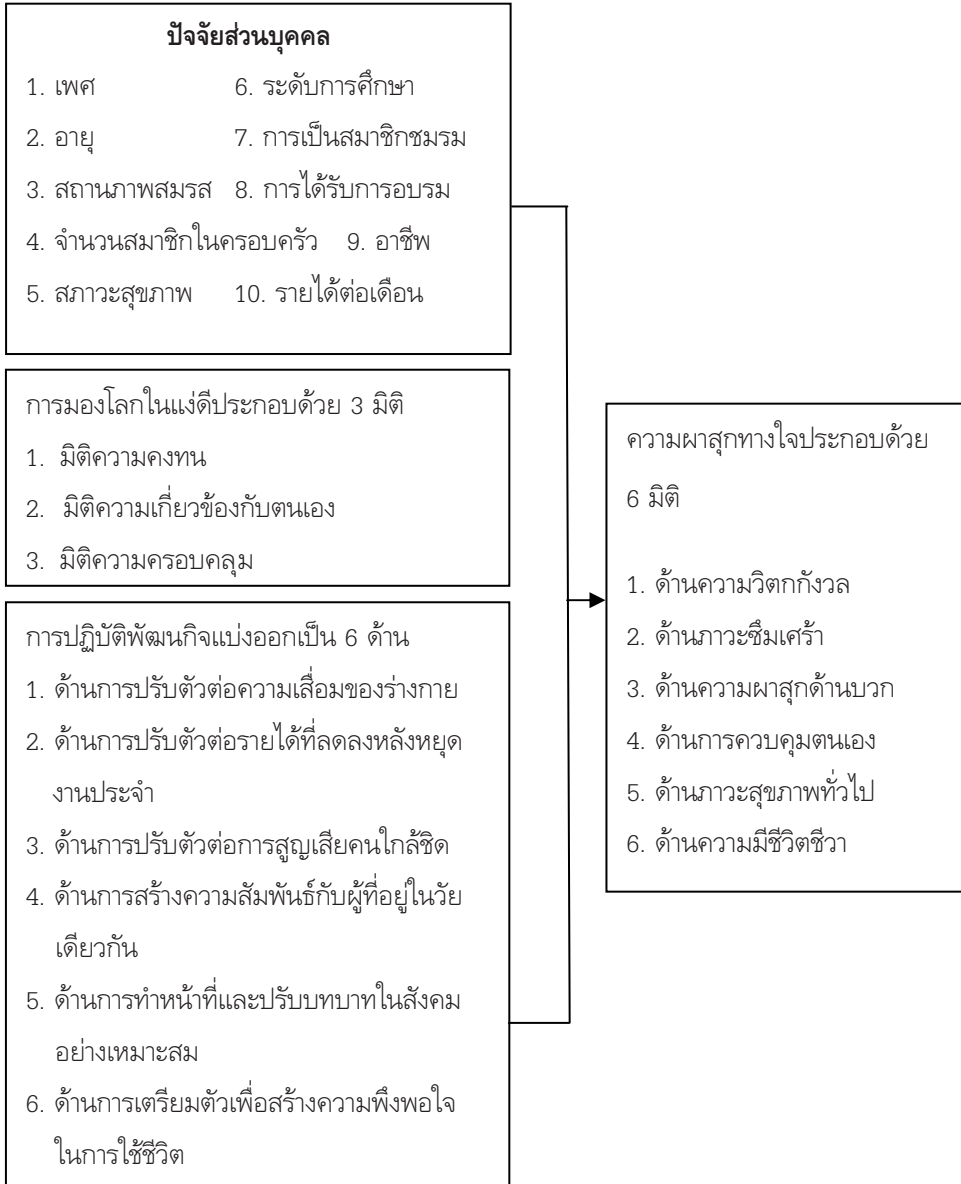
ด้านภาวะสุขภาพทั่วไป หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกและรับรู้ว่าการทำงานของร่างกายและจิตใจของตนมีความสัมพันธ์กัน ปราศจากความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจใดๆ

ด้านความมีชีวิตชีวา หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนมีความกระชุ่มกระชวย มีขวัญและกำลังใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่รู้สึกท้อแท้หมดพลัง นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและตื่นนอนขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

- สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน
- สมมติฐานที่ 2 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ
- สมมติฐานที่ 3 การปฏิบัติพัฒนางานมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-79 ปี มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4,679 คน ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2555 (งานแผนงานและยุทธศาสตร์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังน้ำเขียว, 2555) ที่ไม่มีปัญหาในการรับรู้และมีความพิการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Cochran ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 370 คน จากนั้นจะทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)ตามจำนวนผู้สูงอายุในแต่ละตำบล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสัมภาษณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์การมองโลกในแง่ดี แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติพัฒนาใจและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความผาสุกทางใจ

แบบสัมภาษณ์การมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยใช้แนวคิดของ Seligman (1988) ประกอบด้วยมีลักษณะเลือกตอบตามที่ตรงกับความคิด จำนวน 24 ข้อ โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

ความคิดเห็น	ค่าถ้ามเชิงบวก	ค่าถ้ามเชิงลบ
ใช่	1	0
ไม่ใช่	0	1

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติพัฒนาใจ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยใช้แนวคิดของ Havighurst (1957) มีลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า จำนวน 36 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

ระดับการปฏิบัติ	คะแนน
ปฏิบัติประจำ	4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2
ไม่เคยปฏิบัติ	1

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความผาสุกทางใจ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถาม PGWBI ของ Dupuy (1977) มีลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 6 ระดับ จำนวนทั้งสิ้น 23 ข้อ โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
อย่างมาก/ตลอดเวลา	6	1
ส่วนใหญ่/เกือบตลอดเวลา	5	2
บ่อยครั้ง/ค่อนข้างบ่อย	4	3
ส่วนน้อย	3	4
เกือบไม่/เป็นน้อยมาก	2	5
ไม่เคย/ไม่เป็น/ไม่รู้ลึ	1	6

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาและนำมาแก้ไขปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จากนั้นนำไปทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จากประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-79 ในอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการคำนวณได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์แต่ละตัวแปร มีดังนี้

แบบสัมภาษณ์การมองโลกในแง่ดีมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = 0.8127

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติพัฒนากิจมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = 0.9247

แบบสัมภาษณ์ความผาสุกทางใจมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = 0.8980

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test การทดสอบรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ที่ 0.05 และ 0.01

ผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในอำเภอวังน้ำเขียว ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.1 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 68.8 ปี (S.D. =5.6) มีคู่สมรส ร้อยละ 60.8 มีจำนวนสมาชิก ในครอบครัว 3 - 4 คนร้อยละ 41.4 โดยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 3.4 คน (S.D.=1.7) มีโรคประจำตัว ร้อยละ 51.6 ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือสูงกว่า ร้อยละ 63.5 เป็นสมาชิกชมรมและเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 38.6 ไม่ได้รับการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ร้อยละ 64.6 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 50 มีรายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่ต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 47.3 โดยมีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 1,728.7 บาท (S.D.= 1,862.3)

2. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนโดยรวมเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนากิจ และความผาสุกทางใจ ดังปรากฏในตารางที่ 1

3. ผลการทดสอบการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า สภาวะสุขภาพ การได้รับการศึกษา การเป็นสมาชิกชมรม การมีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจแตกต่างกัน ดังปรากฏในตารางที่ 2 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจของผู้สูงอายุจำแนกตามการเป็นสมาชิก และจำแนกตามรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ดังปรากฏในตารางที่ 3 และ 4 ตามลำดับ

4. การมองโลกในแง่ดีโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจโดยรวม การปฏิบัติพัฒนาใจโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจโดยรวม ดังปรากฏในตารางที่ 5

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนาใจ และความพึงพอใจของผู้สูงอายุ (n=370)

	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การมองโลกในแง่ดี	16.0	4.5	ปานกลาง
การปฏิบัติพัฒนาใจ	114.3	16.1	สูง
ความพึงพอใจ	101.6	17.4	สูง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=370)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความพึงพอใจ		t -test	F-test
	\bar{X}	S.D.		
สภาวะสุขภาพ				
ไม่มีโรคประจำตัว	107.0	16.0	6.0**	-
มีโรคประจำตัว	96.6	17.1		
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้รับการศึกษา	79.5	17.0	-5.2**	-
ประถมศึกษาหรือสูงกว่า	105.1	16.7		
การเป็นสมาชิกชมรม				
ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรม	105.3	20.5	-	4.5*
เป็นสมาชิกแต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม	99.8	15.0		
เป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรม	99.6	15.4		
รายได้ต่อเดือน				
ต่ำกว่า 1,000 บาท	104.2	17.1	-	3.7*
1,000 ถึง 3,000 บาท	99.7	17.6		
มากกว่า 3,000 บาท	98.2	16.9		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามการเป็นสมาชิกชมรมเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ตามการเป็นสมาชิกชมรม	\bar{X}	การเป็นสมาชิกชมรม		
		(1)	(2)	(3)
		105.34	99.82	99.63
(1) ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรม	105.34	-		
(2) เป็นสมาชิกแต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม	99.82	*	-	
(3) เป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรม	99.63	*	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ตามรายได้ต่อเดือน	\bar{X}	รายได้ต่อเดือน		
		(1)	(2)	(3)
		104.16	99.73	98.24
(1) ต่ำกว่า 1,000 บาท	104.16	-		
(2) 1,000-3,000 บาท	99.73	*	-	
(3) มากกว่า 3,000 บาท	98.24	*	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนาใจและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ (n=370)

ตัวแปร	r	P
1. การมองโลกในแง่ดี	0.203	0.000
2. การปฏิบัติพัฒนาใจ	0.446	0.000

อภิปรายผล

การมองโลกในแง่ดีโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ได้เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตมีความเข้าใจว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป สังคมอาจมองว่าเขามีสุขภาพชีวิตชนบท ปลอดภัยห่างจากอาชญากรรมและภัยพิบัติ เรื่องร้ายๆ นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อย ทำให้เข้าใจว่าเรื่องร้ายจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และมีสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่แตกต่างกัน จึงมองว่าเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และสภาพสังคมเป็นชนบทอยู่กันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย เอื้อเฟื้อและใกล้ชิดกัน ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันมีความเกรงใจ เห็นใจกัน และสุขภาพอ่อนนุ่มต่อกัน จึงทำให้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายๆ จะไม่โทษว่าเกิดขึ้นเพราะผู้อื่น หรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะไม่ใช้จากตนเองเพียงคนเดียวหรือจากใครคนใด คนหนึ่งแต่จะมองว่าเป็นเพราะทุกคนร่วมกัน

การปฏิบัติพัฒนากิจโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่อำเภอวังน้ำเขียว เป็นลักษณะชุมชนชนบท สภาพสังคม เศรษฐกิจ มีภูมิประเทศ และสัมพันธภาพในครอบครัว และในชุมชน ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติพัฒนากิจ

ความผาสุกทางใจโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุได้อยู่กับลูกหลาน ได้รับการดูแลจากชุมชน มีชีวิตเรียบง่าย ไม่แข่งขัน ไม่ต้องดิ้นรน อยู่อย่างพอเพียง และได้อาศัยอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย อากาศดี ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ลดความกังวล ความเครียด ในการใช้ชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ

เมื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวจะมีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เพราะมีความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน รู้สึกเป็นภาระของผู้อื่นทำให้ท้อแท้ หดท้อกำลังใจ วิตกกังวล ซึมเศร้า และไม่มีชีวิตชีวาสอดคล้องกับงานวิจัยของ Garatachea *et. al.* (2007) ที่พบว่าภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดีจะมีความผาสุกในระดับสูง

ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษากว่ามัธยมศึกษาหรือสูงกว่ามีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษาจะสามารถอ่านออกเขียนได้ ช่วยในการพัฒนาตนเอง เรียนรู้สิ่งต่างๆ ฟังพาดตนเองได้ การได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้ปรับตัวได้ดี ลดความกังวลในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซุติเกร ตันติชัยวนิช ที่พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความผาสุกของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสุขในชีวิตมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมแต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม มีความผาสุกมากกว่าสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความผาสุกทางใจ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรมของชมรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ไม่มีความต่อเนื่อง

ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 1,000 บาทมีความผาสุกทางใจมากกว่า ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 1,000 บาท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในอำเภอวังน้ำเขียวใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอย่างพอเพียงตามอัตภาพ และมีลูกหลานดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันให้เอง

ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีและการปฏิบัติพัฒนากิจ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีจะลดความวิตกกังวลในการที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ จึงควบคุมตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เพิ่มความผาสุกด้านบวกและความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของ Seligman (1988) ที่ว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึงการที่บุคคลเชื่อว่าความพ่ายแพ้เป็นเพียงความล้มเหลวชั่วคราว และ

ความพ่ายแพ้ไม่ได้เป็นความผิดพลาดของตนเอง แต่เป็นเพราะสถานการณ์ ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายเขาจะรับรู้ได้ว่าเป็นความท้าทาย และต้องพยายามอย่างหนักในการเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นและผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติพัฒนา กิจเพื่อตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการอย่างประสบความสำเร็จทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขใน สังคม ไม่มีความวิตกกังวล หรือกดดัน สามารถควบคุมตนเองได้ดี ปรับตัวด้านสุขภาพทั่วไปได้เพิ่ม ความมั่นใจให้รู้สึกมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตช่วงบั้นปลายต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการปฏิบัติ พัฒนากิจของ Havighurst ที่ว่าเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการบรรลุพัฒนากิจจะนำไปสู่ความสุขและ มีผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติพัฒนากิจช่วงวัยถัดไป แต่เมื่อบุคคลปฏิบัติพัฒนากิจล้มเหลวจะเป็นผู้ที่ ไม่มีความสุข ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมและมีความยากลำบากในการปฏิบัติพัฒนากิจช่วงวัยถัดไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวทำให้มีความสุขทางใจ ดังนั้นจึงควรสร้างเสริมสุขภาพและ ให้ความรู้แก่ประชาชนในการดูแลร่างกายอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันความเสื่อมของร่างกายในวัยผู้สูงอายุ และลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคประจำตัวในวัยสูงอายุ
2. สมาชิกชมรมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความสุขทางใจมากกว่าเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น จึงควรจัดกิจกรรมของชมรมให้เหมาะสมกับความต้องการและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ผู้สูงอายุที่มองโลกในแง่ดีทำให้มีความสุขทางใจจึงควรส่งเสริมและพัฒนารูปแบบการ อธิบายตนเองในการมองโลกของบุคคลให้มองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น เช่น การฝึกใช้สติ ปล่อยวางไม่ยึดติด กับการปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น
4. ควรให้ความรู้และสนับสนุนการปฏิบัติพัฒนากิจของบุคคลเพื่อให้บุคคลได้เตรียมตัวสู่การ เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในช่วงบั้นปลายของชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสุขทางใจในกลุ่มประชากรช่วงวัยอื่น เช่น วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน หรือวัยสูงอายุที่มีในพื้นที่ต่างๆ ว่ามีความสุขทางใจแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่กว้างขวางยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่อาจจะมีผลต่อความสุขทางใจ
3. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากผู้สูงอายุนั้นได้นำมาวิเคราะห์อย่างคุ้มค่า ครอบคลุมทุกปัจจัยที่อาจมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามเป็นประโยชน์ในการวิจัยอย่างสูงสุด

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. **ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้: แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554).** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- งานแผนงานและยุทธศาสตร์. 2555. **ทะเบียนข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2555.** สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังน้ำเขียว.
- ชุตไกร ตันติชัยวนิช. 2551. **ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2549. "ผู้สูงอายุไทย." **วารสารหมอชาวบ้าน** : 7 - 9.
- ยุพิน อังสุโรจน์, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย, จิราพร เกศพิชญวัฒนา และ Ingersoll-Dayton. 2544. "การศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย." **วารสารการพยาบาล.** 50 (2) : 132-142.
- Garatachea, N., Molinero, O., Martínez-García, R., Jiménez-Jiménez, R., González-Gallego, J., Márquez, S. 2007. "Feelings of well being in elderly people: relationship to physical activity and physical function". **Arch Gerontol Geriatr** : 306 - 312.
- Havighurst, R. J. 1957. **Human Development and Education.** 5 ed. New York : Longman, Green.
- McDowell, I. and C. Newell. 1987. **Measing Health: a guide to rating scales and questionnaires.** New York, Oxford University Press.
- Seligman, M. 1988. **Lerned Optimism.** New York : Simon&Schuster Inc.