



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ The Relationship Among Social Support, Adjustment, and Quality of Life of Aging

เสาวลักษณ์ โคตรมิตร^{1*} และ สุวรี ฤกษ์จारी²

Saovalux Kotemit^{1*} and Suwaree Rerkjaree²

¹ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

² สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุมีอายุ 65-70 ปี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นจำนวน 251 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่าง กรณีไม่ทราบจำนวน ประชากร ตามสูตรของ ดับเบิลยู. จี. คอกแรน [11] สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าสหสัมพันธ์ของ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการปรับตัวของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.80) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.79) และการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.33)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = .67^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวของผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = .81^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การสนับสนุนทางสังคม, การปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

* Corresponding author. Tel.: +66(0)8-4030-4753

E-mail address: saovslux@hotmail.com

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the level of social support, adjustment, and quality of life in the aging, 2) to study the relationship between social support, and quality of life of the aging, and 3) to study the relationship of adjustment, and quality of life of the aging.

The samples of this study were 251 who are members of the elderly aged 65-70 years aging in Muang District, Khon Kaen Province. Purposive the research instruments was the questionnaire since the population number was not know the sample size was calculated by using Cochran's [11] technique. The statistic using for data analysis included the Mean, Standard Deviation, and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The research findings found that:

1. The adjustment level of the aging, was in "Moderate" level ($\bar{X} = 2.80$). The level in quality of life of the aging, was in "Moderate" level. ($\bar{X} = 2.79$). The social support level of the aging, was in "Moderate" level. ($\bar{X} = 2.33$)
2. For relationship between social support, and quality of life of the aging, found that there was positive relationship between the social support, and quality of life of the aging. ($r = .67$) A statistically significant level.01
3. For relationship between adjustment, and quality of life of the aging, found that there was positive relationship between the adjustment, and quality of life of the aging. ($r = .81$) A statistically significant level.01

Keywords: Social Support, Adjustment and Quality of Life of the Elderly.

บทนำ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) คาดว่าประชากรของไทยจะเพิ่มขึ้นจาก 66.48 ล้านคนในปี 2551 เป็น 70.65 ล้านคนในปี 2568 และจะค่อย ๆ ลดลงเป็น 70.63 ล้านคนในปี 2573 โดยประชากรวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นกว่า 3 เท่าจาก 4.02 ล้านคนในปี 2533 เป็น 17.74 ล้านคนในปี 2573 เมื่อคิดเป็นสัดส่วนจะเพิ่มจาก ร้อยละ 7.36 เป็นร้อยละ 25.12 และตามนิยามของสังคมผู้สูงอายุประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี 2547 เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2567 หรือ อีก 10 ปีข้างหน้า เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 [8]

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสถานภาพ และบทบาททางสังคมเช่นจากการเป็นผู้ปกครองมาเป็นผู้อาศัยหรือผู้ติดตาม ภาระหน้าที่ทางสังคมลดน้อยลง มีการเกษียณอายุการทำงานทำให้มีรายได้ลดลง ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ การคบหาสมาคมกับเพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมค่อนข้างน้อย [5] นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ บุตรหลานไม่ต้องพึ่งพาหาความรู้จากผู้สูงอายุ

การเติบโตสังคมเมือง เป็นสาเหตุให้หนุ่มสาวย้ายจากชนบทเข้ามาทำงานในเมืองเกิดการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง [1]

ด้วยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุรู้จักจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปรับตัวยอมรับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ก็อาจทำให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออย่างมีความสุข หากการปรับตัวล้มเหลวก็นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหรือความเจ็บป่วย รวมทั้งปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม ผลของการปรับตัวอาจจำแนกได้ 2 ลักษณะคือ ลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสม และลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจกล่าวได้ว่า ถ้าผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีก็จะทำให้มีภาวะสุขภาพทั้งกายจิตใจ และสังคมดีตามไปด้วย การสนับสนุนทางสังคม มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข [11]

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้รับการจัดว่ามีประชากรผู้สูงอายุกระจายมาก รองจากกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าจังหวัดนครราชสีมา เป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรมากเป็นอันดับ 2 และเป็นที่น่าสังเกตว่าใน พ.ศ. 2549 และ 2552

จังหวัดขอนแก่นเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 2 สอดคล้องกับจำนวนชมรมผู้สูงอายุที่มีมากถึงร้อยละ 60.54 ของประเทศอันแสดงถึงการตระหนักถึงความสำคัญของกลุ่มผู้สูงอายุ [9]

ด้วยเหตุที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อหาแนวทางการสนับสนุนและส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุตามนโยบายของรัฐบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุมีอายุ 65-70 ปี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2557 ซึ่งมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อย โดยไม่ทราบจำนวนผู้สูงอายุที่แน่นอน

2. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) การสนับสนุนทางสังคม 3) การปรับตัว และ 4) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า โดยมีข้อความทางด้านบวกและลบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลเป็นแบบตรวจรายการ (Check list) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ลักษณะข้อคำถามเพื่อให้เลือกตอบ

ส่วนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนาจาก รุจิวงศ์ แอกทอง [7] ตาม

แนวคิดของ House [11] เป็นแนวทางในการศึกษา เนื่องจากมีความเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุทุกด้านโดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณ (Rating Scale) ชนิด 4 มาตรา คือ จริงที่สุด จริง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด มีทั้งข้อความเชิงบวกและลบ รวมทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านการประเมิน 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 4.การสนับสนุนด้านสิ่งของการเงินและแรงงาน จำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 การปรับตัว เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนาจาก ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร [4] ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอย [13] โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณ (Rating Scale) ชนิด 4 มาตรา คือ จริงที่สุด จริง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด มีทั้งข้อความเชิงบวกและลบ รวมทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกันและกัน จำนวนข้อคำถาม 28 ข้อ

ส่วนที่ 4 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนาจาก ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร [4] ตามแนวคิดของ Berghorn [10] โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณ (Rating Scale) ชนิด 4 มาตรา คือ จริงที่สุด จริง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด มีทั้งข้อความเชิงบวกและลบ รวมทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1) สภาพทางเศรษฐกิจ 2) สุขภาพ 3) สภาพแวดล้อม 4) การพึ่งพาตนเอง 5) การทำกิจกรรม จำนวนข้อคำถาม 25 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ติดต่อชมรมผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามที่อยู่ โดยโทรศัพท์ และจดหมาย แจ้งเป็นทางการ

4.2 นัดหมายเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแบบสอบถาม ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถทำแบบสอบถามได้ ผู้เก็บข้อมูลจะใช้วิธีการสัมภาษณ์ ด้วยตนเอง

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

5.2 วิเคราะห์ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และคุณภาพชีวิต โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยค่าสหสัมพันธ์ของ Pearson Product Moment Correlation Coefficient

5.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การปรับตัว กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยค่าสหสัมพันธ์ของ Pearson Product Moment Correlation Coefficient

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผล

การวิเคราะห์ระดับการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.33) แสดงว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตของตนร่วมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคมทั้งนี้เป็นไปตามแนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและต้องการจะช่วยเหลือสังคม เริ่มมีแนวโน้มค่อนข้างสูงในปัจจุบัน ทั้งนี้เนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้บุคคลทุกกลุ่มต้องมีการช่วยเหลือและประสานประโยชน์กันจึงส่งผลให้บุคคลทุกวัยจำเป็นต้องมีกิจกรรมเพื่อสนองตอบต่อความต้องการในชีวิตสำหรับกิจกรรมด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ระดับการปรับตัวของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.80) แสดงว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการตอบสนองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองต่อสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกร่างกายโดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิตและมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ อันประกอบไปด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันและกันเป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.79) แสดงว่าผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่และมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ดังนั้นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

2. อภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

จากการศึกษาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของผู้สูงอายุ ($r=.67^{**}$) โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) แสดงว่าการที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการสนับสนุนด้านการประเมิน ด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของการเงิน และแรงงาน ส่งผลทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสภาพทางเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการพึ่งพาตนเอง รวมถึง การศึกษาของ นพวรรณ หาญพล [3] ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ประสพการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

จากการศึกษาการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวของผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r=.81^{**}$) โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) แสดงว่าการที่ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้จะทำให้มีแนวโน้มส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ไม่ว่าจะเป็น การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ การปรับด้านการพึ่งพาระหว่างกันและกัน ได้สอดคล้องกับพรเทพ ศิริวนารังสรรค์ [6] ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจในลำดับถัดมาคือ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนในสังคมและได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันทำให้เกิดการยอมรับจากคนในสังคม ช่วยส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ และยังแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดี มีร่างกายสมบูรณ์ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย

และจิตใจ รวมถึงการศึกษาของเต็มเดือน ศรีสอง [2] ที่ศึกษา ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเมืองเกษตร จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับน้อยเนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมได้มีการพบปะ สังสรรค์ ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นประจำ ทำให้สามารถปรับตัวปรับใจได้อย่างเหมาะสม จึงมีปัญหาสุขภาพจิตน้อย

ดังนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความพอใจต่อคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน สมาชิกในชมรมหรือบุคคลอื่น ๆ โดยผ่านการทำกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นทั้งในชุมชนและในชมรมผู้สูงอายุเองด้วย เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี อีกทั้งผู้สูงอายุยังได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านสุขภาพ และจิตใจควบคู่กันไปด้วย

1.2 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรให้การสนับสนุนในแนวทางการสร้างความรู้โดยให้ความรู้ด้านการปรับตัว โดยทั่วไปจะพบว่าผู้สูงอายุนั้นจะมีปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากธรรมชาติของผู้สูงอายุ จึงมุ่งไปที่การจัดกิจกรรมเพื่อการเตรียมตัว การป้องกัน หรือชะลอความเสื่อมถอยไปตามวัย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนัก ยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคตอันจะช่วยเป็นการบรรเทาความรุนแรงต่างๆ ของเวลาหรือความเสื่อมได้โดยมีวัตถุประสงค์คือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของชุมชน หรือชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอื่น ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบ และนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป เพราะคุณภาพชีวิตที่ดี ของผู้สูงอายุ จะส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ไปด้วย

2.2 ควรจะมีการศึกษาคุณภาพชีวิตตามปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ เช่น แหล่งที่มาของรายได้อาชีพโรคประจำตัวเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และนำมาส่งเสริม พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.3 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภค ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น เพื่อนำตัวแปรต่างๆ เหล่านี้มาพยากรณ์ระดับคุณภาพชีวิต และการปรับตัวของผู้สูงอายุต่อไป

2.4 ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตและผลกระทบที่ผู้สูงอายุได้รับเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีใหม่ๆ ส่งผลกระทบต่อประชากรทุกวัย

เอกสารอ้างอิง

- [1] กุศล สุนทรชาติ. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและตลาดแรงงาน. ในหนังสือวิชาการ เรื่องจัดเปลี่ยนนโยบายประชากรประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2539.
- [2] เต็มเดือนศรีสอง. สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเมืองเกษตร อำเภอเกษตรวิสัยจังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2544.
- [3] นพวรรณ หาญพล. ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2535.
- [4] ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร. การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2551.
- [5] ปัญญาภัทร ภัทรกันทากุล. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2548.

- [6] พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ. **คุณภาพชีวิตและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2546. การประชุมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4.** กรุงเทพฯ. 2548.
- [7] รุจิรวงศ์ แอวกทอง. **การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2549.
- [8] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของประชากรไทย.** สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.nso.go.th>
- [9] สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย.(2553)
- [10] Berghorn, F.S. and D.E. Schafer. **The Dynamic of Aging.** Colorado: Westview Press. 1981.
- [11] House, J.S. "Measures and concept of social support." In **Social Support and Health.** 1981.
- [12] Lazarus,R.S. and S.Folkman. **Stress, appraisal and coping.** New York : Spring Publishing Company,1984.
- [13] Roy,S.C."The Roy Adaptation Model." In **Conceptual Models for Nursing.** Practice 3rd ed. by Rieh-Sisca; J.P. Norwork : Appliton & Lange,1989.
- [14] Schaefer C, Coyne J.C, Lazarus R.S. The health-related functions of social support. **Journal of Behavior Medicine** 1981; 4 : 381 - 405.