

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

Factors Affecting Psychological Well-being of the Elderly in
Ban Harn Subdistrict, Bang Klam District, Songkhla Province

จารุวรรณ รับไทรทอง^{1*}, กานดา จันทรไธม์² และ เกษตรชัย และหิมี³
Jaruwat Rabsaithong^{1*}, Kanda Janyam², and Kasetchai Laeheem³

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่¹

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus, Thailand

*Corresponding author. E-mail: Milada0010@gmail.com¹

Received November 1, 2024; **Revised** December 27, 2024; **Accepted** January 30, 2025

Abstract

This article aimed to study the level of psychological well-being and factors affecting the psychological well-being of the elderly in Ban Han Subdistrict, Bang Klam District, Songkhla Province. A quantitative research method was employed, with data collected through questionnaires. The sample consisted of 267 elderly individuals aged 60 years and above residing in Ban Harn Subdistrict, Bang Klam District, Songkhla Province, South of Thailand. The sample size was calculated using the Krejcie & Morgan table, and a simple random sampling method was used by drawing lots from households with elderly members. Data analysis used frequency, percentage, mean, standard deviation, and stepwise multiple linear regression analysis. The study results indicated that the overall psychological well-being of the elderly was at a high level, with the highest mean score in psychological well-being, followed by social aspects, knowledge, and physical health, respectively. The factors affecting the psychological well-being of the elderly included social relationships ($\beta = 0.481$, $p = .000$), environ psychological well – being adaptation in society ($\beta = 0.230$, $p = .000$), self-esteem ($\beta = 0.191$, $p = .000$), self-awareness ($\beta = 0.141$, $p = .000$), and family environment ($\beta = 0.076$, $p = .000$).

Keywords: ageing; psychological well-being; factors affecting the psychological well-being, Ban Harn Subdistrict

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะจิตและศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา จำนวน 267 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie & Morgan สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยจับสลากจากครีวรีนที่มีผู้สูงอายุและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณแบบขั้นบันได ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านสุขภาพจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้านสังคม ด้านความรู้ และด้านสุขภาพกาย ตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ($\beta = 0.481, p < .001$) การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ($\beta = 0.230, p < .001$) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta = 0.191, p < .001$) การรู้จักตนเอง ($\beta = 0.141, p < .001$) และสภาพแวดล้อมของครอบครัว ($\beta = 0.076, p < .05$) โดยองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ องค์การที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุและสถาบันครอบครัวที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ สามารถนำข้อมูลการวิจัยไปปรับใช้กับการดูแลสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพด้านสังคม และสุขภาพด้านความรู้ต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; สุขภาวะจิต; ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิต; พื้นที่ตำบลบ้านหาร

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เนื่องจากมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในอัตราร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด คำนียามที่เข้าใจว่า ‘สังคมสูงวัย’ คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันสัดส่วนของการเกิด และประชากรวัยทำงานกลับมีสัดส่วนลดน้อยลง ซึ่งประเทศรอบข้างได้มีปัญหานี้แล้ว เช่น ประเทศสิงคโปร์ที่มีปัญหาสัดส่วนของผู้สูงอายุ ใกล้เคียงกับประเทศไทยและเป็นสังคมผู้สูงอายุ แต่ในขณะเดียวกันประเทศเกาหลีใต้ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ประเทศญี่ปุ่นก็มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศไทยที่กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคน และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2564 สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 แสดงว่าประชากร ทุก 100 คน จะพบจำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ซึ่งคาดว่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้เป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักถูกจำกัดอยู่เพียงคนกลุ่มหนึ่ง เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการของผู้อยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่จำเป็นต้องกลับมาให้ความสำคัญกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศของเรา พร้อมกับการศึกษาผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย (Department of Older Persons (DOP), 2021)

จากสถิติประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ในปี 2565 (Department of Older Persons (DOP), 2022) พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาทั้งหมด 245,832 คน เป็นผู้สูงอายุเพศชาย 105,993 คน และเพศหญิง 139,839 คน คิดเป็นร้อยละ 17.18 % ของจำนวนประชากรในจังหวัดสงขลาและ สถิติประชากรผู้สูงอายุในจังหวัด

สงขลาในปี 2566 Department of Older Persons (DOP), 2023) มีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยมีจำนวนผู้สูงอายุ 252,500 คน เป็นเพศชาย 109,026 คน และเพศหญิง 143,474 คน คิดเป็นร้อยละ 17.64 % ของจำนวนประชากรในจังหวัดสงขลา ในขณะเดียวกัน ประชากรในตำบลบ้านหารมีจำนวนประชากร 3,356 คน และเป็นผู้สูงอายุจำนวน 712 คน คิดเป็นร้อยละ 21.39 ของประชากรในตำบล อยู่ในกลุ่ม Aged Society (Bunnak, 2023)

วิวัฒนาการทางการแพทย์และเทคโนโลยีมีที่มากขึ้น ประกอบกับอัตราประชากรวัยสูงอายุของประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นและเป็นหนึ่งในแนวโน้มที่สำคัญที่สุดของศตวรรษที่ 21 ที่ 1 ใน 8 คนในโลกจะเป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ฉะนั้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุข และมีสุขภาพะจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญรวมถึงการรับรู้ถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไข เกี่ยวกับสุขภาพะจิตด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง เนื่องมาจากยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุ ต้องมีการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสภาพแวดล้อมของตำบล บ้านหาร เป็นตำบลหนึ่งที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งที่ดินที่ชาวบ้านทำเกษตรกรรมและแหล่งน้ำที่มี ตามธรรมชาติ สภาพชุมชนอยู่กันแบบเอื้ออาทรต่อกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุ โดยเลือกตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นสังคมแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท มีลักษณะชุมชนชนบทผสมกับหมู่บ้าน หรือเมืองเล็ก หรือชุมชนชนบทที่อยู่ติดกับเมืองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งชุมชนชนบทจะเป็นชุมชนดั้งเดิม มีบรรพบุรุษสืบต่อมา ยาวนาน ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ส่วนชุมชนเมือง เป็นชุมชนใหม่ที่ขยายและเปลี่ยนแปลงมาจาก ชุมชนดั้งเดิม เป็นที่ตั้งของส่วนราชการ ที่พักอาศัย ห้างสรรพสินค้า ประกอบอาชีพค้าขาย ธุรกิจต่าง ๆ สังคมมี ลักษณะต่างคนต่างอยู่ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ว่ากำลังเผชิญ กับปัญหาสุขภาพะจิตในด้านใดบ้าง และปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะดูแลผู้สูงอายุให้มี สุขภาพะจิตที่ดีได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีส่งผลต่อสุขภาพะจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง การดูแลตนเอง การรู้จักตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยทางครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สภาพแวดล้อมของ ครอบครัว และปัจจัยทางสังคมเกี่ยวกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัวทางสภาพแวดล้อม ในสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สามารถสื่อสารและโต้ตอบได้ และ อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา จำนวน 712 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา จำนวน 267 คน (Ban Harn Subdistrict Municipality, 2024)

ขอบเขตด้านพื้นที่ ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ทั้งหมด 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านคู หมู่ที่ 2 บ้านท่าหาด หมู่ที่ 3 บ้านคดยาง หมู่ที่ 4 บ้านหาร และหมู่ 5 บ้านเกาะไหล

ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 2 เดือน

ทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erik Erikson's theory of psychosocial development)

Erikson (1982) อธิบายถึงความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในการพัฒนาทางจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าบุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสำเร็จหรือล้มเหลวในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคลซึ่งมี 8 ขั้นตอนได้แก่ ความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ ความเป็นตัวของตัวเองหรือความรู้สึกอายสงสัยไม่แน่ใจ ความคิดริเริ่มหรือความรู้สึกล้มเหลว ความขยันหมั่นเพียรหรือความรู้สึกมีปมด้อย การเรียนรู้เอกลักษณ์ของตนเองหรือความสับสนในบทบาท ความผูกพันใกล้ชิดหรือการแยกตัว การคิดถึงส่วนรวมและการคำนึงถึงแต่ตนเอง และความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์หรือความสิ้นหวัง ดัง การศึกษาของ Changthong (2021) ที่กล่าวว่าวัยผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต หากความสัมพันธ์ที่ผ่านมาไม่พัฒนาการทางสังคม ที่สามารถปรับตัวได้ดี เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีความพึงพอใจในตนเองมากขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้จักการหาความสุขจากความสงบและยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองในขณะเดียวกัน หากร่างกายมีสุขภาพที่ดีก็ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีเช่นกัน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสันอธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจและการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตในวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก หากผู้สูงอายุมีพัฒนาการที่ดีก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์

Myers et al. (2000) อธิบายถึง โมเดลกลล่อแห่งความสุข มีสุขภาวะที่บูรณาการ 5 ด้านอย่างสมดุล เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย หากด้านใดด้านหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง จะส่งผลต่อด้านอื่นเช่นเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านจิตวิญญาณที่ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ มองโลกในแง่ดี ตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 2) ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต การกำหนดกฎระเบียบ การดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว 3) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง เช่น มีความพึงพอใจในการทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เป็นปัจจัยหนึ่งของการมีอายุที่ยืนยาว 4) ด้านมิตรภาพ มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในสังคมที่นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัวและมีความสัมพันธ์ที่ดี 5) ด้านความรัก คือ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระยะยาวบนความสนิทสนมความผูกพัน และได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง

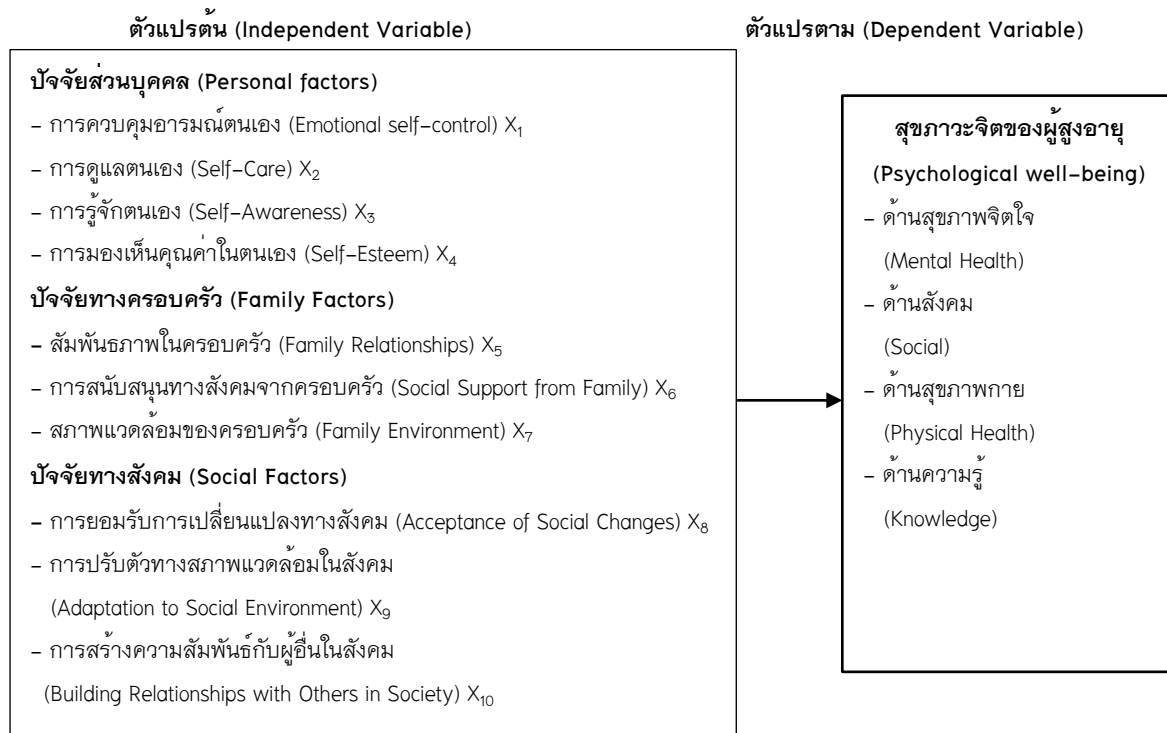
สรุปได้ว่า แนวคิดเรื่องสุขภาวะตามแนวคิดของ Myers เน้นสิ่งสำคัญคือจิตวิญญาณ หรือ สภาพจิตใจ หากมีการอบรมพัฒนาที่ดีแล้วย่อมส่งผลต่อทิศทางเป้าหมายของชีวิตและหน้าที่การงาน รวมทั้งการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่ดี

ทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิต 6 มิติ

Ryff and Kayes (1995) นิยามมิติสุขภาวะทางจิต ในทางบวกไว้ 6 มิติ ประกอบด้วย 1) ความเป็นอิสระและการลิขิตตนเอง คือการเป็นผู้ที่สามารถกำหนดทิศทางในการกระทำของตนเองได้ 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม คือ ผู้ที่มีความสามารถในการจัดการชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ความเติบโตและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ 4) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่าง ๆ อย่างมีความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจผู้อื่นและมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น 5) ความมีเป้าหมายในชีวิต คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย 6) การยอมรับตนเอง คือ ความพึงพอใจต่อตนเองและมีเจตคติในทางบวกต่อตนเองและชีวิต

สรุปได้ว่า ทฤษฎีในการวัดสุขภาวะทางจิต 6 มิติ ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติและเจตคติที่ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น มีอิสระทางความคิดในการเลือกสิ่งเหมาะสมให้กับตนเอง สามารถบริหารจัดการกับสถานการณ์รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตแล้วรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง รู้ถึงการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงโอกาสและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขอย่างเสมอ

จากการทบทวนทฤษฎี แนวคิด และวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำมาใช้ในการศึกษา พัฒนาเป็นกรอบแนวคิด ตามทฤษฎีของ Erikson ที่มีแนวคิดในการยอมรับชีวิตและการมีความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ของชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะจิต ทฤษฎีของ Ryff and Kayes และ Myers ที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคมและช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้การมีจุดหมายในชีวิตและการเติบโตของแต่ละบุคคล ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่า มีเป้าหมายในชีวิต มีความพึงพอใจ มีความสุขที่มากขึ้นในช่วงชีวิตของการเป็นผู้สูงอายุ จึงสามารถออกแบบกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

Figure 1 Present conceptual framework

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการดำเนินงานวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2506 จนถึงผู้สูงอายุที่มีอายุมากที่สุดของตำบลที่สามารถให้สัมภาษณ์ พูดคุยได้ตอบโต้ อาศัยอยู่ในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา จำนวน 712 คน (เทศบาลตำบลบ้านหาร, 2567) การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะใช้วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970) สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายซึ่งจะจับสลากจากครีวรีออน จึงได้กลุ่มตัวอย่างของประชากร 249.73 คน หรือ 250 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลจึงเพิ่มเติมเป็นจำนวน 267 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแต่ละหมู่บ้านตามสัดส่วนประชากรของแต่ละหมู่บ้าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

Table 1 Population and sample

หมู่บ้านในตำบลบ้านหาร (Villages in Ban Han Subdistrict)	ประชากร(คน) Population (of people)	กลุ่มตัวอย่าง(คน) Sample size (of people)
หมู่ที่ 1 บ้านคู (Ban Khu)	89	34
หมู่ที่ 2 บ้านท่าหาด (Ban Thahad)	116	43
หมู่ที่ 3 บ้านคดยาง (Ban Khodyang)	139	52
หมู่ที่ 4 บ้านหาร (Ban Harn)	187	70
หมู่ที่ 5 บ้านเกาะไหล (Ban Kohlai)	181	68
รวม (Total)	712	267

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัว และ ปัจจัยทางสังคม ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพกาย และด้านความรู้ ส่วนที่ 4 เป็นข้อคำถามปลายเปิดโดยผู้ตอบสามารถระบุได้ตามความต้องการเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่ต้องการให้มีการปรับปรุงหรือช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ โดยมีมาตราส่วนการวัดแบบ Likert scale 4 ระดับ โดยเรียงจากระดับเป็นจริงน้อยถึงระดับเป็นจริงมากที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดการแปลผลพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจากการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.67 ขึ้นไป สามารถแปลผลค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ 3.26 – 4.00 หมายถึง มากที่สุด 2.51 – 3.25 หมายถึง มาก 1.76 – 2.50 หมายถึง ปานกลาง และ 1.00 – 1.75 หมายถึง น้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามหรือค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหาโดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป ค่า IOC ที่ได้คือ 0.67, 1 และนำไปทดลองกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำมาตรวจสอบการให้คะแนนตามวิธีการและหลักเกณฑ์การให้คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยการกำหนดค่าความเชื่อมั่นยอมรับที่ .70 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่า สัมประสิทธิ์อัลฟ่า เท่ากับ .93 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ (Cronbach, 1990)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

(1) การลงพื้นที่ในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา เพื่อบรรณข้อมูลโดยการติดต่อประสานงานกับเทศบาลตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำจังหวัดสงขลา และผู้ประสานงานภายในพื้นที่ ได้แก่ นายกเทศบาลตำบลบ้านหาร นักพัฒนาชุมชน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และติดต่อประสานงานพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรวมถึงติดต่อประสานงานกับประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านหารและคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้จัดทำหนังสือเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(2) การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจัดทำเป็นแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ผ่าน Google Form เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการจัดเก็บข้อมูล โดยการอ่านให้ฟังและให้ผู้สูงอายุตอบคำถามที่เป็นจริงมากที่สุด หากผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามแล้วไม่สบายใจ หรือมีความรู้สึกสับสนหรือไม่เข้าใจ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถยุติการให้คำตอบได้ทุกเมื่อ

การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตรวจสอบข้อมูลครบถ้วนแล้วมากำหนดรหัสและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยมีค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2) ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ วิเคราะห์ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณแบบขั้นบันได (Stepwise multiple regression)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ F05/2567 ในระหว่างการวิจัยผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยการแนะนำตนเอง รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัยและวิธีการรวบรวมข้อมูล อีกทั้งชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการวิจัยในครั้งนี้ได้ และระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บและรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลของการวิจัยเป็นภาพรวมเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยในภายหลัง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 267)

Table 2 General Information of the Sample Group (n = 267)

ข้อมูลทั่วไป (General Information)		จำนวน (คน) Number (of people)	ร้อยละ Percentage
เพศ (Sex)	ชาย	116	43.4
	หญิง	151	56.6
อายุ (Age)	60 – 69 ปี	115	43.1
	70 – 79 ปี	85	31.8
	80 – 89 ปี	52	19.5
	90 – 99 ปี	14	5.2
	100 ปีขึ้นไป	1	0.4
สถานภาพ (Status)	โสด	17	6.4
	สมรส	142	53.4
	หย่าร้าง/แยกกันอยู่	12	4.5
	หม้าย	96	35.7
	อื่นๆ	–	–
ระดับการศึกษา (Education)	ไม่ได้ศึกษา	110	41.2
	ประถมศึกษา	86	32.2
	มัธยมศึกษา	55	20.6
	อนุปริญญา/เทียบเท่า	10	3.7
	ปริญญาตรี	6	2.2
	สูงกว่าปริญญาตรี	–	–
อาชีพ (Job)	ไม่ได้ประกอบอาชีพใด	84	31.5
	รับจ้างทั่วไป	48	18.0
	พนักงานบริษัท/งานเอกชน	5	1.9
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	50	18.7
	รับราชการ/พนักงานของรัฐ	7	2.6
	เกษตรกร	73	27.3
	อื่นๆ	–	–
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (Average monthly income)	ไม่เกิน 10,000	1	0.4
	1,000 – 5,000 บาท	94	35.2
	5,000 – 10,000 บาท	71	26.6
	10,000 บาทขึ้นไป	101	37.8
สมาชิกในครอบครัว (Family members)	อยู่คนเดียว	–	–
	2 – 4 คน	147	54.7
	5 – 7 คน	116	43.4
	7 คนขึ้นไป	4	1.5

ข้อมูลทั่วไป (General Information)		จำนวน (คน) Number (of people)	ร้อยละ Percentage
โรคประจำตัว (Chronic illness)	เบาหวาน	78	29.2
	ความดันโลหิตสูง	48	18.0
	ไขมันในเลือดสูง	63	23.6
	โรคหัวใจ	25	9.3
	โรคไต	24	9.0
	โรคข้อเข่าเสื่อม	25	9.4
	อื่น ๆ	4	1.5
การดูแลหรือได้รับความช่วยเหลือ จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน (Government or private support)	ได้รับ	266	99.6
	ไม่ได้รับ	1	0.4

จากตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุ จำนวน 267 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 56.6 มีอายุเฉลี่ย 60 – 69 ปีมากที่สุด ร้อยละ 43.1 สถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 53.4 ไม่ได้ศึกษามากที่สุดร้อยละ 41.2 รองลงมาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 32.2 ไม่ได้ประกอบอาชีพใดมากที่สุด ร้อยละ 31.5 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 บาทขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.4 มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 – 4 คน ร้อยละ 54.7 ไม่มีโรคประจำตัว มากที่สุด ร้อยละ 29.2 และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.6 ได้รับการช่วยเหลือจากรัฐและเอกชน

1. ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

ตารางที่ 3 ค่าสถิติปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิต (n = 267)

Table 3 Statistical values of factors that affect psychological well-being. (n = 267)

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	Min	Max	ระดับ (Level)
ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors)					
การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotional self-control)	3.02	0.371	1.80	4.00	มาก (High)
การดูแลตนเอง (Self-Care)	3.17	0.428	2.00	4.00	มาก (High)
การรู้จักตนเอง (Self-Awareness)	2.65	0.265	2.00	3.60	มาก (High)
การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	3.20	0.391	2.00	4.00	มาก (High)
ปัจจัยทางครอบครัว (Family Factors)					
สัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relationships)	2.89	0.418	1.80	4.00	มาก (High)
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (Social Support from Family)	3.12	0.361	2.00	4.00	มาก (High)
สภาพแวดล้อมของครอบครัว (Family Environment)	3.09	0.371	2.00	4.00	มาก (High)
ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)					
การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Acceptance of Social Changes)	2.94	0.390	1.80	3.80	มาก (High)
การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม (Adaptation to Social Environment)	2.75	0.487	1.60	4.00	มาก (High)
การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (Building Relationships with Others in Society)	2.74	0.544	1.00	4.00	มาก (High)

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของตัวแปรที่ศึกษา คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวและปัจจัยทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มีค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ตนเอง การดูแลตนเอง การรู้จักตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 3.17 2.65 และ 3.20 ปัจจัยทางครอบครัว พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมของครอบครัว อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 3.12 และ 3.09 อีกทั้งพบว่า ปัจจัยทางสังคมเรื่องการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม อยู่ในระดับมากเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 2.75 และ 2.74 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าสถิติสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (n = 267)

Table 4 Psychological well-being statistics of the elderly. (n = 267)

สุขภาวะจิต	$\bar{X}$	SD	Min	Max	ระดับของสุขภาวะจิต
Psychological well-being					Level of Psychological well-being
ด้านสุขภาพจิตใจ (Psychological well-being)	3.05	0.332	2.10	4.00	มาก (High)
ด้านสังคม (Social)	2.58	0.309	1.80	3.70	มาก (High)
ด้านสุขภาพกาย (Physical Health)	2.71	0.340	1.50	3.40	มาก (High)
ด้านความรู้ (Knowledge)	2.47	0.405	1.60	3.70	ปานกลาง (Moderate)
รวม (Total)	2.70	0.283	2.00	3.60	มาก (High)

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มีสุขภาวะจิตด้านสุขภาพจิตใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 สุขภาวะจิตด้านสังคม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 สุขภาวะจิตด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 ในขณะที่ สุขภาวะจิตด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยทางสังคม กับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ (n = 267)

Table 5 Analysis of the relationship between individual factors, family factors, social factors and psychological well-being of the elderly. (n = 267)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X ₁	1									
X ₂	.412**	1								
X ₃	.241**	.329**	1							
X ₄	.181**	.314**	.200**	1						
X ₅	.133*	.224**	.157**	.157*	1					
X ₆	.016	.196**	.071	.263**	.415**	1				
X ₇	.081	.214**	.128*	.228**	.329**	.565**	1			
X ₈	.287**	.372**	.249**	.369**	.155*	.230**	.285**	1		
X ₉	.259**	.284**	.282**	.390**	.278**	.236**	.294**	.499**	1	
X ₁₀	.169**	.274**	.262**	.385**	.396**	.268**	.346**	.334**	.552**	1

** p < 0.01, *p < 0.05

2. ผลวิเคราะห์การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

ตารางที่ 6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ (n = 267)

Table 6 Factors that affect the psychological well-being of the elderly. (n = 267)

ตัวแปร	B	SE	β	t	p-value
Constant	.661	.130		5.09	.000
การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (Building Relationships with Others in-Society)	.250	.023	.481	10.85	.000
การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม (Adaptation to Social-Environment)	.130	.025	.230	5.19	.000
การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	.135	.028	.191	4.85	.000
การรู้จักตนเอง Self-Awareness	.147	.039	.141	3.80	.000
สภาพแวดล้อมของครอบครัว (Family Environment)	.057	.028	.076	2.01	.045

R² = .680 ; Adjust R² = .673 ; R = .824; F-statistic = 109.477 ; p .045

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณแบบขั้นบันได (Stepwise multiple regression) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ($\beta = 0.481$, $p < .001$) การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ($\beta = 0.230$, $p < .001$) การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta = 0.191$, $p < .001$) การรู้จักตนเอง ($\beta = 0.141$, $p < .001$) และ สภาพแวดล้อมของครอบครัว ($\beta = 0.076$, $p < .05$)

อภิปรายผล

ผลจากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ระดับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา พบว่า ระดับของสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวและปัจจัยทางสังคม มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นถึงสภาวะจิตใจและสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุในตำบลบ้านหารอาศัยอยู่ รวมถึงการดูแลผู้สูงอายุที่ครอบครัวให้ความสำคัญ ไม่ละเลยการดูแลสุขภาพจิตใจและสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี ดังข้อมูลจาก The Secretariat of the Senate (2017) กล่าวว่า รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในสังคมได้ย่อมมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งมีคือ (1)การดูแลตนเอง คือการที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังหรืออาศัยอยู่ตามลำพังกับคู่สมรส จึงต้องรู้จักการดูแลตนเองหรือพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด และพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวและสังคม (2)การดูแลในระดับครอบครัว เป็นการให้การดูแลและเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ให้กำลังใจ ให้ความรัก รวมไปถึงการสนับสนุนให้ได้รับการเรียนรู้ รับรู้ข่าวสาร สื่อต่าง ๆ การป้องกันคุ้มครองภัยจากอุบัติเหตุและอาชญากรรม (3)การดูแลในระดับชุมชน เป็นการเข้าถึงระบบบริการ การดูแลอย่างต่อเนื่อง การบริการแบบผสมผสาน การดูแลแบบองค์รวม การประสานการดูแล การสนับสนุนจากท้องถิ่นและชุมชน การสนับสนุนศักยภาพของผู้สูงอายุในบางชุมชนที่มีระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดี จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ชุมชนมีการดูแลที่ดี (4)การดูแลในสถานรับดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง สถานรับดูแลผู้สูงอายุที่ไม่ใช่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลแต่ให้บริการที่พักค้างคืน บริการอาหารและยาแก่ผู้สูงอายุที่ไม่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างเป็นประจำ มีการดูแลทำความสะอาดเสื้อผ้า ที่พัก รวมถึงความสะอาดของร่างกาย พร้อมทั้งติดตามการดูแลสุขภาพร่างกายเบื้องต้นอย่างใกล้ชิดให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ถือเป็นการดูแลและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร โดยให้ความสำคัญกับสุขภาวะจิต ในด้านส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายการรับรู้ของตนเองและทักษะในการใช้ชีวิตเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดและปัญหาต่างๆที่จะทำให้ลดระดับสุขภาพจิตได้อีกทั้งปัจจัยทางครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและมีการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวอีกทั้งปัจจัยทางสังคมที่จะทำให้มีการสนับสนุนทางสังคมและมีกิจกรรมทางสังคมเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม และรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ระดับที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมี ชีวิตที่มีความสุขและมีคุณภาพ โดยมีข้อมูลจากการตอบแบบสัมภาษณ์ พบว่า ร้อยละ 54.7 ของครอบครัวผู้สูงอายุมีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 – 4 คนมากที่สุด และไม่พบผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังนับว่าเป็นการดูแลในระดับครอบครัว ซึ่งเป็นการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเองและการดูแลในระดับชุมชน ที่มีการติดตามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับสุขภาพและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการรวมกลุ่มกันในการทำกิจกรรมสำคัญ ๆ ในชุมชน

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำจังหวัดสงขลา มีทั้งหมด 5 ตัวแปร ได้แก่

2.1. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุมากที่สุดเพราะเมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาวะจิตที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่นที่เป็นบุคคลภายนอกครอบครัวที่เป็นความสัมพันธ์แบบทุติยภูมิก็จะมากขึ้น ไม่ปิดกั้นตนเองออกจากคนกลุ่มอื่น ๆ รวมถึงเป็นความสัมพันธ์อันดี มีการสื่อสารได้อย่างดีและเข้าใจซึ่งกันและกันในความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา

ของ Phoowachanathipong (2018) เรื่องรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร ได้ให้รูปแบบของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่มีต่อชุมชนไว้ 2 รูปแบบ คือ (1) Happy-Community ประกอบด้วย ความพอใจที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความ เป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน (2) Happy-Activity ประกอบด้วย ความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา การ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

2.2 การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมความสัมพันธ์กับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุเพราะการอยู่ร่วมกันในชุมชนจะต้องมีการปรับตัว ผู้สูงอายุเองก็ต้องมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและกำลัง เป็นอยู่ภายในชุมชน เพื่อที่จะสามารถปรับตัวและตามทันสถานการณ์ของชุมชนได้ว่าการกำลังพัฒนาในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจไปพร้อมกันกับสมาชิกในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phramaha Chaiwat Jayavuddho (Chantajam) (2022) เรื่อง การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมในชุมชนบ้าน ปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตา เสียสละเพื่อส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี คือ กิจกรรมรู้จักตน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนทัศนคติมุมมองหรือประสบการณ์ให้เกิดการเป็นที่ยอมรับแก่สังคมและ กิจกรรมแสวงหาเพื่อนสองทางแสวงธรรมสองใจเป็นการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวของ ผู้สูงอายุก็มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตและสามารถทำให้สุขภาวะจิตในทางสังคมปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้ ดังนั้นการปรับตัวของผู้สูงอายุบ้านหารจึงเริ่มจากการปรับตัวทางด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้มีความ สะดวกสบายและมีสภาพแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ การปรับตัวในด้านกิจกรรมชุมชนหรือความสนใจ พิเศษของผู้สูงอายุเช่นการดูแลสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็ เป็นการปรับตัวอีกอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีรวมถึงทักษะใหม่ ๆ ในชีวิต

2.3 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุเพราะ ผู้สูงอายุในตำบลบ้านหารรู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง ว่ายังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อยู่ เช่นการทำเกษตร ปลุกผักสวนครัวริมรั้วรอบ ๆ บ้าน สามารถทำงานหาเงินได้โดยที่สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงและไม่รู้สึกด้อยค่าตนเอง ว่าถึงจะมีอายุเยอะแล้วจะไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ปกติ เพียงแต่ต้องระมัดระวัง รู้จักขีดจำกัดของตนเอง ไม่หักโหม ไม่ทำสิ่งที่เกินกำลังมากเกินไป ก็จะส่งผลดีสุขภาวะจิตทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ก็ยังมีครอบครัวคอยช่วยเหลือและดูแล ให้กำลังใจ ไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด้อย ค่าในตนเอง และไม่ทำให้ผู้สูงอายุมองว่าตนเองนั้นเป็นภาระของคนในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Su-nonthanam (2018) เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านการใช้แอปพลิเคชันไลน์ พบว่า การมองเห็น คุณค่าในตนเองในภาพรวมของผู้สูงอายุที่ใช้แอปพลิเคชัน มีระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงและรับรู้ ว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับสูง ในเรื่องการปรับอารมณ์และความคิดให้มีความสุข มีสุขภาวะจิตที่เบิกบาน รับรู้ ว่าตนเองมีความสำคัญ ในระดับสูง เนื่องจากในเทศกาลและวันสำคัญ ๆ เช่น วันเกิด วันพ่อ วันแม่ จะได้รับคำอวยพร จากสมาชิกในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว รับรู้ ว่าตนเองมีอำนาจสูงเช่นกัน โดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึกเชื่อมั่นในความคิดเห็นของตนเอง สุดท้ายคือรับรู้ว่าคุณค่า

ความดีอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะการสื่อสารโดยใช้คำที่สุภาพ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้ร่วมสนทนาอีกทั้งชื่นชม แสดงความยินดีให้แก่ผู้อื่นเมื่อประสบความสำเร็จ

2.4 การรู้จักตนเอง เป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่เชื่อมโยงกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถและข้อจำกัดของตนเองถือเป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเข้าใจความสามารถของตนเอง ผู้สูงอายุจะสามารถหลีกเลี่ยงการทำงาน การออกแรงที่มากเกินไปและขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวเมื่อจำเป็น สุขภาพของผู้สูงอายุก็ได้รับผลกระทบน้อยลงด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Kespichayawattana et al. (2020) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม/ศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าระดับความรู้ความเข้าใจและการป้องกันโรคอยู่ที่ 86.0% และ 14.0% ตามลำดับ ผลการศึกษาแนะนำว่าควรปรับปรุงความรู้ด้านสุขภาพและทักษะการตัดสินใจของผู้สูงอายุ ให้อยู่ในระดับ 52.0%

2.5 สภาพแวดล้อมของครอบครัว เป็นปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพราะสภาพแวดล้อมของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมรอบที่อยู่อาศัย เพื่อนบ้าน ชุมชนที่อยู่อาศัยล้วนมีความสำคัญกับสุขภาพจิต ยิ่งไปกว่านั้นคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นและสภาพร่างกายที่ต้องได้รับการพักผ่อนและการดำเนินชีวิตที่พยายามหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายจากการเกษียณอายุ โดยผู้สูงอายุในตำบลบ้านหาร ถือว่ามีความสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งในด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย เนื่องจากเป็นพื้นที่แบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท การเดินทางสะดวกสบายไม่ไกลจากตัวเมือง ภายในชุมชนเองก็มีพื้นที่สีเขียวที่ยังสามารถพักผ่อน ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่สามารถอยู่อาศัยในชุมชนเมืองได้เนื่องจากมีรั้วรอบขอบชิด มีอาณาเขตที่ชัดเจน อาจมีความแออัด ที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถพักผ่อนได้ อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านในตำบลบ้านหาร ยังเป็นไปอย่างเรียบง่าย มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยกันสอดส่องดูแลกันภายในชุมชน ต่างจากสภาพแวดล้อมของครอบครัวในชุมชนเมืองที่ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาศัยอยู่กับแบบดูแลตนเองหรือต่างคนต่างอยู่ นี่อาจเป็นอีกข้อดีข้อหนึ่งที่พบได้ตำบลบ้านหารที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Udomwannakhet (2020) เรื่อง บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุต่อความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว: กรณีศึกษากรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งได้ให้ข้อเสนอแนะจากการศึกษาความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับผู้ดูแล ซึ่งเป็นบุคคลภายนอก เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไว้ว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีผู้ดูแลเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ทำให้ครอบครัวละเลยและไม่สนใจผู้สูงอายุเท่าที่ควร ครอบครัวต้องใช้เวลาไม่ว่าจะมากหรือน้อย ในแต่ละวันต้องเข้าไปพบผู้สูงอายุบ้าง คอยให้กำลังใจ เมื่อผู้สูงอายุได้เห็นหน้าก็มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อและจะรู้สึกว่ายังมีครอบครัวที่คอยอยู่ข้าง ๆ เสมอ ในขณะเดียวกัน ควรจะมีการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวกับผู้สูงอายุ ทั้งภายในบ้านและกิจกรรมนอกบ้าน เช่น การชวนกันไปออกกำลังกาย การไปรับประทานอาหารร่วมกัน การไปเที่ยวนอกบ้าน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ สร้างเสียงหัวเราะ ความสนุกสนานให้แก่ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ดังนั้น สภาพแวดล้อมของครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุซึ่งเป็นความสัมพันธ์และบรรยากาศภายในครอบครัวที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ เป็นการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมาเพื่อให้เข้าใจซึ่งกันและกัน ให้ความสัมพันธ์ที่แนบแน่นและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ครอบครัวจึงสนับสนุนและช่วยเหลือผู้สูงอายุในด้านสภาพจิตใจและสุขภาพด้านร่างกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี

สรุปผล

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มี 5 ปัจจัย ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม และการปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ซึ่งจัดอยู่ในปัจจัยทางสังคม การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการรู้จักตนเอง ซึ่งจัดอยู่ในปัจจัยส่วนบุคคล สุดท้ายคือ สภาพแวดล้อมของครอบครัวซึ่งจัดอยู่ในปัจจัยทางครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงและวางแผนให้สอดคล้องกับการนำปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องของการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหารให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิตด้านสังคม แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับสุขภาพกายของตนเองมากกว่ากันความสัมพันธ์ในสังคม ปัจจัยในด้านครอบครัวพบว่าผู้สูงอายุตำบลบ้านหารให้ความสำคัญกับสุขภาวะด้านจิตใจมากกว่าสุขภาพกายเนื่องจากสภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะจิตที่ดีตามไปด้วย สุขภาวะทางกายจึงเป็นเรื่องรองลงมาส่วนในด้านปัจจัยทางสังคมผู้สูงอายุตำบลบ้านหารให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นในสังคมมากกว่าด้านสุขภาพทางกายเนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นในสังคมย่อมสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดแก่กันมากกว่าสุขภาพร่างกายของตนเองเนื่องจากสุขภาพสภาวะร่างกายของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องดูแลอยู่แล้ว การศึกษาในปัจจัยอื่นจึงมีความสำคัญเช่นกันแต่มากรหรือน้อย อาจขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองและสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอยู่อาศัยด้วยเช่นกัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวและปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ตนเอง การดูแลตนเอง การรู้จักตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุจึงสามารถนำไปศึกษาค้นคว้าอย่างเจาะจงได้เพื่อที่จะนำมาหาสาเหตุและความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านั้นว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในแต่ละด้านมากเพียงใด อาจนำไปวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุมาจากหลาย ๆ อย่าง ทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคมจากนั้นจึงนำผลการศึกษามาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุเอง ปัญหาในครอบครัวและสามารถพัฒนาพื้นฐานของการปรับตัวและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

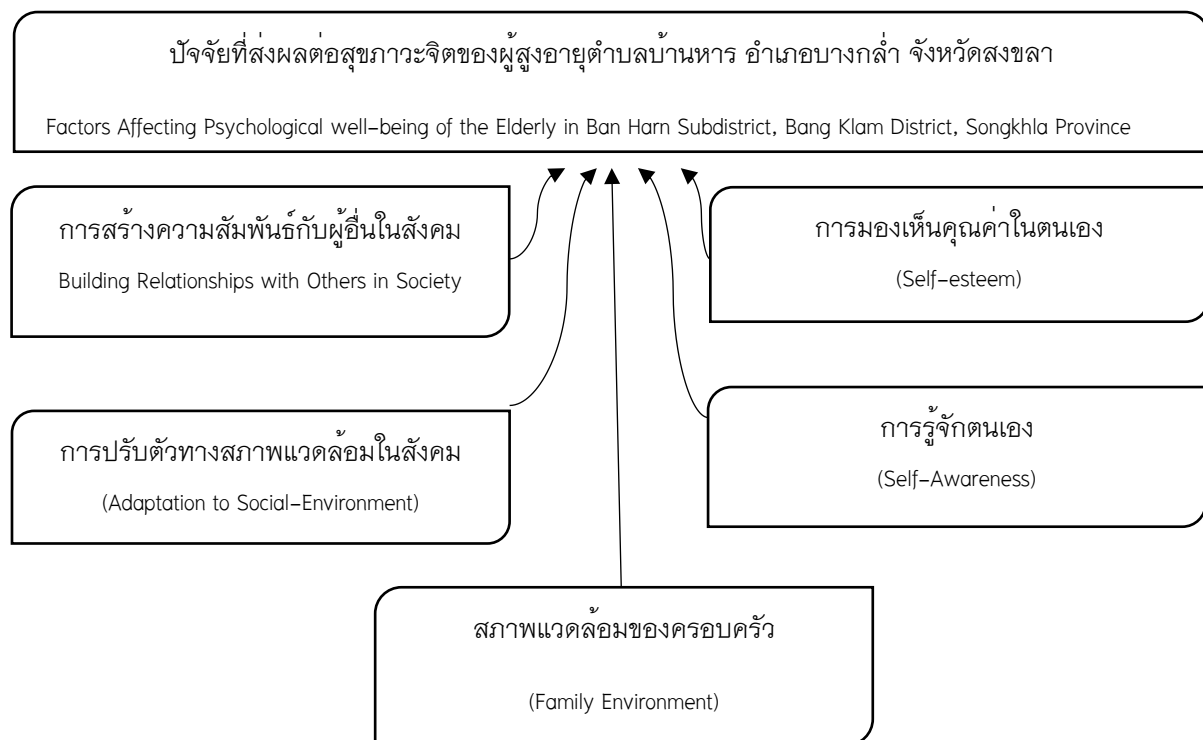
3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในระดับตำบลหรือชุมชน เช่น เทศบาลตำบลบ้านหาร ชมรมผู้สูงอายุ สามารถนำผลการศึกษานี้ไปกำหนดนโยบายในประเด็นของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม ประเด็นการมองเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักตนเอง และสภาพแวดล้อมของครอบครัวในวัยผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจถึงบทบาท หน้าที่ อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงมากขึ้น เช่น การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การสนับสนุนทางสังคมและจิตใจ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและ

สาธารณูปโภค เป็นต้น โดยที่สามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาจัดทำเป็นคู่มือการดูแลผู้สูงอายุ ที่จะแนะนำแนวทางในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม สามารถจัดอบรมและพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรในองค์กรการทำงานหรือจัดอบรมให้แก่ประชาชนในชุมชนที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหารได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

Figure 2 Present Factors Affecting Psychological well-being of the Elderly in Ban Harn Subdistrict, Bang Klam District, Songkhla Province

จากโมเดลดังกล่าวทำให้ทราบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ประกอบด้วยปัจจัยทางด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางครอบครัว กล่าวคือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุคือ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม การปรับตัวทางสภาพแวดล้อมในสังคม การมองเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักตนเอง และสภาพแวดล้อมของครอบครัว ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะจิตที่ดี เริ่มจากการปฏิบัติต่อกันในสังคม มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและการมีครอบครัวที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ

References

- Ban Harn Subdistrict Municipality. (2024, January 16). *List of people who are entitled to receive an elderly allowance from Ban Harn Subdistrict Municipality, fiscal year 2024*.
<https://welfare-report.dia.go.th/Login.action>
- Bunnak, S. (2023, April 11). *Halal tourism and the behavior of tourists in the 5 southern border provinces of Thailand are linked to the area of the Indonesia-Malaysia-Thailand Growth Triangle (IMT-GT)*. <https://www.mefi.com/tourismdb/halaltourismimtg/subdistric>
- Changthong, T. (2021). *Psychosocial factors, perception, and social support affecting depression in the elderly in Nakhon Si Thammarat Province*[Master's thesis, Prince of Songkla University].
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). HarperCollins.
- Department of Older Persons (DOP). (2021). *The situation of elderly people in Thailand, 2021*. Amarin.
- Department of Older Persons (DOP). (2022). *Elderly statistics*. Amarin.
- Department of Older Persons (DOP). (2023, December 28). *Statistics on Thai elderly in 2023*.
https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: a review*. Norton.
- Kespichayawattana, J., Wivatvanit, S., & Wanwacha, C. (2020). Health literacy of older persons participating in senior clubs and learning centers in the Bangkok metropolitan region. *Journal of Demography*, 36(2), 39–57. <https://doi.org/10.58837/CHULA.JDM.36.2.3>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607–610.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Phramaha Chaiwat Jayavuddho (Chantajam). (2022). *The potential development of the elderly as a holistic health enhancement in Ban Pang Mu Community, Muang District, Mae Hong Son Province*[Master's thesis, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].

- Phoowachanathipong, K. (2018). *A causal relation model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community, Bangkok* (Research report). Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Su-nonthanam, N. (2018). *The self-esteem of the elderly through Line application*[Master's thesis, Chulalongkorn University]. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3160>
- The Secretariat of the Senate. (2017). *Constitution of the Kingdom of Thailand B.E. 2560 (2017)*. The Secretariat of the Senate.
- Udomwannakhet, T. (2020). *The role of elderly care workers in the family relationships: the case study of Bangkok and vicinity*[Master's thesis, Chulalongkorn University]. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4476>