

Hope, Resilience, Social Skills and Successful Aging of the Elderly in an Elderly Club, Nonthaburi Province

Pattaraporn Tanakun¹ and Buathong Sawangsopakul²

¹Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community
Psychology, Department of Psychology

²Associate Professor, Department of Psychology, Thesis Advisor
E-mail: Pattara_Tnk@hotmail.com

205

ปีที่ 26
ฉบับที่ 3
ก.ย.
-
ส.ค.
2563

Abstract

The objectives of this research were as follow: 1) to study the level of hope, resilience, social skills and successful aging of the elderly in an Elderly Club, Nonthaburi Province.; 2) to compare successful aging of the elderly by personal factors; 3) to study the relationship between hope and successful aging of the elderly; 4) to study the relationship between resilience and successful aging of the elderly; and 5) to study the relationship between social skills and successful aging of the elderly. The samples used in this research were 338

elderly in an elderly club, Nonthaburi Province.; The data were collected by using questionnaires. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test (one way ANOVA), multiple comparison (LSD), and Pearson's Correlation Coefficient. The level of significance was set at .05 The results of the study were as follow: - 1) the level of hope and social skills of the elderly were at moderate level, resilience and successful aging were at high level; 2) the elderly who had difference in participation in activities were found to have difference in their successful aging at .05 level of significance; 3) hope, resilience and social skills were found to correlate positively to successful aging at .01 level of significance.

Keywords: Hope, Resilience, Social Skills, Successful Aging, Elderly

ความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และ ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี

ภัทรพร ธนาคุณ¹ และบัวทอง สว่างโสภาคกุล²

¹นิสิตระดับปริญญาโท จิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²รองศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

E-mail: Pattara_Tnk@hotmail.com

207

ปีที่ 26
ฉบับที่ 3
ก.ย.
-
ส.ค.
2563

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางสังคมกับความสำเร็จ

ของการเป็นผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (LSD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความหวัง และทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ความยืดหยุ่นและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง 2) ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกันมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05 และ 3) ความหวัง ความยืดหยุ่น และทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ความหวัง, ความยืดหยุ่น, ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ, ทักษะทางสังคม, ผู้สูงอายุ

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยพบว่าในปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าอีกไม่เกิน 4 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เนื่องจากมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้นถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากร แต่ผู้สูงอายุร้อยละ 5 กลับอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในด้านการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ และยังพบอีกด้วยว่าถึงแม้ผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นแต่ก็ได้หมายความว่าจะมีสุขภาพที่ดีและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามสมควร นอกจากนี้โครงสร้างของครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวและครัวเรือนที่ผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันเองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 11 และ 21 ตามลำดับ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลให้เรามีประชากรสูงอายุที่ไม่มีคุณภาพ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ ได้กล่าวถึงการปรับตัวเข้าสู่โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ โดยพบว่ามีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของภาระทางการคลัง ในขณะที่ขีดความสามารถในการจัดเก็บรายได้ของภาครัฐลดลง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ทางภาครัฐได้พยายามจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุโดยการกำหนดนโยบายแห่งชาติ ซึ่งประกอบไปด้วย แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 กำหนดวิสัยทัศน์ที่สำคัญไว้ว่า "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" โดยประชากรผู้สูงอายุจะต้องมีสถานภาพที่ดี กล่าวคือมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวอบอุ่น มีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับ แนวความคิดสำเร็จของผู้สูงอายุ (Successful

aging) ตามแนวคิดของ Troutman (2012) ที่กล่าวถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาถึงกระบวนการจัดการทางด้านร่างกาย ด้านสุขภาพจิตและด้านจิตวิญญาณ ประกอบไปด้วย องค์ประกอบ 4 ประการ คือ 1) กลไกการตอบสนองทางร่างกาย 2) ปัจจัยภายในจิตใจ 3) ด้านจิตวิญญาณ และ 4) ด้านภาวะธรรมชาติในตัวผู้สูงอายุ

ความหวังเป็นความคิดเชิงบวกของบุคคลซึ่งเป็นพื้นฐานความคิดริเริ่มในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และยังสามารถใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายขั้นพื้นฐาน เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำกิจกรรมต่าง ๆ กล่าวคือความหวังเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ส่งผลต่อพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (McGee, 1987 อ้างใน นภาพร วงศ์ใหญ่, 2542) และ O'Connor (1996 อ้างใน ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม, 2557) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีความหวังจะมีเป้าหมายชีวิต มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ด้วยความรู้สึกที่มั่นคงและไม่หวาดหวั่นต่อภาวะคุกคาม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเข้าสังคมลดลง ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากปัจจัยทางด้านสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกมาพบปะผู้คนหรือเกิดจากปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม แต่การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสังคม ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสื่อความกับผู้อื่น ที่มีความชัดเจนและตรงเป้าหมาย โดยผู้สูงอายุสามารถแสดงออกทางสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยการเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Riggio, 1986) สามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในทุกรูปแบบก่อให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีที่พึ่งทางใจ ได้รับการให้เกียรติจากผู้อื่น และ

สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าให้กับคนรุ่นหลังได้นำไปปรับใช้ และสืบทอดต่อไป

การศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและรัฐบาลให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงสนใจตัวแปรความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคม และความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากตัวแปรที่ได้กล่าวมาข้างต้นเป็นองค์ประกอบที่สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยเลือกศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากสมาชิกของชมรมนี้ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งถือได้ว่าเป็นเขตปริมณฑล ที่เริ่มมีความเจริญเข้ามามากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน โดยผู้วิจัยเชื่อว่าหากนำปัจจัยดังกล่าวข้างต้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและนำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสมศักดิ์ศรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, รายได้, โรคประจำตัว, อาชีพก่อนเกษียณอายุ, จำนวนสมาชิกในครอบครัว, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, การเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 ตัว ได้แก่ ความหวัง ความยืดหยุ่น และทักษะทางสังคมที่มีต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

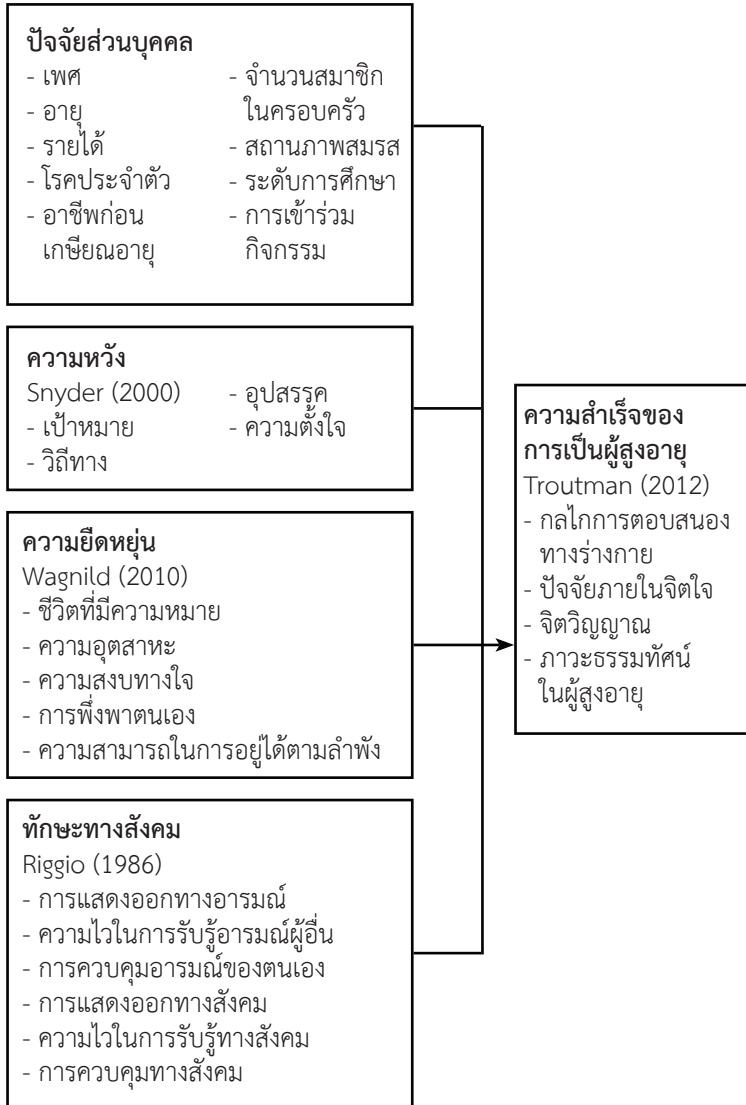
แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความหวัง ของ Snyder (2000) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมาย ด้านอุปสรรค ด้านวิถีทาง และด้านความตั้งใจ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความยืดหยุ่น ของ Wagnild (2010) มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชีวิตที่มีความหมาย ด้านความอดสาหัส ด้านความสงบทางใจ ด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะทางสังคม ของ Riggio (1986) ได้แก่ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านการแสดงออกทางสังคม ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม และด้านการควบคุมทางสังคม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ของ Troutman (2012) ได้แก่ ด้านกลไกการตอบสนองทางร่างกาย ด้านปัจจัยภายในจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ และด้านภาวะธรรมทัศน์ ในผู้สูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปรดังกล่าวโดยสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความหวัง ความยืดหยุ่น และทักษะทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่วิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2180 คน (ข้อมูลจากวารสารสายสัมพันธ์สารชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2561)

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 6 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 338 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จนกระทั่งได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมา จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามประเภทให้เติมข้อความ และแบบตรวจรายการ (Checklist) จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อนเกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหวัง มีทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Snyder (2000) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมาย ด้านวิถีทาง ด้านความตั้งใจ และด้านอุปสรรค เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด การแปรผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

20 – 46.67

46.68 – 73.34

73.35 – 100

ระดับความหวัง

ระดับต่ำ

ระดับปานกลาง

ระดับสูง

215

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความความยืดหยุ่นมีทั้งหมด 25 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Wagnild (2010) โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านชีวิตที่มีความหมาย ด้านความอดุสาหะ ด้านความสงบทางใจ ด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด การแปรผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย

25 – 58.33

58.34 – 91.66

91.67 – 125

ระดับความยืดหยุ่น

ระดับต่ำ

ระดับปานกลาง

ระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะทางสังคม มีทั้งหมด 24 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Riggio (1986) โดยมี

ปีที่ 26
ฉบับที่ 3
ก.ย.
-
ส.ค.
2563

องค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านการแสดงออกทางสังคม ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม และด้านการควบคุมทางสังคม เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด การแปลผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับทักษะทางสังคม
24.00 – 56.00	ระดับต่ำ
56.01 – 88.00	ระดับปานกลาง
88.01 – 120	ระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Troutman (2012) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ กลไกการตอบสนองทางร่างกาย ด้านปัจจัยภายในจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ และด้านภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด การแปลผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ
20 – 46.67	ระดับต่ำ
46.68 – 73.34	ระดับปานกลาง
73.35 – 100	ระดับสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูล

ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ t-test , F – test และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวอย่างรายคู่ด้วยวิธีของ LSD (Least Significance Difference) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’s product - moment correlation coefficient) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการวิจัยไปทดสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะประชากรใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาร์ค ดังนี้ แบบสอบถามความหวัง .925 แบบสอบถามความยืดหยุ่น .956 แบบสอบถามทักษะทางสังคม .907 แบบสอบถามความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ .892

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.2 มีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 15,000 บาท คิดเป็น

ร้อยละ 35.5 ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82.8 ประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 34.9 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 3 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 62.1 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.8 และส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรม 1- 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 71.9

2. ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างมี ความยืดหยุ่นและความสำนึกของการเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนความหวังและทักษะทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำนึก ของการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความหวัง	72.98	8.930	ปานกลาง
ด้านเป้าหมาย	19.33	2.791	สูง
ด้านวิถีทาง	19.05	2.800	สูง
ด้านความตั้งใจ	17.99	2.749	ปานกลาง
ด้านอุปสรรค	16.60	2.739	ปานกลาง
2. ความยืดหยุ่น	93.79	10.878	สูง
ด้านชีวิตที่มีความหมาย	19.45	2.702	สูง
ด้านความอดทน	17.40	2.698	ปานกลาง
ด้านความสงบทางใจ	18.14	2.715	ปานกลาง
ด้านการพึ่งพาตนเอง	18.91	2.643	สูง
ด้านความสามารถในการอยู่ได้ตามลำพัง	19.90	2.873	สูง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความหวัง ความ
ยึดหยุ่น ทักษะทางสังคมและความสำเร็จ ของการเป็นผู้สูง
อายุของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
3. ทักษะทางสังคม	86.27	9.960	ปานกลาง
ด้านการแสดงออกทางอารมณ์	12.62	2.454	ปานกลาง
ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ ผู้อื่น	14.45	2.215	ปานกลาง
ด้านการควบคุมอารมณ์ ของตนเอง	14.14	2.362	ปานกลาง
ด้านการแสดงออกทางสังคม	14.63	2.552	ปานกลาง
ด้านความไวในการรับรู้ ทางสังคม	16.86	2.159	สูง
ด้านการควบคุมทางสังคม	13.58	2.482	ปานกลาง
4. ความสำเร็จของการเป็นผู้ สูงอายุ	78.62	9.853	สูง
ด้านกลไกการตอบสนองทาง ร่างกาย	20.13	3.190	สูง
ด้านปัจจัยภายในจิตใจ	16.77	3.382	ปานกลาง
ด้านจิตวิญญาณ	21.26	2.950	สูง
ด้านภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุ	20.46	3.025	สูง

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว อาชีพก่อน
เกษียณอายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการ
ศึกษาที่แตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน
แต่การเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกันมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ
แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนของ t-test, F-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	t	F	p-value	สรุปผลการทดลอง
เพศ	-1.548	-	.123	ไม่แตกต่างกัน
อายุ	-	.372	.690	ไม่แตกต่างกัน
รายได้	-	2.751	.065	ไม่แตกต่าง
โรคประจำตัว	-1.883	-	.061	ไม่แตกต่าง
อาชีพก่อนเกษียณอายุ	-	2.131	.096	ไม่แตกต่าง
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	-	.686	.504	ไม่แตกต่าง
สถานภาพสมรส	-.560	-	.576	ไม่แตกต่าง
ระดับการศึกษา	-	2.794	.063	ไม่แตกต่าง
การเข้าร่วมกิจกรรม	-6.347	-	.000	แตกต่างกัน

4. ความหวัง ความยืดหยุ่น และทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความยืดหยุ่น ทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุและความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ

ตัวแปร	ความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ	
	r	p
ความหวัง	.635	.000
ความยืดหยุ่น	.674	.000
ทักษะทางสังคม	.606	.000

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความหวังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=72.98$) อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต จึงทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถตั้งความหวังหรือขาดแรงจูงใจในการทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ รวมถึงความเสื่อมทางสติปัญญาของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดของ สุกัทยา บิมทะแพทย์ (2527) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะความเสื่อมทางสติปัญญาของผู้สูงอายุว่ามีความสามารถทางการคิดอย่างมีเหตุผลลดลง ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รวมถึงความสามารถด้านการจดจำต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันลดลง ซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีความสามารถจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีกว่าเหตุการณ์ในปัจจุบัน และอาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดการยึดติดกับความคิดเดิมของตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ช้า

ความยืดหยุ่นโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=93.79$) อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิต และมีโอกาสในการเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามา ด้วยความเข้มแข็งและใจเย็น สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตัวเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเอง ไม่สร้างภาระให้ผู้อื่นทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและเชื่อมั่นในความสามารถที่ตัวเองมี สอดคล้องกับแนวคิดของ Wagnild (2010) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นจะมีความสุขไม่ว่าในสถานการณ์ใดและมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้

ทักษะทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=86.27$) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องละบทบาทเดิมของตนเอง ทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ส่งผลต่อสภาพจิตใจที่อาจรู้สึกไม่มั่นคงและขาดการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายทำให้

ผู้สูงอายุสนใจสภาพแวดล้อมภายนอกลดลง และอาจมีปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างคนในครอบครัว เนื่องจากมีช่วงความต่างระหว่างวัยที่ห่างกันมาก สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545) ที่ได้กล่าวว่า ความเสื่อมอันเกิดจากทางด้านร่างกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้ ไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น รวมถึงการสูญเสียอำนาจ หน้าที่การงานด้วยแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และกระทบกระเทือนใจได้ง่าย ๆ และด้วยความต่างระหว่างวัยภายในครอบครัวอาจทำให้การสื่อสารของผู้สูงอายุคลาดเคลื่อน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุมียุบรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 78.62$) อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย เช่น การดูแลตนเองด้วยโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังไม่ละเลยที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง เช่น การทำกิจกรรมเพื่อจรรโลงจิตใจ และให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ปลดปล่อยอดีตและปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง สอดคล้องกับ พิศุทธิภา เมธิกุล (2554) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาวะทางจิตสูง: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน พบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จมีการดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การควบคุมอาหาร การตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีทั้งสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้คงเดิม

ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ทั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรม 3 ครั้งหรือมากกว่าต่อสัปดาห์ มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรม 1 – 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ อาจเป็นเพราะ

การที่ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำสม่ำเสมอทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ของ Havighurst (1961 cited in Rattakorn, 2006) ที่ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลอายุมากขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพและบทบาททางสังคมลดลงภายหลังเกษียณ การทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความหมาย ซึ่งการทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายที่คอยให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุน สอดคล้องกับแนวคิดของ บรรลุ ศิริพานิช (2545) ที่กล่าวว่า การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยผ่านงานอาสาสมัคร หรือการบริการผู้อื่น เป็นการเติมเต็มเนื้อแท้ของชีวิต

จากผลการวิจัยพบว่า ความหวัง มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความหวังนั้นเต็มไปด้วยความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความสำเร็จโดยการแสวงหาเป้าหมายของตนด้วยความเชื่อมั่นและมีการจัดระบบความคิดในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งของบุคคลที่มีความหวังสูงโดยบุคคลที่มีการพัฒนาทางด้านความคิดถือเป็นผู้ที่ได้เปรียบในการดูแลตนเองทางด้านกายภาพ โดยบุคคลที่มีความหวังสูงจะเป็นบุคคลที่ไม่เพียงแต่ช่วยเหลือตนเองได้แล้วยังสามารถลดปัจจัยเสี่ยงอันก่อให้เกิดอันตรายกับตนเองได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Kornor (1970) ได้กล่าวว่า ความหวังประกอบไปด้วยความคิดและการรู้จัก บุคคลใช้ปัญญาเพื่อปกป้องตนเองจากสิ่งที่เข้ามาคุกคาม การส่งเสริมความหวังถือเป็นการก่อให้เกิดพลังในการประสบความสำเร็จ ทั้งทางด้านการเผชิญความเจ็บป่วยภาวะคุกคามต่าง ๆ รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิต

ความยึดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ทั้งนี้อาจเพราะ ผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยความยืดหยุ่นสามารถป้องกันการเกิดโรคและภาวะต่าง ๆ ได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกไร้ความสามารถ รวมถึงอารมณ์เชิงลบอื่น ๆ หากผู้สูงอายุรับรู้ความรู้สึกถึงความหมายในชีวิตโดยมีจุดมุ่งหมายของตนอันจะก่อให้เกิดแรงผลักดันในการสิ่งต่างๆเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับ Mc Ewen (2003) ที่พบว่า ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นสูงต้องเผชิญกับความเครียด ผู้สูงอายวยังคงมองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับความยืดหยุ่นต่ำ โดยผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นสูงจะมีความกระตือรือร้น และใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการที่ปัญหาและ Byun J and Jung D (2016) ศึกษา The influence of daily stress and resilience on successful aging พบว่า ความเครียดในชีวิตประจำวัน และความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความยืดหยุ่นเป็นลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ สอดคล้องการศึกษาของVilla (2009 cited in Charrurangsri, 2012) พบว่าผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นสูง จะมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุสูงขึ้นตามไปด้วย

ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้ อาจเกิดจากผู้สูงอายุที่มีทักษะทางสังคม สามารถสื่อความกับผู้อื่น ได้อย่างชัดเจนและตรงเป้าหมาย และสามารถแสดงออกทางสังคมได้อย่างเหมาะสม เพื่อการเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นตัวส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าให้กับคนรุ่นหลังได้นำไปปรับใช้และสืบทอดต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตัวตนเองมีคุณค่า ได้รับการให้เกียรติจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้อง Wawatwanich

and Ketpitchayawattana (2010 cited in Charrurangsri, 2012) ได้กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ชุมชน และ สังคม อีกทั้งมีความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุ ทักษะทางสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักมองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวาง ให้อภัยผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล สอดคล้องกับ Watakakosol et al. (2013) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของผู้สูงอายุไทย พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและชุมชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย (การเคลื่อนไหว) และด้านความคิด (สมาธิและความจำ) ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุซึ่งข้อมูลที่ได้เอานำมาใช้ในการพิจารณาแนวทางการสร้างเสริมความสำเร็จของผู้สูงอายุได้ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวมีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ดังนั้นควรหันมาให้ความสำคัญและดูแลผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ เช่น จัดกิจกรรมประเภทการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายให้ผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาโรค เป็นต้น
2. จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมาก มีความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุมากตามไปด้วย ทั้งนี้ชุมชนควรให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมและน่าสนใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุหันมาตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จของ

การเป็นผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุตามชุมชน มีการติดตามและชักชวนผู้สูงอายุให้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรศึกษาเพิ่มเติมโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในหลายพื้นที่ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท เพื่อให้ได้ข้อมูลในการเปรียบเทียบ หรือนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงชมรมผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพต่อไป

2.ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการเป็นผู้สูงอายุ เช่น การมองโลกในแง่ดี การจัดการความเครียด สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- นภาพร วงศ์ใหญ่. (2542). *ความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา*. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2545). *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี กรุงเทพฯ.
- ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม. (2557). *ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พิศุทธิภา เมธิกุล. (2554). *ประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุไทยที่มีสุขภาวะทางจิตสูง: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทิมผู้วิจัยเห็นชอบ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เด็อนตุลา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2 วัยรุ่น - วัยสูงอายุ)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภัททา บิณฑะแพทย์. (2527). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: พอรัตนชัยการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564)*. กรุงเทพฯ.
- Byun, J. and D. Jung. (2016). The influence of daily stress and resilience on successful aging. *International Nursing Review*, 63, 482 – 489.
- Charrurangsri. (2012). *The development of the essential living skills for successful aging Thai urban elders*. Doctor of Philosophy Thesis in Population Education, Mahidol University.
- Kornor, I.A. (1970). Hope as a method of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychiatry*, 34, 134 - 139.
- Mc Ewen. (2003). Interacting mediators of allostasis and allostatic load: towards an understanding of resilience in aging. *Metabolism*, 52, 10 - 16.

- Rattakorn (2006). *Way of Thinking of Elderly and Image of Successful Aging*. Doctor of Philosophy Thesis in Population Education, Mahidol University.
- Riggio, R.E. (1986). *Social Skills Inventory*. U.S.A.: Consulting Psychologists Press.
- Snyder.(2000). *Handbook of Hope Theory, Measure, and Application*. California : Academic press.
- Troutman. (2012). Mid - Range Theory of Successful Aging. In Jean w. Lange. (ed.). *The Nurse's Role in Promoting Optimal Health of Older Adults Thriving in the Wisdom Years*. (Pages 16–39) .United States of America: F.A Davis,
- Wagnild, G.M. (2010). Discovering your resilience core. Retrieved November 1,2018, from <https://www.scribd.com/document/47609857/discovering-your-resilience-core>
- Watakakosol et al. (2013). Factors Related to Successful Aging in Thai Elderly: A Preliminary Study. *J Health Res*, 27 (1), 51-56.