

อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2560

อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2560

อวิสฎา จงอุดมสุข (2560). อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรูพาย.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิต (เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ) และปัจจัยทางสังคม (การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร) กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และ 3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี และอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .70-.93 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง และพบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน ยกเว้นตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ นอกจากนี้ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ยังสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 59.6

EFFECT OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS ON AGING
EMPOWERMENT AMONG MIDDLE ADULthood IN BANGKOK



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2017

Awassadha Jongudomsuk. (2017). Effect of Psychological and Social factors on Aging empowerment among Middle Adulthood in Bangkok. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Chanya Leesattrupai.

The purposes of this research were (1) to examine the level of Aging empowerment among middle adulthood in Bangkok, (2) to examine the relationship between psychological factors (attitudes towards Aging empowerment, internal locus of control and the knowledge about Aging empowerment) and social factors (social support and getting information through online social media) on Aging empowerment among middle adulthood in Bangkok ; (3) to examine the effects of psychological and social factors that may predict Aging empowerment among middle adulthood in Bangkok. Participants were the 460 middle adulthood aged between forty five to fifty five years old in Bangkok, Thailand. Purposive sampling was used, and the instruments used to collect the data were questionnaires. Their alpha coefficients ranged from .70 to .93. The researchers used data analysis and descriptive statistics. There was an analysis of the relationship between variables by analyzing the Pearson correlation coefficient and predictive analytics capabilities with multiple regression analysis (Enter method).

The results of this research revealed that health, participation and the security level of overall Aging empowerment were at high level. Psychological and social factors had a significant positive relationship with Aging empowerment overall and each aspect except that internal locus of control had a negative relationship with Aging empowerment. Psychological and social factors could significantly predict 59.6% of Aging empowerment among middle adulthood between forty five and fifty five years of age in Bangkok.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อ
รับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

อวัศญา จงอุดมสุข

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษา

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ ซึ่งแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ รวมถึงผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร และอาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์และให้ข้อแนะนำเพิ่มเติมให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญญา วัฒนโณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล และอาจารย์ ดร. พนิดาพร จงราเชนทร์ ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ซึ่งแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของเค้าโครงปริญญานิพนธ์ในขั้นต้น ตลอดจนขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริสรา พึ่งโพธิ์สภ อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย และอาจารย์สุพัทธ แสนแจ่มใส ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ชานู รัตนะพิสิฐ ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ ซึ่งแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ พัฒนาระบวนการคิดและการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาโดยตลอด และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะมนุษยศาสตร์ที่อำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานเรื่องต่างๆตลอดการศึกษาในหลักสูตร

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบทุนอุดหนุนการไปเข้าร่วมประชุมและเสนอผลงานของนิสิตบัณฑิตศึกษา (GRAD S-3-60) ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2560

สุดท้ายนี้ ขอโน้มรำลึกพระคุณบิดามารดาและครอบครัวที่เป็นเบื้องหลังความสำเร็จที่สำคัญของผู้วิจัย ตลอดจนขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้กัน ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยไม่ย่อท้อในการทำวิจัยครั้งนี้แม้จะมีอุปสรรคในหลายๆด้าน

คุณประโยชน์ที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้เป็นอันสืบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านตามที่กล่าวมา

อวัสฎา จงอุดมสุข

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรในการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	7
นิยามปฏิบัติการ	7
2 แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย	13
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้ใหญ่วัยกลางคน	15
ความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคน	15
พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี	16
ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้สูงอายุ	18
การเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	22
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	23
ความหมายของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	23
องค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	26
กระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	30
การวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	31
ปัจจัยทางจิตที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	32
แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	33
ความหมายของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	33
การวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	
กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	37
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน	38
ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน	38
การวัดความเชื่ออำนาจภายในตน	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับ	
การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	41
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	42
ความหมายของความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	42
การวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	
กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	44
ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	45
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม	46
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม	46
การวัดการสนับสนุนทางสังคม	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับ	
การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ	49
แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์	
เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	50
ความหมายของการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์	
เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	50
การวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์	
เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรม.....	54
กรอบแนวคิดและการพัฒนารอบแนวคิด.....	56
สมมติฐานในการวิจัย	58

3 วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	73
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	77
วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปร การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน.....	77
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยรวมและรายด้านกับปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม	78
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยรวมและรายด้านของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม	81
ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยรวมของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม	82

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีของ ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม 83	83
ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม 85	85
ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม.... 86	86
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 88	88
สรุปผลการวิจัย 88	88
อภิปรายผลการวิจัย 92	92
ข้อเสนอแนะในการวิจัย 119	119
ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ 119	119
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป 120	120
บรรณานุกรม 122	122
ภาคผนวก..... 133	133
ภาคผนวก ก 134	134
ภาคผนวก ข 150	150
ประวัติย่อผู้วิจัย..... 153	153

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของตัวแปรการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 76
- 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลัง
เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี
ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 78
- 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปกติระหว่างตัวแปรกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย
สูงอายุโดยรวมของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 82
- 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปกติระหว่างตัวแปรกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย
สูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี
ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 83
- 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปกติระหว่างตัวแปรกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย
สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี
ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 84
- 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปกติระหว่างตัวแปรกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย
สูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี
ในเขตกรุงเทพมหานคร..... 86

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในผู้สูงอายุ.....	31
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	58



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากผลการสำรวจในปี 2557 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,699 คน เป็นชาย 4,514,812 และ หญิง 5,499,887 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งในปี 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุวัยปลายหรือผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวเพิ่มขึ้นเร็วกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2558) ส่งผลให้ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กและประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2557) ทำให้ประชากรไทยเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุหรือ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) อย่างเต็มตัว

สาเหตุของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมียุ่ด้วยกันหลายประเด็นด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศทำให้ประชาชนมีสวัสดิการมากขึ้นมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น การพัฒนาทางด้านสาธารณสุข การคมนาคมขนส่ง และการพัฒนาด้านการศึกษาส่งผลให้ประชาชนมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการและทำให้ประชาชนรู้จักดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รวมไปถึงความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีการแพทย์ ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีปราศจากโรคและมีอายุยืนนานขึ้น นอกจากนี้นโยบายการวางแผนครอบครัวหรือการควบคุมการมีบุตร และค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้หญิงมีการแต่งงานลดลงหรือมีการหย่าร้างเพิ่มขึ้น มีบุตรน้อยลงทำให้อัตราการเกิดลดลงโครงสร้างสังคมจึงเปลี่ยนไปประชากรวัยเด็กมีจำนวนน้อยลงในขณะที่ประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นผลที่ตามมาคือการมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2557)

การมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ประชากรทุกคนจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อที่จะสามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต ตลอดจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตโดยไม่

เป็นภาระของผู้อื่น ซึ่งการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นต้องให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ การมีความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม และการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างต่อเนื่องอันเป็นปัจจัยหลักของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการดำรงความเป็นอิสระโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542)

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้านประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านความมั่นคงหรือหลักประกัน และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยช่วงปี พ.ศ. 2545 ถึง พ.ศ. 2550 ที่ผ่านมามีระดับของการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านลดลง (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยส่วนใหญ่มีระดับการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพ ด้านความมั่นคงหรือหลักประกัน และด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีไม่มาก จึงควรส่งเสริมให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในปัจจัยหลักเหล่านี้เพื่อที่จะสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ (วิไลพร วงศ์ศิณี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556 ; สุกจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2558 ; Thanakwang & Soonthorndhada, 2006)

ลักษณะของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุดังกล่าวนี้สอดคล้องกับกรอบนโยบายแนวคิดพหุพิสัยหรือการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (Active Aging Policy Framework) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (2002) โดยองค์การอนามัยโลกอธิบายว่าพหุพิสัยเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์สำหรับผู้ที่ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาว ซึ่งเป็นกระบวนการที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี (healthy) การมีส่วนร่วม (participation) และการมีหลักประกันที่มั่นคง (security) ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นองค์ประกอบหลักของแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามองค์การอนามัยโลก ประกอบด้วย 1. สุขภาพ (health) คือ ภาวะที่สมบูรณ์ความสามารถในการป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี สามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วยความเป็นอิสระตลอดจนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ 2. การมีหลักประกันความมั่นคง (security) คือ การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกาย สังคม การเงิน รวมไปถึงการมีผู้ดูแลที่เหมาะสม และมีความมั่นคงทางสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัย 3. การมีส่วนร่วม (participation) คือ การมีส่วนร่วมภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และความต้องการของผู้สูงอายุทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้หรือ

ก่อนคุณประโยชน์ที่ไม่ใช่ตัวเงินซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย

จากผลกระทบของการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้มีงานวิจัยจำนวนไม่น้อย ที่ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนมีการเตรียมความพร้อมและวางแผนการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุมากขึ้น อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมามุ่งเน้นการศึกษา ปัจจัยลักษณะชีวสังคมและพฤติกรรมสุขภาพกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในกลุ่ม ผู้สูงอายุเท่านั้น ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีสภาพร่างกายเสื่อมถอย รวมไปถึง ผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมทางสังคมน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่รวมกันกับบุตรหลานลดลง ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องหันมาพึ่งพาตนเองมากขึ้น (บรรลุ ศิริ พานิช และคณะ, 2551; สุกจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2558) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ กุศล สุนทร ชาติดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) งานวิจัยของ สุกจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (2558) และ งานวิจัยของ Guralink และ Kaplan (1989) ที่พบว่า สถานภาพสมรส เขตที่อยู่อาศัย อาชีพ หนี้สิน ระดับการศึกษา ระดับรายได้ การสมรสและคู่สมรสอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน รวมถึงการได้รับข้อมูล ข่าวสารและสุขภาพ การไม่มีโรคเรื้อรังและการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การตรวจสุขภาพ การ ออกกำลังกายเป็นประจำ การปราศจากโรคต่าง ๆ การไม่สูบบุหรี่ และการมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นปัจจัยที่สามารถกำหนดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุได้

จากการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้น มีสาเหตุ สำคัญมาจากการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากการเผชิญกับภาวะความสูงอายุนั้นเป็นภาวะวิกฤตของวัยกลางคน เพราะช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงวัยใกล้เกษียณ บุคคลจะเริ่มมี ปัญหาในหลายด้าน กล่าวคือ ในด้านจิตใจและสังคมบุคคลจะเกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ด้านเศรษฐกิจมีผลกระทบเกี่ยวกับรายได้ที่ลดต่ำลง และด้านสุขภาพร่างกายจะ เสื่อมลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น หากมีปัญหาด้านจิตใจแทรกจะทำสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น ในวงการ จิตวิทยา การแพทย์ และวงการสุขภาพจิตเชื่อว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่สำนึกและมีการเตรียมการ ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นจะเป็นผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ดี มีศักยภาพ แต่ผลงานวิจัยผ่านมาพบว่า ประชากรวัยกลางคนให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และ ยังพบอีกด้วยว่าประชากรวัยกลางคนมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ไม่ดี ทำให้มีปัญหาเรื่องสุขภาพ เมื่อสูงอายุ อีกทั้งยังมีเงินออมไม่เพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในยามสูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาในการ ดำรงชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุค่อนข้างมาก ด้วยเหตุนี้ผู้ใหญ่วัยกลางคนจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญ ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากที่สุด เพราะปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในช่วงวัย

สูงอายุมักก่อกำเนิดขึ้นจากช่วงวัยกลางคน (สุรกุล เจนอบรม, 2534 ; ประณต คำจิม, 2540 ; อัมพร มีสุข, 2544 ; สมบุญ ยมนา, 2551 ; วรณรา ชื่นวัฒนา, 2555) นอกจากนี้ในการรายงานประจำปีเกี่ยวกับจำนวนผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2553 พบว่า กรุงเทพมหานครมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 12.15 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้กรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่มีผู้สูงอายุอยู่มากที่สุดในประเทศไทย และเนื่องด้วยกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางในทุกๆ ด้านของประเทศไทย ทำให้เกิดผลเสียต่อผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างมาก เพราะการเป็นเมืองที่มีประชากรหนาแน่น มีสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีเมื่อเทียบกับจังหวัดอื่นๆ ในประเทศไทย ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครประสบปัญหาด้านคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตค่อนข้างมาก (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ซึ่งหากผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ได้ดี และเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) มากำหนดเป็นกรอบในการศึกษา เนื่องจากการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลทั้ง 3 ด้าน ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura (1989) ได้อธิบายถึง สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคลว่าเกิดมาจากสาเหตุหลัก 2 ประการ คือ 1. บุคคล (person) 2. สิ่งแวดล้อม (environment) โดย Bandura (1989) มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องประกอบด้วยปัจจัยบุคคลร่วมด้วย จึงจะสามารถทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมได้ เช่นเดียวกับการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยจากบุคคลและสิ่งแวดล้อมจึงจะสามารถเกิดพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านได้

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัวบุคคล ได้แก่ แนวคิดเรื่อง เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เนื่องจากเจตคติเป็นความรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัดสินว่าบุคคลมีความรู้สึกกับสิ่งๆ นั้นหรือสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร แนวคิดเรื่องความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลมาจากพฤติกรรมหรือการกระทำของตน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล และแนวคิดเรื่องความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นการรับรู้และความเข้าใจในข้อมูลหรือสารสนเทศ ซึ่งเมื่อบุคคลมีความ

เข้าใจและความรู้จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทักษะคิดต่อการสูงอายุ สามารถทำนุถุกรรมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ (วิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) นอกจากนี้ผู้ที่มีความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้านจะส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่มีประสิทธิภาพทั้ง 4 ด้านตามกระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุคือ การตระหนักและรับที่จะทำ การพึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และการทำอย่างต่อเนื่อง (อุษา โพนทอง, 2553) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541) และสาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับ การสนับสนุนทางสังคม เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมายระหว่างบุคคล ช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแนวคิดเรื่องการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า แบ่งปัน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันผ่านเครือข่ายทางเทคโนโลยี ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารจะช่วยให้บุคคลมีความรู้และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนุถุกรรมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ (วิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) และ การได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถกำหนดดัชนีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553)

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานครมากที่สุด อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างและส่งเสริมให้เกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุแก่บุคคลต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ใหญ่วัยกลางคน และหน่วยงานต่างๆ ในการนำข้อมูลไปใช้วางแผนพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนสามารถเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยการส่งเสริมปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษาในประเด็นของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 984,051 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2559)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 984,051 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2559)

ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อถือได้ 95% ความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะเท่ากับ 384 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลในขั้นตอนการเก็บกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนของข้อมูลไว้ที่ 20% (คณิต ไช่มุกต์, 2546) ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 460 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น 2 ปัจจัยดังนี้

1.1 ปัจจัยทางจิต ประกอบด้วย

- 1.1.1 เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
- 1.1.2 ความเชื่ออำนาจภายในตน
- 1.1.3 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

1.2 ปัจจัยทางสังคม ประกอบด้วย

- 1.2.1 การสนับสนุนทางสังคม
- 1.2.2 การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูล

ข่าวสาร

ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- 2.1.1 ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
- 2.1.2 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม
- 2.1.3 ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย

นิยามปฏิบัติการ

1. การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (Aging empowerment) หมายถึง การปฏิบัติตามกระบวนการที่ช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเกิดจากการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี

มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆที่ตนปรารถนาได้ตามศักยภาพและอายุของตน มีรายได้ที่มั่นคงเพียงพอ มีผู้ดูแลช่วยเหลือในด้านต่างๆ รวมถึงมีที่อยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และสังคม ทั้งนี้การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี (Health) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ยังคงมีประสิทธิภาพ เช่น การออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพอยู่เสมอเพื่อให้ปราศจากโรคและปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรค มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีจิตใจที่แจ่มใส มีอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเสมอ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีเมื่อต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

1.2 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับความรู้สึกห่วงใยบุคคลอื่น การช่วยเหลือสังคมและคนรุ่นต่อไป เช่น การช่วยเหลือลูกหลาน เป็นต้น การรับรู้ว่าเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญจากการได้มีส่วนร่วมและสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว เพื่อน และชุมชน เช่น การแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์ให้แก่คนในชุมชน เป็นต้น อีกทั้งการได้ทำงานอดิเรกที่ตนชอบร่วมกับผู้อื่นอาจเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้ ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีความสนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม

1.3 ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย (Security) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับวางแผนเรื่องการเงินก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการใช้จ่ายอย่างประหยัด เช่น การฝากเงินอยู่เสมอเพื่ออนาคต การคิดไตร่ตรองทุกครั้งเมื่อต้องใช้จ่ายว่าสิ่งนั้นมี ความจำเป็นหรือเป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใด เป็นต้น รวมถึงการที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง เป็นที่พักอาศัยที่ปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ มีสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น มีอากาศที่ถ่ายเทปลอดโปร่ง, มีราวจับในห้องน้ำเพื่อช่วยในการทรงตัว เป็นต้น

การวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดภาวะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของ สุปราณี แสงวงศ์และคณะ (2552) มาปรับใช้ ซึ่งแบบวัดประกอบไปด้วยองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ 3 ด้าน คือ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม การมีความมั่นคงและปลอดภัย ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความ

ทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 27 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไร ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (Attitude towards of Aging empowerment) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ เป็นการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้ยังคงมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต

2.2 ด้านการมีส่วนร่วม เป็นการช่วยเหลือสังคมและคนรุ่นต่อไป การแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์แก่คนในชุมชน

2.3 ด้านการวางแผนในการดำรงชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการวางแผนเรื่องการออมเงินก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้มีรายได้เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตและเป็นค่าใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็นในอนาคต และการจัดเตรียมที่พักอาศัยที่มีความปลอดภัยปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ รวมถึงการมีผู้ดูแลที่จะช่วยดูแลเรื่องสุขภาพและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเมื่อตนเป็นผู้สูงอายุ

การวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดขึ้นเอง โดยทำการวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของบุคคลในองค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง 1 คือ “เห็นด้วยน้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกหรือคิดเห็นอย่างไร ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3. ความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal locus of control) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อว่าความสำเร็จและความล้มเหลว หรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนประสบ เกิดจากการกระทำ ความพยายาม หรือความสามารถของตน โดยวัดจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ ปุณณัท ตูลยะเสถียร (2550) มีจำนวน 16 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “เห็นด้วย

อย่างยิ่ง” จนถึง 1 คือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไร ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4. ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (The knowledge about Aging empowerment) หมายถึง การรับทราบข้อมูล และรายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นการรายงานว่าตนมีความรู้ในข้อมูลนั้นๆ มากหรือน้อยเพียงใด โดยข้อมูลต่างๆ นี้มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้ยังคงมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว คนในชุมชนและเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการวางแผนด้านการเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัด อดออม และการจัดสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัยและดีต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ รวมถึงการมีผู้ดูแลที่จะช่วยดูแลเรื่องสุขภาพและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเมื่อตนเป็นผู้สูงอายุ

การวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุขึ้น เป็นแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนสามารถมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้านประกอบด้วย 1. การเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี 2. การเตรียมความพร้อมเพื่อการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง และ 3. การเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนสามารถมีความมั่นคงและปลอดภัย ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนว่าสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในชุมชนให้การสนับสนุนตนในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งการสนับสนุนในด้านต่างๆ นี้จะช่วยใหบุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่

5.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูล การช่วยเหลือ หรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนรู้สึกได้รับความรัก ความห่วงใยและ

ได้รับกำลังใจในยามท้อแท้ รู้สึกเครียดหรือเจ็บป่วย จากคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในชุมชน

5.2 การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูลหรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ ได้รับการยกย่อง ชื่นชม และได้รับความสนใจ ไว้วางใจในการกระทำสิ่งต่างๆ รวมถึงสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว และชุมชนได้ตามความสามารถของตน

5.3 การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูลหรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนสามารถเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรืออาสาสมัครของชุมชนหรือสังคม รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนการได้รับข้อมูลหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานหรือองค์กรจัดขึ้น เพื่อให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้นโดยแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมประยุกต์มาจากแนวคิดทฤษฎีของ Cobb (1976) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) 2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (esteem support) 3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (network support) จำนวน 13 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

6. การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (Internet and Social media to get information) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ภาพ เช่น การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและรักษาโรค การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น การเข้าถึงบริการสุขภาพต่างๆ การแบ่งปันและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและข้อมูลข่าวสารทั่วไปที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังใช้เป็นช่องทางในการรับรู้ความเป็นไปและพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิดและบุคคลอื่นๆในสังคม รวมถึงการรับรู้ข่าวสารหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ที่กำลังเป็นกระแสนิยมและเหตุการณ์สำคัญต่างๆ

แบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ขึ้น มีจำนวน 15 ข้อ แต่ละ
ข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “ปฏิบัติมากที่สุด” จนถึง 1 คือ
“ปฏิบัติน้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าข้อความใดที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของตนมากที่สุด
ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้ใหญ่วัยกลางคน
 - 1.1 ความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคน
 - 1.2 พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน อายุ 45-55 ปี
 - 1.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเป็นสูงอายุ
 - 1.4 การเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 2.1 ความหมายของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 2.2 องค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 2.3 กระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 2.4 วิธีการวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
3. ปัจจัยทางจิตที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 3.1.1 ความหมายของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 3.1.2 การวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 3.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
 - 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน
 - 3.2.1 ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน
 - 3.2.2 การวัดความเชื่ออำนาจภายในตน
 - 3.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.3.1 ความหมายของความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.3.2 การวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

4. ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

4.1.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

4.1.2 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

4.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

4.2.1 ความหมายของการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

4.2.2 การวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

4.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

5. กรอบแนวคิดและการพัฒนากกรอบแนวคิด

6. สมมติฐานการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้ใหญ่วัยกลางคน

1.1 ความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคน

ความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคนไว้มากมาย ผู้วิจัยจึงประมวลความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคนจากความหมายของนักวิชาการและนักการศึกษาหลายๆท่าน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530 ; ประณต คำนิม, 2540 ; สุชา จันทรเอม, 2541) ดังนี้

วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและเป็นช่วงเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย ทั้งเรื่องของร่างกายที่มีการเสื่อมถอยลง การเปลี่ยนแปลงทางหน้าที่การงาน และการใช้ชีวิต ทำให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่บุคคลจะต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นค่อนข้างมาก และเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนส่วนมากมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเข้าสู่วัยกลางคน แต่ในความเป็นจริงนั้น ผู้ใหญ่วัยกลางคนเป็นวัยที่มีความสุขกับชีวิตมากกว่าคนวัยหนุ่มสาว เพราะผู้ใหญ่วัยกลางคนมักเป็นช่วงเวลาที่มียาชีพการงานที่มั่นคง มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ของตนได้ดีกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากมีประสบการณ์ในชีวิตที่มากกว่า

ในที่นี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จึงได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาแบ่งช่วงวัยของผู้ใหญ่ไว้ และจากการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของผู้ใหญ่พบว่า การแบ่งช่วงวัยผู้ใหญ่สามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ 1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น 2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน และ 3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา ซึ่งการแบ่งช่วงอายุของผู้ใหญ่ในต่างประเทศนั้น Havighurst (1972) ได้แบ่งช่วงของผู้ใหญ่เป็น 3 ช่วงคือ 1. ช่วงก่อนวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 19-30 ปี 2. วัยกลางคน อายุตั้งแต่ 30-60 ปี 3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งในประเทศไทยได้มีผู้กำหนดช่วงอายุของผู้ใหญ่ไว้แตกต่างกัน ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าช่วงอายุของผู้ใหญ่ คือ 1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุประมาณ 21-40 ปี 2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน อายุประมาณ 40-60 ปี และ 3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530 ; ประณต คำนิม, 2540 ; สุชา จันทรเอม, 2541)

ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดความหมายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ไว้ว่าหมายถึง บุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ 40-60 ปี ซึ่งช่วงวัยที่เตรียมเข้าสู่วัยชรา ในระยะนี้ถือเป็นระยะที่บุคคลมีความมั่นคงทางอาชีพการงาน ประสบความสำเร็จในชีวิต มีชีวิตคู่ ซึ่งสวนทางกับสภาพร่างกายเพราะในระยะนี้สภาพร่างกายของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยลง จึงทำให้บุคคลควรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นตามพัฒนาการ

และในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคนที่มีอายุตั้งแต่ 45-55 ปี เพราะถึงแม้วัยกลางคนตามการแบ่งช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่คือช่วงอายุตั้งแต่ 40-60 ปี ซึ่งหากผู้วิจัยทำการศึกษากับบุคคลที่มีอายุ 40 ปี บุคคลอาจยังไม่มี การเตรียมความพร้อมหรือการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะช่วงอายุ 40 ปี เป็นระยะเปลี่ยนจากช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ซึ่งบุคคลจะให้ความสำคัญกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ทำให้บุคคลอาจรู้สึกว่าการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่ยังไม่สำคัญและจำเป็นมากนัก ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 60 ปี เป็นช่วงที่บุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุพอดีตามการแบ่งช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่ การศึกษาผู้ใหญ่วัยกลางคนในช่วงอายุ 60 ปี อาจทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถทราบข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมหรือการวางแผนเพื่อให้ตนมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ เพราะบุคคลได้ผ่านช่วงวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมมาแล้ว นอกจากนี้การพัฒนาให้บุคคลมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างมากจึงจำเป็นต้องศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปี เพื่อที่บุคคลจะสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้มาปรับใช้เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

1.2 พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี

จากการประมวลเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (สุชา จันทรเอม, 2536 ; ประณต คำจิณ, 2540)

1. พัฒนาการด้านร่างกาย ในช่วงวัยกลางคนนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะเริ่มเป็นไปในรูปแบบของการเสื่อมถอยเกือบทุกๆส่วนของร่างกาย ทั้งอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและระบบสัมผัส เช่น ผิวหนังที่มีการเหี่ยวย่น หยาบ ไม่สดใสเหมือนแต่ก่อน ฟันที่เริ่มหลุดร่วงและแตกหักง่าย การมองเห็นที่เปลี่ยนไปซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของสายตายุาวขึ้น เส้นผมเริ่มหงอกและร่วง น้ำหนักเริ่มขึ้นเพราะไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนังมากขึ้น บางคนอาจมีอาการหูดังและลิ้นรับรสชาติไม่เหมือนเดิม เนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ ผังเส้นเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง มีไขมันเกาะ ทำให้การไหลเวียนโลหิตมีปัญหา ส่งผลให้มีความดันโลหิตที่ผิดปกติ นอกจากนี้อาจมีการเสื่อมของไตที่ทำหน้าที่กรองของเสีย การเสื่อมของฮอร์โมนต่างๆ รวมถึงการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งในเพศหญิงจะเกิดภาวะการสิ้นสุดของประจำเดือน หรือที่ผู้คนมักเรียกกันว่า วัยหมดประจำเดือน ส่วนเพศชายอาจพบภาวะต่อมลูกหมากโตทำให้มีปัญหาต่อระบบทางเดินปัสสาวะ

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ ช่วงวัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่กำลังจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ วัยสูงอายุทำให้บุคคลมักจะพิจารณาช่วงชีวิตที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร ซึ่งหากบุคคลมีความสำเร็จใน ชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็น การทำงาน ครอบครัว การเงิน ก็จะทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความ พึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาและจะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ แต่หากบุคคลไม่เคยประสบ ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาบุคคลอาจมีอารมณ์ที่ซึมเศร้า เจือยชา และเห็นแก่ตัว นอกจากนี้ พัฒนาการทางอารมณ์ของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามร่างกาย ตัวอย่างเช่น เมื่อ เข้าสู่วัยกลางคนบุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนมีผลกระทบต่อการ เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของบุคคล เมื่อฮอร์โมนลดลงอาจทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่หงุดหงิดและ ก้าวร้าว โดยส่วนมากจะพบในเพศหญิงที่เข้าสู่ภาวะการหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงทาง สังคม ซึ่งอาจเกิดจากการที่สังคมให้ความสำคัญกับคนวัยหนุ่มสาวมากกว่าเพราะมีทัศนคติว่าคนวัย หนุ่มสาวมีความแข็งแรง และมีสามารถมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคน ส่งผลให้บุคคลเกิดความหดหู่และ ซึมเศร้า การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดเนื่องจากภาระค่าใช้จ่ายด้าน การศึกษาของบุตรและค่าครองชีพซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการที่บุคคลไม่ได้มีการวางแผนทางการเงินที่ ดีพอ จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้านตามพัฒนาการมีผลกระทบถึงอารมณ์ของบุคคล ทั้งสิ้น

3. พัฒนาการด้านสังคม เนื่องจากบุคคลในวัยนี้เป็นวัยที่ใกล้จะต้องเกษียณจากการ ทำงาน ทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนสังคมจากสังคมในรูปแบบของการทำงาน กลับมาสู่สังคมในรูปแบบ ของครอบครัวมากขึ้น บุคคลจะมีเวลากับคนในครอบครัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสังคมในรูปแบบของ สามี ภรรยา เพราะวัยนี้เป็นวัยที่เข้าสู่การเปลี่ยนบทบาทของบุคคล แต่เดิมที่แม่จะมีหน้าที่ดูแลบ้าน และเลี้ยงลูก ส่วนพ่อจะต้องออกไปทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยนี้ผู้เป็นแม่ ไม่ต้องใช้เวลาในการดูแลลูก เพราะลูกต่างก็มีครอบครัวเป็นของตนเอง ทำให้แม่มีเวลาเป็นของ ตนเองมากขึ้น ส่วนพ่อเมื่อต้องเกษียณจากการทำงานก็ทำให้มีเวลาว่างมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สามี ภรรยามีเวลาให้กันมากขึ้น ซึ่งหากบุคคลไม่มีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่เข้ามาทดแทนอาจทำให้ บุคคลเกิดความรู้สึกเหงา ไร้คุณค่าและว่าเหว้ได้ นอกจากนี้ บุคคลในวัยนี้ถือเป็นผู้ที่มียุทธศาสตร์สำคัญ ทางสังคมอย่างมาก เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความชำนาญในด้านต่าง ๆ สูง ดังนั้น หากบุคคล ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในการพัฒนาสังคมได้บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและประสบ ความสำเร็จในชีวิต

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา ในช่วงวัยนี้บุคคลจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่เป็น รูปแบบของการคิดอย่างมีเหตุมีผล และคิดอย่างรอบคอบ อีกทั้งยังมีความสามารถในการจัดการกับ

ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน สามารถรับรู้สิ่งที่ป็นลักษณะนามธรรมได้ดี ส่งผลให้บุคคลในวัยนี้มีสติปัญญาสูงเนื่องจากการเรียนรู้จากการสะสมประสบการณ์ต่างๆทำให้บุคคลรู้จักป้องกันและจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปี แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. พัฒนาการด้านร่างกาย 2. พัฒนาการด้านอารมณ์ 3. พัฒนาการด้านสังคม และ 4. พัฒนาการด้านสติปัญญา ซึ่งจากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในช่วงวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากและอาจมีผลกระทบไปจนถึงวัยสูงอายุได้ ดังนั้น ผู้ใหญ่วัยกลางคนรวมถึงคนในสังคมจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้า และจำเป็นต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เพื่อที่บุคคลจะสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพและสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป

1.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้สูงอายุ

การศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางสังคม ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้

ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson's Theory of Development Stage)

อีริกสันได้แบ่งพัฒนาการทางสังคมของบุคคลไว้ทั้งหมด 8 ขั้น แต่เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งตามขั้นพัฒนาการทางสังคมของอีริกสันอยู่ในขั้นที่ 7 และ ขั้นที่ 8 ดังนี้ (พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity vs. Stagnation) อยู่ในช่วงอายุ 35-60 ปี ในวัยนี้มนุษย์เริ่มมีความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ คือ การแต่งงานและเป็นบิดามารดา นอกจากจะมีความรับผิดชอบในตนเองแล้ว ยังต้องรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นด้วย โดยเฉพาะลูก ต้องมีความรับผิดชอบที่จะอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ประสบความสำเร็จในพัฒนาการขั้นต้นๆมาก่อนจะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน รู้สึกรับผิดชอบและพอใจในฐานะและชีวิตของตน แต่ถ้าบุคคลใดไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้ขาดความไว้วางใจใคร รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีปมด้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่มี

ความรับผิดชอบต่อตนเองหรือสังคม ทำให้กลายเป็นคนเฉื่อยชา และขาดความกระตือรือร้นในการสร้างหลักฐานให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์ทางจิตใจและความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (Ego integrity vs. Despair) อยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในวัยนี้เป็นวัยที่บุคคลควรประสบความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุด ถ้าเขาเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพดีเรื่อย ๆ มา เขาก็จะประสบความสำเร็จในวัยนี้ เขาจะยอมรับความจริงในวัยที่เปลี่ยนแปลงไป มีความสุขในชีวิตที่เหลืออยู่ มีความสุขุม ยอมรับการแก่ การเจ็บ การตายที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้าในพัฒนาการระดับต้น เขาไม่ประสบความสำเร็จเขาก็จะหมดหวัง ไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดความคับข้องใจ และท้อแท้สิ้นหวังอาลัยในชีวิต

สรุปได้ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไปตามการแบ่งพัฒนาการทางสังคมของอีริคสัน บุคคลอาจมีความรู้สึกรับผิดชอบและต้องการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเกิดความเฉื่อยชาเห็นแก่ตัว ถ้าพัฒนาการแต่ละขั้นตอนที่ผ่านมามีความดี บุคคลจะดูแลรับผิดชอบเอาใจใส่ต่อบุตรหลาน อบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต รวมถึงการทำให้แก่ผู้อื่นในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถทำให้ไม่กล้ากระทำหรือตัดสินใจในเรื่องใดๆ บุคคลจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตนเองและไม่รับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งความเฉื่อยชาและท้อแท้สิ้นหวังนี้เป็นปัญหาสำคัญที่อาจส่งผลให้บุคคลไม่สามารถเป็นผู้ที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์

(Maslow's Hierarchy of Needs Theory)

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่หากไม่ได้รับการตอบสนองในเรื่องของความต้องการพื้นฐานทางร่างกายไม่ว่าจะเป็น อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆอย่างเพียงพอ รวมไปถึงการตอบสนองความต้องการทางจิตใจ การได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และการยกย่องชื่นชม บุคคลอาจไม่สามารถมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ซึ่งมาสโลว์ได้อธิบายเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องได้รับการตอบสนองประกอบด้วยความต้องการ 5 ขั้น ดังนี้ (อนิวัช แก้วจำนงค์, 2552)

1. มนุษย์มีความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอด (Basic needs for survival or physiological needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นมนุษย์เผ่าพันธุ์ใดก็ตามเป็นความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค รวมถึงที่อยู่อาศัย ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานที่บุคคลควรได้รับ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security needs or safety needs) เป็นความต้องการด้านความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของตน ความปลอดภัยในที่นี้ครอบคลุมไปถึงสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอาหารที่บุคคลรับประทาน และโรคร้ายต่างๆ เป็นต้น ซึ่งความต้องการนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์ได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานอย่างเพียงพอ

3. ความต้องการทางสังคม (Affiliation needs or social needs) เมื่อบุคคลมีความปลอดภัยในชีวิตความเป็นอยู่แล้ว บุคคลจะเริ่มมองหาความรักจากผู้อื่น มีความรู้สึกต้องการที่จะเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองครอบครองอยู่ตลอดไป

4. ความต้องการการยกย่อง (Esteem needs) เป็นความต้องการหลังจากได้รับความรักความผูกพันหรือการยอมรับจากสังคมแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการเพิ่มขึ้นคือต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับและนับถือ ต้องการได้รับการยกย่องชื่นชมจากผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีอำนาจ

5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization needs) ความต้องการนี้เป็นความต้องการลำดับสุดท้าย เป็นความต้องการสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ บุคคลจะลดความต้องการภายนอก แต่ความต้องการในขั้นนี้เกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากบุคคลจำเป็นต้องผ่านลำดับความต้องการอื่นๆ มาก่อนจึงจะส่งผลให้บุคคลบรรลุความต้องการลำดับขั้นสุดท้ายนี้ได้ และบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่จะใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการผลักดันหรือให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ

สรุปได้ว่า สิ่งสำคัญที่สามารถพัฒนาบุคคลให้มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ นั่นคือ การให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานทั้งที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและบุคคล เพราะการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในทุกๆ ด้านอย่างเพียงพอแล้ว บุคคลจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต เห็นคุณค่าและตระหนักถึงศักยภาพในตนเอง ส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองไปพร้อมๆ กับการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาบุคคลให้เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม (Social Activity Theory)

เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญต่อกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลยังมีกิจกรรมมากเท่าใด ก็จะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะพยายามรักษากิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้มากที่สุด และพยายามทดแทนกิจกรรมที่หายไปนั้นด้วยกิจกรรมใหม่ๆ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร การเป็นที่ปรึกษาให้แก่หน่วยงานต่างๆ และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุจะแบ่งออกเป็น 3 ประการ นั่นคือการนันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558)

1. การนันทนาการ โดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรมนันทนาการแปลกใหม่ แต่เขาจะกลับไปให้ความสนใจกิจกรรมที่เคยชอบเมื่อในวัยหนุ่มสาว และเคยได้ละวางไปเนื่องจากภาระทางบ้านและหน้าที่การงาน ซึ่งโดยส่วนมากกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ใช้กำลังมากนัก สามารถทำที่บ้านได้ ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ การเย็บปักถักร้อย และการทำสวน เป็นต้น

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้สูงอายุได้มีการศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความจำและสติปัญญาอยู่เสมอ รวมไปถึงการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นทำให้เกิดความสุขทางจิตใจจากการพบปะพูดคุย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถใช้ทักษะที่ตนเองมีถ่ายทอดสู่บุคคลรุ่นหลังให้ได้เรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญในการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอีกด้วย

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกหรือชมรม ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือสังคม ชุมชน จะยังส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญ จากการเสียสละ และทำประโยชน์เพื่อสังคม

สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้น แต่การที่บุคคลได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนในสังคมจะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ยังมีกิจกรรมมากบุคคลก็ยังมีความสามารถในการปรับตัวมากขึ้น อันเกิดจากการที่บุคคลได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหา ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนทักษะ ความรู้ กับคนในสังคมช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองและตระหนักว่าตนยังคงมีศักยภาพในการทำประโยชน์เพื่อคนในสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมนี้จะส่งผลให้บุคคลสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย

สูงอายุได้ โดยทฤษฎีกิจกรรมนี้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

จากทฤษฎีที่กล่าวมาทั้งหมดนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เพราะเป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายภาวะการณ์ของการเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งในด้านการพัฒนาทางสังคม ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต และการมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อเป็นประโยชน์แก่การส่งเสริมและศึกษาปัจจัยในการพัฒนาบุคคลให้เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

1.4 การเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า การเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่าอายุ 60 ปีแล้วจึงมีการวางแผนเตรียมความพร้อม ดังนั้น หากบุคคลต้องการที่จะมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงวัยสูงอายุ บุคคลก็ควรมีการเตรียมพร้อมในด้านต่างๆ ดังนี้ (สุรกุล เชนอบรม, 2534 ; กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

1. การเตรียมการด้านร่างกาย เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะเลยในเรื่องของการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ออกกำลังกาย ด้วยสาเหตุจากภาระหน้าที่การทำงานของบุคคลวัยกลางคนที่มีมากมายทำให้ไม่มีเวลามากพอในการใส่ใจดูแลสุขภาพ ทั้งๆที่ในช่วงวัยนี้เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เสื่อมลงๆ หากบุคคลไม่ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพจะส่งผลเสียเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งหากจะหันมาให้ความสำคัญในช่วงวัยสูงอายุก็น่าจะสายเกินไป อีกทั้งการที่บุคคลมีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายอย่างดี จะส่งผลให้สุขภาพจิตใจดีตามมาด้วยเช่นกัน

2. การเตรียมการด้านจิตใจ เป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มั่นคง อาจใช้วิธีการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในสังคม การที่บุคคลได้อยู่ในสถานที่ที่ดี และได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีจิตใจที่สดใส ไม่ห่อเหี่ยว การเตรียมตัวจะช่วยให้บุคคลเกิดทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความเป็นจริง และมีความพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป

3. การเตรียมการด้านสังคม เป็นการวางแผนว่าบุคคลจะสามารถมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไรเมื่อต้องเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากการที่บุคคลได้เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคมได้สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต ไม่รู้สึกว่าตนไร้ค่าหรือไม่มีความสำคัญ อีกทั้ง ยังเป็นการป้องกันความรู้สึกโดดเดี่ยวและความรู้สึกเหงาที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

สรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนเข้าสู่อายุ 60 ปี เนื่องจากบางเรื่องจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานในการสะสมประสบการณ์ เช่น การเตรียมฐานะด้านการเงิน การดูแลรักษาสุขภาพ และการจัดเตรียมที่อยู่อาศัย เป็นต้น นอกจากนี้หากบุคคลต้องการมีความพร้อมทั้ง 3 ด้านอันได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงและปลอดภัยได้นั้น ควรเริ่มจากการฝึกปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวัน มิใช่ให้ความสำคัญแค่ช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อบุคคลสามารถวางแผนและเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านดังกล่าวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้ บุคคลก็จะสามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ และในแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้นี้จะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

2.1 ความหมายของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (Aging empowerment)

จากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุทำให้ประชาชนทุกคน โดยเฉพาะผู้ใหญ่วัยกลางคน ควรให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีพลังและมีศักยภาพ ซึ่งการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้ใหญ่วัยกลางคนให้มีศักยภาพและความสามารถเพียงพอในการรับมือกับวัยสูงอายุที่กำลังจะมาถึง การเข้าสู่วัยสูงอายุนี้นับว่าคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้บุคคลจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีพลัง โดยการศึกษาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (Aging empowerment) ในงานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิด พหุพลัง (Active Aging) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) มาใช้ในการศึกษา โดยองค์การอนามัยโลก กล่าวว่า พหุพลังเป็นกระบวนการที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วม การมีสุขภาพที่ดี และการมีความมั่นคงปลอดภัยเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พหุพลังจะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงศักยภาพของตนเองทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และ

ได้รับการป้องกันที่เพียงพอตลอดชีวิต (WHO, 2002) ซึ่งคำว่า “Active” ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก หมายถึง การมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุในด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม จิตวิญญาณ และกิจกรรมในท้องถิ่น แม้ว่าผู้สูงอายุจะเกษียณจากงานแล้วมีความเจ็บป่วยหรือมีความพิการ ก็ยังคงสามารถมีส่วนร่วมกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และประเทศชาติได้ สอดคล้องกับความหมายที่ Ismail และคณะ (2009) ได้สรุปไว้ว่า พฤติพลังเป็นโอกาสหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี มีส่วนร่วมในสังคมและมีความมั่นคงปลอดภัย ผู้สูงอายุที่ออกจากการทำงาน ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยหรือที่มีความพิการสามารถอยู่ร่วมสร้างประโยชน์ให้กับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และประเทศได้ พฤติพลังมีเป้าหมายที่จะขยายความคาดหวังเรื่องของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุทุกคนตามอายุและความสามารถ รวมทั้งผู้ที่มีความอ่อนแอพิการ และอยู่ในความต้องการของการดูแล นอกจากนี้ ยังกล่าวว่าบุคคลควรจะตระหนักและเตรียมพร้อมในเรื่องของสุขภาพ การรักษาความปลอดภัยและการทำประโยชน์หรือการมีกิจกรรมร่วมกับสังคม ส่วน Buys และ Miller (2006) กล่าวว่า พฤติพลัง คือ การมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ มีความกระฉับกระเฉงทางร่างกายและจิตใจตามศักยภาพของตน มีสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยที่มั่นคงปลอดภัย มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ และกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน

สำหรับในประเทศไทยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติพลัง ไว้มากมายและมีความหมายสอดคล้องกับความหมายขององค์การอนามัยโลก ดังนี้ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (2541) สรุปไว้ว่า พฤติพลังเป็นกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วม และการมีหลักประกันเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย

ในขณะที่ ปาริชาติ ญาดินิยม (2547) กล่าวว่า พฤติพลัง หมายถึง แนวคิดที่แสดงถึงสภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ เป็นเป้าหมายของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าจะป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการนำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนาให้ประชากรสูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดีสามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมมีภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีมีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม สอดคล้องกับ เพ็ญนรินทร์ สารทจำเริญ (2549) และ กุณฑลี เภาแสงธรรม และคณะ (2551) ซึ่งเพ็ญนรินทร์ สารทจำเริญ (2549) ระบุไว้ว่า พฤติพลัง หมายถึง ผู้สูงอายุที่ยัง

ประโยชน์เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีศักยภาพสามารถพึ่งพาตนเองได้ (self – reliance) ดูแลตนเองได้ (self – care) สามารถทำสิ่งต่างๆได้ตามศักยภาพของตนเองทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึงและใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ส่วนคุณทลี เภาแสงธรรม และคณะ (2551) สรุปไว้ว่า พฤติพลัง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีศักยภาพ 5 ประการ ได้แก่ 1. มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive ageing) 2. ดูแลตนเอง (self – care) โดยการหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองให้ตนเองตามอัธยาศัย 3. พึ่งตนเองได้ (self – reliance) โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคมและปัญญา เพื่อทำสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน 4. สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมโดยมีส่วนร่วมด้วยสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ 5. มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

ในประเทศไทยยังไม่มีการบัญญัติคำแปลของคำว่า “Aging empowerment” โดยราชบัณฑิตยสถาน แต่ก็มีผู้แปลคำว่า “Aging empowerment” หรือมีการใช้คำในภาษาไทยที่แตกต่างกันออกไป เช่น การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ สูงวัยอย่างมีพลัง และผู้สูงอายุที่มีพลัง แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นคำที่แสดงถึงการเตรียมความพร้อมของผู้ใหญ่วัยกลางคนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีพลัง โดยคำว่า “พลัง” ในที่นี้แปลว่า การมีกำลังกายที่แข็งแรงมีอำนาจและมีศักยภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งคำว่า การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ จึงมีความหมายว่า การเตรียมความพร้อมของผู้ใหญ่วัยกลางคนให้มีความสามารถ มีศักยภาพและมีพลังกำลังพร้อมรับมือกับการเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งมีนัยยะที่สอดคล้อง กับแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งสร้างความพร้อมในก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในเรื่องของการมีสุขภาพที่แข็งแรง การมีส่วนร่วมในทุกหน่วยในสังคม และการมีหลักประกันในชีวิตที่มั่นคง

จากการประมวลความหมายข้างต้นผู้วิจัยกำหนดความหมายของ การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ว่าหมายถึง การปฏิบัติตามกระบวนการที่ช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเกิดจากการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆที่ตนปรารถนาได้ตามศักยภาพและอายุของตน มีรายได้ที่มั่นคงเพียงพอ มีผู้ดูแลช่วยเหลือในด้านต่างๆ รวมถึงมีที่อยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และสังคม

2.2 องค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากความหมายของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามแนวคิดพหุพลังขององค์การอนามัยโลก ได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาอื่นๆให้ความหมายไว้ทำให้ทราบถึงสิ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายของการมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้นั้น คือ องค์ประกอบพื้นฐาน 3 ด้าน (WHO, 2002) ประกอบด้วย 1. ด้านสุขภาพ (health) คือ การสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักรักษาและดูแลสุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันและดูแลตนเองจากปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพได้ตามความจำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ตามความสามารถและอายุของตนโดยไม่ต้องเป็นภาระผู้อื่น 2. ด้านการมีส่วนร่วม (participation) คือ การสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และจิตวิญญาณตามสิทธิขั้นพื้นฐาน ตามความสามารถและความต้องการของบุคคล โดยการกำหนดนโยบายและโปรแกรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในด้านแรงงาน การจ้างงาน สุขภาพ การศึกษา และสังคม ซึ่งจะช่วยทำให้ประชาชนสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างต่อเนื่อง 3. ด้านความปลอดภัย (security) คือ การสร้างหลักประกันให้กับประชาชนเพื่อเป็นหลักประกันว่าเมื่อประชาชนเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับการคุ้มครองและได้รับการดูแลเมื่อไม่สามารถดูแลตนเองได้ โดยการกำหนดนโยบายหรือโปรแกรมที่สร้างหลักประกันทางสังคม การเงิน และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ปลอดภัย ตามความต้องการและสิทธิของบุคคล รวมถึงสนับสนุนให้ครอบครัวและชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุได้

ทั้งนี้ Buys และ Miller (2006) ก็ได้อธิบายว่า การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านเช่นกัน คือ 1. ด้านสุขภาพ (health) ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต 2. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (participation) ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในการทำงาน 3. ด้านความมั่นคงปลอดภัย (security) ได้แก่ มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีความมั่นคงทางการเงิน และมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย

ส่วนในบริบทของสังคมไทย พบว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามกรอบนโยบายแนวคิดพหุพลังขององค์การอนามัยโลกเช่นกัน คือ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน (จิราพร เกศพิชญพัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช และคณะ, 2549) ดังนี้

1. การมีสุขภาพที่ดี หมายถึง การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมถึงเป็นผู้ที่ปราศจากโรค มีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง ตามวัย นอกจากนี้ ต้องมีการดูแลสุขภาพจิตใจและสุขภาพทางสังคมให้ดี กล่าวคือ มีการพบปะ ติดต่อกับครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างสม่ำเสมอ

2. การไม่อยู่เหงาโดยทำกิจกรรมตลอดเวลา หมายถึง การทำกิจกรรมที่ตนมีความสนใจ ในยามว่างและได้ทำกิจกรรมในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อน ร่วมงาน ชมรม สมาคม และมูลนิธิต่างๆ

3. การมีความมั่นคงในชีวิต หมายถึง การเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต ได้แก่ ด้านรายได้ เช่น เงินบำนาญ และรายได้จากบุตร ด้านที่อยู่อาศัย เช่น การสร้างบ้านของตนเองให้เป็นหลักแหล่งและมีความปลอดภัย ด้านผู้ดูแล เช่น การเตรียมการให้มีผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ วัตถุประสงค์ของ ค่ารักษาพยาบาล การดูแลช่วยเหลือทางด้านสุขภาพยามเจ็บป่วย และการสนับสนุนส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในสังคม

นอกจากนี้ได้มีผู้ให้ประเด็นในแต่ละองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุประกอบด้วย 5 ประเด็น ดังนี้ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์, 2549)

1. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นประเด็นสำคัญที่ผู้สูงอายุควรให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีดังนี้

1.1 อาหาร ผู้สูงอายุควรใส่ใจและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะการบริโภคอาหารที่มีสุขอนามัยและมีคุณค่าจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุไม่ยืนยาว ผู้สูงอายุควรงดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่มีน้ำตาลสูง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคเบาหวาน หากผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเรื่องนี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจากภายในได้

1.2 การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีภูมิต้านทานโรคมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเลย อีกทั้งการออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องมีการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะเท่านั้น แต่การทำกิจวัตรประจำวันเพียงเล็กน้อยก็ถือเป็นการออก

กำลังกายได้แล้ว ซึ่งการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสิ้น รวมถึงเรื่องการรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน และการระมัดระวังตนเองจากอุบัติเหตุ ทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย เนื่องจากผู้สูงอายุมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หากมีการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้อำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิต จะสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้มากยิ่งขึ้น ไม่เป็นการระแวงของผู้อื่น อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในผู้สูงอายุเมื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อความพิการในผู้สูงอายุได้อีกด้วย ซึ่งสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมกับผู้สูงอายุจะต้องมีความปลอดภัยทางกายและสุขภาพอนามัย มีระบบรักษาความสะอาด มีพื้นที่ไม่ลื่นมีราวจับ ทางเข้าออกของอาคารที่อยู่อาศัยควรจะมีลักษณะที่เข้าถึงได้ เช่น มีทางลาดสำหรับรถเข็นหรือมีทางเดินที่อำนวยความสะดวกกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้สภาพที่อยู่อาศัยควรจะต้องจัดให้มีความสดใส ไม่ให้อยู่ในสภาพที่ดูซึมเศร้า มีแสงสว่างเพื่อสร้างความมีชีวิตชีวา ลักษณะของที่อยู่อาศัยควรจะทำให้ดูแลและรักษาได้ง่าย ผู้สูงอายุจะได้สามารถทำความสะอาดได้ด้วยตนเองทำให้มีการออกกำลังกายและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย

3. การมีสุขภาพจิตที่มั่นคงแจ่มใส คือ ผู้สูงอายุจะสามารถมีสุขภาพจิตใจที่มั่นคงได้สาเหตุเกิดจากการที่ผู้สูงอายุเรียนรู้และเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ สามารถปรับตัวให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความต้องการที่จะติดต่อกับสังคม รักษาสุขภาพร่างกายของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอจะช่วยลดปัญหาการคับข้องใจ ความเหงา ความเศร้า หรือความรู้สึกแยกตัวจากสังคมอันจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจนั่นเอง

4. การออมและการมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต คือ การที่ผู้สูงอายุมีการวางแผนเรื่องการออมเงินไว้ตั้งแต่อายุยังน้อย เมื่อบุคคลต้องเข้าสู่บั้นปลายของชีวิตจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและลดการเป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวได้ เนื่องจากการออมเงินถือเป็นความสุขและเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล แต่สำหรับผู้ที่ไม่สามารถออมเงินได้ในอนาคตคงต้องมัวปัญหาการดำรงชีวิตอย่างแน่นอน เพราะการมีเงินออมที่เพียงพอจะสามารถทำให้บุคคลเข้าถึงบริการการดูแลสุขภาพในมากขึ้น มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากยิ่งขึ้นและส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมการเป็นผู้สูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

5. การมีปฏิสัมพันธ์และทำประโยชน์เพื่อสังคม คือ การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมทางสังคมเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่มีความเข้มแข็งมีโอกาสนั้นพัฒนาตนเองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเรียนรู้ ทักษะและภูมิปัญญาจากบุคคลอื่นในสังคม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการบริหารความคิดของตนเองอยู่เสมอจากการ ร่วมแลกเปลี่ยนความคิด การวางแผนเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมหรือชุมชนของตนเอง

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ตามแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลก เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเป็นผู้กำหนดแนวคิดพัฒนาพลัง ซึ่งผู้วิจัยนำมาเป็นแนวคิดหลักของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในการศึกษาครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. ด้านการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี (health) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ยังคงมีประสิทธิภาพ เช่น การออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้ปราศจากโรคและปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรค มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีจิตใจที่แจ่มใส มีอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเสมอ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีเมื่อต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (participation) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับความรู้สึกห่วงใยบุคคลอื่น การช่วยเหลือสังคมและคนรุ่นต่อไป เช่น การช่วยเหลือลูกหลาน เป็นต้น การรับรู้ว่าเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญจากการได้มีส่วนร่วมและสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว เพื่อน และชุมชน เช่น การได้รับคำชื่นชมจากคนในชุมชนเนื่องจากท่านช่วยแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์ให้แก่คนในชุมชน เป็นต้น อีกทั้งการได้ทำงานอดิเรกที่ตนชอบร่วมกับผู้อื่นอาจเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้ ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีความสนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม

3. ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย (security) หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับวางแผนเรื่องการเงินก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการใช้จ่ายอย่างประหยัด เช่น การฝากเงินอยู่เสมอเพื่ออนาคต การคิดไตร่ตรองทุกครั้งเมื่อต้องใช้จ่ายว่าสิ่งนั้นมีความจำเป็นหรือเป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใด เป็นต้น รวมถึงการที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง เป็นที่พักอาศัยที่ปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ มีสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับ

สุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น มีอากาศที่ถ่ายเทปลอดโปร่ง มีราวจับในห้องน้ำเพื่อช่วยในการทรงตัว เป็นต้น

2.3 กระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

กระบวนการการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นกระบวนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขภาพ (health) 2. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (participation) 3. ด้านความมั่นคงและปลอดภัย (security) ซึ่งกระบวนการการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีขั้นตอนและเงื่อนไขที่สำคัญ ดังนี้ (กฤษทลี เภาแสงธรรม และคณะ, 2551)

1. ตระหนักและรับที่จะทำ (realization and made commitment)

1.1 ตระหนัก (realization) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ได้รับนั้นเป็นปัญหา

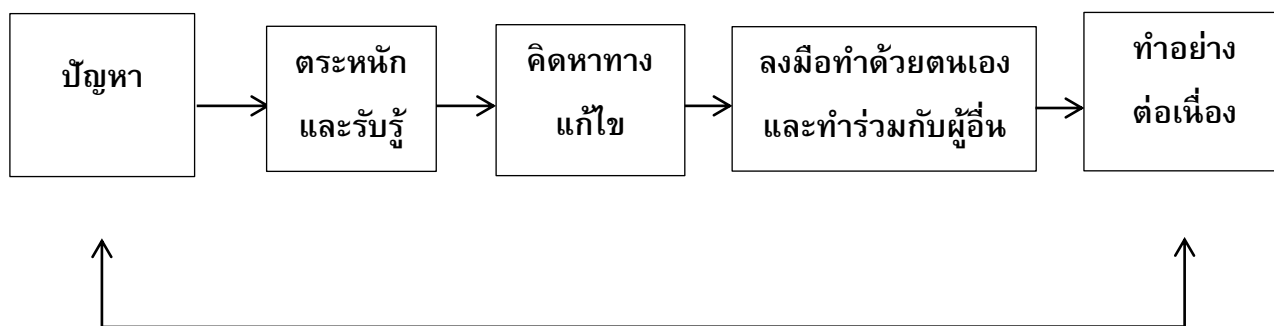
1.2 การรับทำ (made commitment) หมายถึง การเตรียมการคิดวางแผนก่อนว่า จะต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านั้นได้

2. พึ่งพาตนเอง (self – reliance) หมายถึง การกระทำการสิ่งต่างๆที่ตนเองปรารถนาได้ด้วยตนเองตามความสามารถที่มีอยู่

3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (everyone does and does for everyone) หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

4. ทำอย่างต่อเนื่อง (do continuously) หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

สรุปได้ว่า การจะสร้างให้บุคคลมีภาวะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน ได้นั้นบุคคลจะต้องมีการตระหนักหรือรับรู้ว่าคุณสมบัติเหล่านั้นจะมีผลกระทบต่อชีวิตของตนเองและต่อสังคม จึงพยายามคิดหาทางแก้ไขและลงมือปฏิบัติตามความสามารถที่ตนเองมี ซึ่งในบางปัญหาก็จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่ายจึงจะประสบผลสำเร็จ โดยการแก้ไขปัญหานี้จะต้องแก้ไขอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงจะทำให้การพัฒนานั้นเกิดความยั่งยืน และเมื่อบุคคลต้องพบกับปัญหาอีกครั้งก็จะสามารถบริหารจัดการกับปัญหานั้นๆได้เป็นอย่างดี ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในผู้สูงอายุ

2.4 การวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

การวัดและประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสามารถวัดและประเมินได้จากการสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม หรือการสังเกต ซึ่งในการศึกษาของ Bowling (2008) จะให้บุคคลประเมินระดับของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้วยตนเอง (Self-rating scale) โดยใช้คำถาม 2 ข้อ คือ 1. ตามแนวคิดของท่าน ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ 2. ท่านคิดว่าท่านมีระดับของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นอย่างไร ซึ่งคำตอบสามารถเลือกตอบได้ 5 ระดับ คือ มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงมาก มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูง มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุปานกลาง มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุค่อนข้างน้อย และมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุน้อย

ส่วนในประเทศไทยได้มีนักการศึกษาหลายท่านพัฒนาและสร้างแบบประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) ในแต่ละข้อให้ผู้ตอบแบบประเมินเลือกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์หรือสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หากคะแนนรวมสูง หมายถึง มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูง และคะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุต่ำ ซึ่งสามารถเลือกตอบได้ 4 ระดับ ดังนี้ คะแนน 4 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ คะแนน 3 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง คะแนน 2 หมายถึง ปฏิบัตินานๆครั้ง คะแนน 1 หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย (สุปราณี แสงวงษ์ และคณะ, 2552)

นอกจากนี้ การประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสามารถประเมินได้โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์หรือสอบถามบุคคล เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุหรือการมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

และด้านความมั่นคงปลอดภัย แล้วนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือที่ยอมรับเป็นมาตรฐานในการประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งบางงานวิจัยอาจใช้รูปแบบการวัดและประเมินการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในลักษณะอื่นๆ เช่น ในงานวิจัยของ สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (2557) ใช้วิธีการวัดและประเมินพลังหลังจากวิธีการสร้างดัชนีพลังทั้ง 3 ด้านเพื่อกำหนดตัวชี้วัดดัชนีพลังทั้ง 3 ด้านตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก นั่นคือ ด้านการมีสุขภาพประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด คือ 1. สุขภาพกาย 2. สุขภาพจิตใจ 3. การมองเห็น 4. การได้ยิน 5. ข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน 6. ข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมประกอบด้วย 2 ตัวชี้วัด คือ 1. การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม 2. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม และด้านการมีความมั่นคงปลอดภัยประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด คือ 1. ความเพียงพอของรายได้ 2. ความเป็นเจ้าของบ้าน 3. ลักษณะการอยู่อาศัย หลังจากได้ตัวชี้วัดของแต่ละด้านแล้วจึงนำมากำหนดเป็นข้อคำถามในแบบสอบถามเพื่อวัดและประเมินพลังต่อไป

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุจากแบบวัดพลังของ สุปราณี แสงวงศ์ และคณะ (2552) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)(2002) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ 3 ด้าน คือ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงและปลอดภัย โดยทำการปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และทำการปรับลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ดังนี้ คะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด คะแนน 4 หมายถึง มาก คะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง คะแนน 2 หมายถึง น้อย คะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด

3. ปัจจัยทางจิตที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจและมีศักยภาพในการคิดได้อย่างหลากหลายจึงทำให้ปัจจัยทางจิตเข้ามามีบทบาทในการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมได้ไม่น้อยไปกว่าปัจจัยทางสังคม โดยพื้นฐานของปัจจัยทางจิตนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายอย่าง ทั้งส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวผลักดันให้คนเรากระทำการสิ่งต่างๆ ได้มากมาย (ณัฐกร อินทุยศ, 2556) โดยในงานวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยทางจิตที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ แนวคิด

เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน และแนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.1.1 ความหมายของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

เจตคติ เป็นท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) ซึ่งในปัจจุบันได้มีการศึกษาเจตคติน้อย่างกว้างขวาง โดย งามตา วณิชทานนท์ (2545) กล่าวว่า เจตคติ เป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล ซึ่ง เกิดจากการเรียนรู้เชิงประเมินค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่ามีประโยชน์หรือโทษและทำให้เกิดความรู้สึกโน้มเอียง ไปทางชอบหรือไม่ชอบ ความพอใจหรือไม่พอใจหรือเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ สิ่งมีชีวิต หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ถึงแม้เจตคติจะเป็นเรื่องของความรู้สึกก็ตาม แต่ก็มีอีกหลายแนวคิดด้วยกันที่เชื่อว่าเจตคติประกอบด้วยหลายองค์ประกอบมิใช่แค่เพียงความรู้สึก นั่นคือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) หมายถึง การที่บุคคลจะมีเจตคติอย่างไร เช่น ชอบ หรือไม่ชอบ อะไรก็ตาม จะต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด คือความรู้สึก เพราะ ความรู้สึกจะบ่งชี้ว่าชอบหรือไม่ชอบ เช่น ความรู้สึกชอบเป็นนักกีฬา หรือไม่ชอบเป็นนักกีฬา เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive component) หมายถึง บุคคลจะมีเจตคติอย่างไร จะต้องอาศัยความรู้ หรือประสบการณ์ ว่าเคยรู้จักหรือเคยรับรู้มาก่อน มิฉะนั้นบุคคลไม่อาจจะกำหนดความรู้สึก หรือ ท่าทีว่าชอบหรือไม่ชอบได้ เช่น บุคคลที่จะบอกว่าชอบเป็นนักกีฬาหรือไม่ชอบเป็นนักกีฬานั้น จะต้องทราบเสียก่อนว่า นักกีฬามีบทบาทอย่างไร มีรายได้อย่างไร และจะก้าวหน้าเพียงใด มิฉะนั้น ไม่อาจบอกถึงเจตคติของตนได้
3. องค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำ (Behavior component) หมายถึง บุคคลจะมีเจตคติอย่างไร ให้สังเกตจากการ กระทำหรือพฤติกรรม ถึงแม้ว่าพฤติกรรมจะเป็นองค์ประกอบสำคัญของเจตคติ แต่ยังมีความสำคัญ น้อยกว่าความรู้สึก เพราะในบางครั้งบุคคลกระทำไปโดยขัดกับความรู้สึก เช่น ยกมือไหว้ และ กล่าวคำสวัสดิ์แต่ในความรู้สึกจริง ๆ นั้น อาจมิได้เลื่อมใสศรัทธาเลยก็ได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวัน, 2530 ; สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543)

ในองค์ประกอบ 3 ด้านของเจตติมีลักษณะสำคัญหลายประการแตกต่างกัน แต่ลักษณะที่เป็นสามัญในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมใช้วัดคือ ทิศทาง และ ปริมาณขององค์ประกอบนั้นๆ ทิศทาง หมายถึง การประเมินค่าการรับรู้ การรู้สึก และการพร้อมกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือเป็นลบ เช่น ถ้าเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ สามารถวัดได้ว่าบุคคล

มีความรู้ไปในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว ส่วนองค์ประกอบด้านความรู้สึก สามารถวัดว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือทางลบ คือ ในทางชอบและพอใจหรือไม่ ชอบ ไม่พอใจ และองค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้น ในทางบวกหรือทางลบ คือ ในทางบวกบุคคลจะพร้อมที่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ส่วนทางลบ คือ การพร้อมที่จะทำลาย ขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของ เจตคติเป็นไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือ บุคคลอาจมีเจตคติต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมากและมี เจตคติต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้นหรือขึ้นอยู่กับความ พัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2531)

จากการประมวลเอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมาย ของเจตคติต่อการสูงอายุไว้ว่า หมายถึง การรายงานของผู้ให้วัยกลางคนที่ เป็นความรู้สึก ชอบ หรือไม่ชอบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ เป็นการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจให้ยังคงมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต
2. ด้านการมีส่วนร่วม เป็นการช่วยเหลือสังคมและคนรุ่นต่อไป การแลกเปลี่ยน ความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์แก่คนในชุมชน
3. ด้านการวางแผนในการดำรงชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการวางแผนเรื่องการ ออมเงินก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้มีรายได้เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตและเป็น ค่าใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็นในอนาคต และการจัดเตรียมที่พักอาศัยที่มีความปลอดภัยปราศจากปัจจัย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ รวมถึงการมีผู้ดูแลที่จะช่วยดูแลเรื่องสุขภาพและการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันเมื่อตนเป็นผู้สูงอายุ

และในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาเฉพาะเจตคติในองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เท่านั้น เนื่องจากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้จะ ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสำรวจจากการใช้แบบสอบถาม แต่การศึกษาเจตคติองค์ประกอบ ด้านมุ่งการกระทำ (Behavior component) เป็นการที่สังเกตว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งต่างๆอย่างไร โดยสังเกตได้จากการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคล แต่การกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมา นั้นบางครั้งก็ไม่ได้แสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล ทำให้องค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำมี ความสำคัญน้อยกว่าองค์ประกอบด้านความรู้สึก และทำให้องค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำไม่ เหมาะสมกับการศึกษานี้ นอกจากนี้ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการสร้าง

พลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุซึ่งเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ซึ่งหากศึกษาเจตคติในองค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive component) อาจทำให้เกิดการทับซ้อนของข้อมูลได้

3.1.2 การวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่วัดเจตคติที่เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ วิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 398 คน ได้ทำการแปลแบบสอบถามมาจากแบบสอบถาม ทศนคติต่อการสูงอายุ (Attitudes toward Ageing Questionnaire: AAQ) ของ Laidlaw และคณะ (2007) แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ และภาษาไทย 1 คน แปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง (back translation) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้ 1. ด้านจิตสังคม (Psychosocial loss) เกี่ยวกับการประเมินความสูญเสียด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการสูงอายุซึ่งเป็นประสบการณ์ทางลบ 2. ด้านการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical change) เกี่ยวกับการประเมินการทำหน้าที่ด้านร่างกายเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย และประสบการณ์การสูงอายุของตัวเองสูงอายุเอง และ 3. ด้านการเติบโตทางด้านจิตสังคม (Psychosocial growth) เกี่ยวกับการประเมินสติปัญญาและการเติบโตซึ่งเป็นผลทางบวกที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่น แบบวัดนี้มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .80 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .88

งานวิจัยของ นุชจมาน แก้วระดี (2556) ศึกษาการพัฒนาแบบวัดเจตคติต่อความสูงอายุตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ได้สร้างแบบวัดเจตคติต่อความสูงอายุตามการรับรู้ของผู้สูงอายุขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อกระบวนการสูงอายุ แบบวัดนี้มีจำนวนประโยคคำถาม 36 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรวัด (rating scale) 5 ระดับตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” โดยคำถามจะมีทั้งผู้ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด เป็นข้อความที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อความสูงอายุในแต่ละข้อความ ให้ผู้ตอบคำถามที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดเพียง 1 คำตอบจาก 5 ตัวเลือกแบบวัดนี้มีค่าอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.20-0.75 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 ค่าความเที่ยงเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงสูง หมายถึง แบบวัดเจตคติต่อความสูงอายุนี้นี้มีคุณภาพดี

ส่วนงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน

396 คน ได้ปรับปรุงแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุจากแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความรู้สึกต่อการเกษียณอายุของ สุมณ มาคะพุฒ (2534) แบบวัดมีจำนวนประโยคคำถาม 12 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการเกษียณอายุในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ซึ่งมีข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบให้เลือกตอบในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว แบบวัดนี้มีพิสัยค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(ค่าที่)อยู่ระหว่าง 1.78-4.96 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .87 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ศึกษาความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 21–60 ปี เป็นพนักงานบริษัทเอกชนหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้สร้างแบบวัดทัศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อและทัศนคติต่อพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง มีจำนวน 18 ข้อ แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบนัยจำแนก (Semantic Differential Scale) โดยแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาด้านร่างกายเท่ากับ .95 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาด้านจิตใจเท่ากับ .962 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาด้านทรัพย์สินเงินทองเท่ากับ .94

ในงานวิจัยของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานกับพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในปี พ.ศ. 2549 ที่มีอายุ 45 – 60 ปี ได้สร้างแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ ลักษณะของคำตอบเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” แบบวัดนี้มีจำนวนประโยคคำถาม 12 ข้อ โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับเท่ากับ .86

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน แต่จากงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการศึกษาทัศนคติหรือเจตคติต่อการสูงอายุและการเกษียณอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับความมุ่งหมายในงานวิจัยนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในองค์กรประกอบด้าน

ความรู้สึกเท่านั้น ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกสร้างแบบวัดขึ้น โดยมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale)

3.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการทบทวนเอกสาร พบผลการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและงานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ วิไลพร วงศ์คีรี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมพลังของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 398 คน พบว่า ทักษะต่อการสูงอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมพลังได้

ส่วนงานวิจัยของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานกับพนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในปี พ.ศ. 2549 ที่มีอายุ 45 – 60 ปี พบว่า พนักงานที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าพนักงานที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ และพบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ ทักษะต่อการเกษียณอายุ สอดคล้องกับวันชัย แก้วสุมาลี (2552) ศึกษาความเชื่อ ทักษะและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 21–60 ปี เป็นพนักงานบริษัทเอกชนหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า ทักษะต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง นอกจากนี้กลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีทัศนคติไม่ดี ในแต่ละด้านดังนี้ 1. ด้านร่างกายมี 5 ความเชื่อคือ เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพของตนเองได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถที่จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง 2. ด้านจิตใจมี 8 ความเชื่อคือ ทำให้ตนเองปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น มีผลทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับ

สุขภาพจิตของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมได้มากขึ้น 3. ด้านทรัพย์สินเงินทองมี 4 ความเชื่อคือ เป็นการเตรียมความพร้อมและวางแผนในเรื่องของทรัพย์สินของตนเองในอนาคต ทำให้ได้รับข้อมูลที่ดีในการใช้เป็นช่องทางในการจัดการบริหารด้านการเงิน ทำให้เกิดความสะดวกสบายเมื่อก้าวสู่วัยชรา อีกทั้งยังช่วยให้สามารถจัดสรรเรื่องทรัพย์สินมรดกให้กับลูกหลานของตนได้เป็นอย่างดี

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุและผู้ที่ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีเจตคติต่อการสูงอายุและเจตคติต่อการเกษียณอายุที่ดีจะเป็นผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าผู้ที่มีเจตคติต่อการสูงอายุและเจตคติต่อการเกษียณอายุไม่ดี เช่น มีความเชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพของตนเองได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้และสามารถที่จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ที่มีเจตคติต่อการสูงอายุที่ดีก็มีแนวโน้มที่จะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน

3.2.1 ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน

ความเชื่อเป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล เมื่อบุคคลใดมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อทั้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงก็ตาม การที่บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป มีสาเหตุมาจากความรู้สึกนึกคิดและความเชื่อของแต่ละบุคคล ซึ่งมีอำนาจควบคุมให้ตนเองปฏิบัติในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อและการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมและการกระทำของตน นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตน มีความกระตือรือร้นต่อการเปลี่ยนแปลง

สิ่งแวดล้อม และพยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ เห็นคุณค่าของทักษะและความพยายามของตนเอง ใช้กระบวนการแก้ปัญหา มีความเชื่อมั่นในเหตุผล มีความตั้งใจศึกษาหาความรู้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ (Rotter, 1966)

นอกจากนี้ ความเชื่ออำนาจภายในตนเองประกอบที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ องค์ประกอบแรก คือ ความสามารถในการทำนาย (Predictability) มี 3 ลักษณะ คือ 1. ทำนายสาเหตุที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือได้ของผลหนึ่งๆว่าคืออะไร 2. ถ้าสาเหตุที่ตนทราบจากข้อ 1 นั้นปรากฏขึ้นจะทำนายได้ว่าผลของสาเหตุดังกล่าวนั้นจะเป็นเช่นไร จะเกิดเมื่อใดและในปริมาณเท่าใด และ 3. ในทางกลับกันเมื่อผลหนึ่งๆ ปรากฏขึ้นไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสียที่เกิดในเวลาและปริมาณต่างๆ ก็จะทำนายได้ว่าสาเหตุแท้จริงที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือได้ของผลเหล่านี้คืออะไร รวมเรียกอีกนัยหนึ่งว่าการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุหนึ่งกับผลหนึ่ง ส่วนองค์ประกอบที่สอง คือ ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุม (Controllability) ให้ผลตามที่ต้องการได้ โดยเชื่อใน 3 ลักษณะ คือ 1. ถ้าต้องการให้ผลดีปรากฏขึ้นอีกหรือปรากฏในปริมาณที่เพิ่มขึ้นตนก็สามารถทำให้ผลดีนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยความพยายามให้มากขึ้นของตนเอง 2. ถ้าต้องการหลีกเลี่ยงหรือลดผลเสียที่จะปรากฏ ก็สามารถป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียนั้นได้ด้วยตนเอง และ 3. เชื่อว่า “ทำมากย่อมได้ผลมาก และทำน้อย ย่อมได้ผลน้อย” ตลอดจนมีความเชื่อว่า “ทำดี ย่อมได้ผลดีตอบแทนและทำชั่วย่อมได้ผลชั่วตอบแทน” หรืออีกนัยหนึ่งคือความเชื่อเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมในทางพุทธศาสนานั้นเอง (จุฑาเดือน พันธุมนาวัน, 2527)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน ไว้ว่า หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อว่าความสำเร็จและความล้มเหลว หรือความเป็นไปของเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนประสบ เกิดจากการกระทำความพยายามหรือความสามารถของตน

3.2.2 การวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการวิจัยที่วัดความเชื่ออำนาจภายในตน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน 396 คน ได้ดัดแปลงและปรับปรุงแบบวัดมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกของ วรรัตน์ กิตติรักษนธ์ (2536) ซึ่งใช้แนวคิดจากทฤษฎีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกของ จันท์เพ็ญ เจริญพลรักษ์ (2516) โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .76 มีเนื้อหาของแบบวัดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในเรื่องทั่วไปและการกระทำของตน แบบวัดนี้มีจำนวน

ประโยคคำถาม 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” แบบวัดนี้ มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .82 และงานวิจัยของปทุมภัท ทุลยะเสถียร (2550) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน ได้ปรับปรุงแบบวัดของทัศน ทอภักดี มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ในข้อความทางบวกมีคะแนนตั้งแต่ 1 คะแนน (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 คะแนน (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) และ ข้อความทางลบมีคะแนนจาก 5 คะแนน (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 1 คะแนน (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) และแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .71

งานวิจัยของ ลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรีที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงเดือน พฤศจิกายน 2550 – มกราคม 2551 จำนวนทั้งสิ้น 220 คน ได้ปรับปรุงแบบวัดตามแนวทางการศึกษาของ ภมรินทร์ เชาวจินดา (2542) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดมีจำนวนประโยคคำถาม 9 ข้อ โดยมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจในตนด้านการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ด้านสุขภาพและการดูแลตนเอง ด้านความสุขและความสำเร็จ แบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .77

ส่วนงานวิจัยของ วิภาวัน ปัญญาเรณ (2552) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ทำงานอยู่ที่ศูนย์วัฒนธรรมและศูนย์ทอผ้าชาวไทลื้อ อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา จำนวน 250 คน ได้ปรับปรุงแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพของ Wallston (1978) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย กรรณิการ์ กัณธรักษา (2527) โดยมีจำนวนประโยคคำถาม 18 ข้อ แบ่งเนื้อหาของแบบวัดออกเป็น 3 ด้าน คือ 1. ด้านความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพจำนวน 6 ข้อ 2. ด้านความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพจำนวน 6 ข้อ และ 3. ด้านความเชื่ออำนาจโชคชะตาหรือความบังเอิญด้านสุขภาพ จำนวน 6 ข้อ แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และแบบวัดนี้มีค่าสหสัมพันธ์มากกว่า .2 ขึ้นไปทุกข้อ

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ ปทุมภัท ทุลยะเสถียร (2550) เนื่องจากเป็นแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายในตนโดยตรง และมีเนื้อหาของ

แบบวัดที่สอดคล้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุบางส่วน เช่น ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากนี้แบบวัดนี้ยังมีความเหมาะสมด้านบริบททางสังคมของกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับงานวิจัยในครั้งที่ผ่านมาที่ทำการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร อีกทั้งแบบวัดนี้มีความน่าเชื่อถือสูงทั้งในด้านความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่น คือ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .71 โดยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนในงานวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

3.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการทบทวนเอกสาร ไม่พบผลการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยตรง แต่พบงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในงานวิจัยของ นิลวรรณ ศิวภุขพงษ์ (2554) ศึกษาปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานครและในต่างจังหวัด รวมจำนวน 200 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง มีภาพรวมคุณภาพชีวิตและด้านต่างๆดีกว่าผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำและเป็นปัจจัยที่สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด โดยสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 42

งานวิจัยของ นลินี มิ่งมณี (2549) ศึกษาปัจจัยทางชีวสังคมและจิตลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ใหญ่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง อายุ 21-60 ปี ซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำหรือพนักงานของรัฐที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขต จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 เขต ได้แก่ เขตบางกะปิ เขตพญาไท เขตบึงกุ่ม เขตมีนบุรี และ เขตคลองสามวา เขตละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 250 คน พบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

เกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมและรายด้าน คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงแสงสสารที่เป็นโทษและพฤติกรรมการรักษานามัยส่วนบุคคล

ส่วนงานวิจัยของ วิภาวัน ปัญญาเร็น (2552) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุชาวไทยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ทำงานอยู่ที่ศูนย์วัฒนธรรมและศูนย์ทอผ้าชาวไทลื้อ อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา จำนวน 250 คน พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจนอกด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการประมวลเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมากมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิต เนื่องจากผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมากจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงแสงสสารที่เป็นโทษและพฤติกรรมการรักษานามัยส่วนบุคคลมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนน้อย

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

3.3.1 ความหมายของความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ความรู้ หมายถึง สิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ ความรู้ ความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือการปฏิบัติในแต่ละสาขา (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542) นอกจากนี้ Efraim และคณะ (2001) ระบุไว้ว่า ความรู้หมายถึง ข้อมูล หรือ สารสนเทศที่ได้รับการจัดระบบและประมวลผลเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ ประสบการณ์ และสั่งสมการเรียนรู้ ความเชี่ยวชาญ ซึ่งสามารถนำไปใช้สำหรับการแก้ปัญหาหรือการดำเนินงานได้ ในขณะเดียวกัน ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์ (2548) ก็ได้อธิบายความหมายของความรู้ว่า หมายถึง สารสนเทศที่มีคุณค่า ซึ่งมีการนำประสบการณ์ วิจารณ์ญาณ ความคิด ค่านิยม และปัญญาของมนุษย์มาวิเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการทำงานหรือใช้ในการแก้ปัญหา สอดคล้องกับ บุรชัย ศิริมหาสาคร (2548) และ จรินทร์ อาสาทรงธรรม (2548) ซึ่ง จรินทร์ อาสาทรงธรรม (2548) อธิบายความหมายของความรู้ไว้ว่า เป็นส่วนที่บุคคลรับข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ

ผ่านกระบวนการคิด เปรียบเทียบและเชื่อมโยงกับความรู้อื่น ๆ จนเกิดเป็นความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ส่วนบุรุษ ศิริมหาสาคร (2548) อธิบายว่า ความรู้ คือ สารสนเทศที่ผ่านกระบวนการคิด เปรียบเทียบ เชื่อมโยงกับความรู้อื่น ๆ จนเกิดเป็นความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุไว้ว่า หมายถึง การรับทราบข้อมูล และรายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นการรายงานว่าตนมีความรู้ในข้อมูลนั้นๆ มากหรือน้อยเพียงใด โดยข้อมูลต่างๆนี้มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้ยังคงมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว คนในชุมชนและเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการวางแผนด้านการเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัด อดออม และการจัดสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัยและดีต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ รวมถึงการมีผู้ดูแลที่จะช่วยดูแลเรื่องสุขภาพและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเมื่อตนเป็นผู้สูงอายุ

3.3.2 การวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่วัดความรู้ที่เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ปรากฏในงานวิจัยเช่น งานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน 396 คน ได้สร้างแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ 1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การป้องกัน และการส่งเสริมสุขภาพกาย 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การป้องกัน และการส่งเสริมสุขภาพจิต 3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และการแสดงบทบาททางสังคม 4. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ และการจัดสรรด้านเศรษฐกิจ แบบวัดมีจำนวนประโยคคำถาม 20 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบทดสอบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .7608 และในงานวิจัยของ ปณิชา แดงอุบล, สุธิตรา จันทพงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 400 คน ได้สร้างแบบวัดเกี่ยวกับความรู้เรื่องผู้สูงอายุโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ ศาสนากับผู้สูงอายุ การ

ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แบบวัดมีจำนวนประโยคคำถาม 15 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .72

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุขึ้น เนื่องจากงานวิจัยที่กล่าวมานี้ถึงแม้จะมีบริบทของการศึกษาที่ใกล้เคียงกัน แต่ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของบุคคลที่มีอยู่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งความรู้พื้นฐานในที่นี้คือ ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ประกอบด้วย 1. การเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี 2. การเตรียมความพร้อมเพื่อการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง และ 3. การเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนสามารถมีความมั่นคงและปลอดภัย ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

3.3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ อุษษา โพนทอง (2553) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมภาวะพฤฒิพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 4 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤฒิพลัง ของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤฒิพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ระยะที่ 3 การทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤฒิพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ กับข้าราชการสังกัดกองทัพไทยจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระยะที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ไปใช้ ผลการทดลองพบว่า ข้าราชการของกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพฤฒิพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพฤฒิพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมพฤฒิ

พลังที่มีประสิทธิภาพทั้ง 4 ด้านตามกระบวนการเกิดพฤติกรรมพลังคือ การตระหนักและรับที่จะทำ การพึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และการทำอย่างต่อเนื่อง

ส่วนงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในงานวิจัยของ ปณิชา แดงอบุล, สุจิตรา จันทวงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 400 คน พบว่า ความรู้เรื่องการสูงอายุนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนมาก และผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุนมาก นอกจากนี้ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนมาก และผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก มีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพชีวิตและมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุน

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนมีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนและสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนได้

4. ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุน

ปัจจัยทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่อยู่รอบๆตัวของบุคคล ซึ่งสามารถมีอิทธิพลต่อมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนสืบเนื่องไปตลอดชีวิต โดยอาจมีผลในการทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งพฤติกรรมหนึ่งของมนุษย์ยังอาจได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมหลายๆอย่างร่วมกันได้ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมบางอย่างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ได้ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมนั้นมีคุณสมบัติเป็นสิ่งที่เราสามารถกระตุ้นให้มนุษย์กระทำการพฤติกรรมตามสัญชาตญาณหรือความต้องการตามธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ (ณัฐกร อินทุยศ, 2556) โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุน ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม และแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

4.1.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกหรือความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการได้รับการช่วยเหลือคำแนะนำจากบุคคลอื่นๆในสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความห่วงใยและความผูกพันซึ่งกันและกัน ได้รับความช่วยเหลือคำแนะนำ ทำให้รู้สึกได้รับความรักและความสนใจ มีคนเห็นคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยการสนับสนุน 3 ประเภทคือ 1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาได้รับความรัก ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่นๆในสังคมที่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพันต่อกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจ 2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่แสดงให้ทราบว่าตนมีคุณค่า หรือการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ในลักษณะที่เห็นด้วยกับความคิดหรือความรู้สึกหรือการให้กำลังใจซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นผู้ที่ผู้อื่นยกย่อง ยอมรับ นับถือ ส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น 3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network support) เป็นการแสดงออกของบุคคลที่ทำให้ทราบว่าตนเป็นสมาชิกของชมรมหรือเครือข่ายทางสังคม ที่มีกิจกรรมหรือความสัมพันธ์ร่วมกัน (Cobb, 1976)

นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคม ถือเป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมายระหว่างบุคคล เพราะช่วยให้บุคคลมีความสุขและความสบาย จากการได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ (Aid) มีการยอมรับในพฤติกรรมซึ่งกันและกันมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน (Affirmation) ความผูกพันทางอารมณ์และความคิด (Affection) การรับรู้ถึงการแสดงออกนี้อาจเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียวหรือมากกว่านั้นก็ได้ ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคม จึงถือเป็นการรับรู้อย่างหนึ่ง เป็นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์มีการติดต่อกัน อาจมาจากการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมหรือการทำกิจกรรมทางสังคมอื่นๆก็ได้ ในขณะเดียวกัน การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความสุขทางใจ โดยมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ 1. เป็นแหล่งของการเกิดปฏิสัมพันธ์ได้แก่ กลุ่มเพื่อน ครอบครัว นายจ้างหรือแม้แต่บุคคลอื่นใด 2. เป็นการเกิดขึ้นของปฏิสัมพันธ์หรือเป็นมวลประสบการณ์ที่เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้นๆ และ 3. เป็นผลที่ได้จากการนึกถึงการมีปฏิสัมพันธ์หรือประสบการณ์นั้น อันจะทำให้บุคคลเพิ่มความเคารพและเห็นคุณค่าในตนเองรวมถึงสามารถเพิ่มพูนความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้กับบุคคลนั้นได้อีกด้วย (Wallston และคณะ, 1983 ; Cassel, 1974 อ้างถึงใน ไพศาล แยมวงษ์, 2555)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) เนื่องจากเมื่อบุคคลเข้าสู่ช่วงอายุ 40 ปี ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริคสันอธิบายว่าหากบุคคลพบว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนมีความสำเร็จ บุคคลจะอุทิศตนและสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าบุคคลพบว่าชีวิตที่ผ่านมายังไม่เคยประสบความสำเร็จ บุคคลจะท้อแท้สิ้นหวังและมีสภาพจิตใจที่ไม่ดี จึงจำเป็นต้องได้รับความรักและความสนใจจากคนในสังคมเป็นอย่างมาก กล่าวคือบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยนี้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนทางสังคมในส่วนของคุณภาพจิตใจมากกว่าด้านทรัพย์สินหรือเงินทอง เนื่องจากช่วงวัยกลางคนทั้งชายและหญิงจะประสบความสำเร็จสูงสุดทางด้านอาชีพการงานในช่วงวัยนี้ อีกทั้ง รายได้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนก็มักจะอยู่ในระดับสูงสุดด้วยเช่นกัน (ประณต คำฉิม, 2540) ทำให้การสนับสนุนในด้านวัตถุ เงินทองและสิ่งของ อาจไม่จำเป็นนักสำหรับช่วงวัยกลางคน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเฉพาะการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และสภาพจิตใจเป็นหลัก นอกจากนี้แบบวัดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านของการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ Cobb (1976) ซึ่งความเหมาะสมในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน เพราะมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านสุขภาพจิตใจ การมีส่วนร่วมในสังคมและการมีความปลอดภัย

สำหรับการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงานและคนในชุมชน ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนว่าสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในชุมชนให้การสนับสนุนตนในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งการสนับสนุนในด้านต่างๆนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูล การช่วยเหลือ หรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนรู้สึกได้รับความรัก ความห่วงใยและได้รับการกำลังใจในยามท้อแท้ รู้สึกเครียดหรือเจ็บป่วย จากคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในชุมชน

2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูลหรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ ได้รับการยกย่อง

ชื่นชม และได้รับความสนใจ ไว้วางใจในการกระทำสิ่งต่างๆ รวมถึงสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว และชุมชนได้ตามความสามารถของตน

3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network support) หมายถึง การที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูลหรือแรงผลักดันที่ทำให้ตนสามารถเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรืออาสาสมัครของชุมชนหรือสังคม รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนการได้รับข้อมูลหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานหรือองค์กรจัดขึ้น เพื่อให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์

4.1.2 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

การสร้างแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคมกับการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนั้นมีจำนวนไม่มาก แต่ก็มียานวิจัยที่ใกล้เคียงซึ่งสามารถนำมาศึกษาได้ โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้แบบวัดแบบการประเมินตนเองหรือ self-report เป็นส่วนใหญ่ โดยมีงานวิจัยที่ทำการศึกษการสนับสนุนทางสังคม ดังนี้ งานวิจัยของ วิลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และ กนกพร สุคำว้าง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 398 คน ได้ดัดแปลงแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุหัวใจวายเลือดคั่งของ เยาวภา บุญเที่ยง (2545) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Cobb (1976) ร่วมกับแนวคิดของ Schaefer และคณะ (1981) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน คือ 1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2. การสนับสนุนด้านการยอมรับยกย่องและเห็นคุณค่า 3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 4. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และ การสนับสนุนด้านสิ่งของ แบบวัดนี้มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .80 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สุปราณี แดงวงษ์ (2547) ได้ดัดแปลงแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ ทศนีย์ เกริกกุลธร (2536) ซึ่งใช้กรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ร่วมกับ Schaefer และคณะ (1981) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้านเช่นเดียวกับแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยของ วิลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และ กนกพร สุคำว้าง (2556) แบบวัดนี้มีจำนวนประโยคคำถาม 25 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “เป็นจริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .95

งานวิจัยของ ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 200 คน ได้ใช้แบบวัดการ

สนับสนุนทางสังคมของ Piboon (2011) ซึ่งแปลมาจากแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม Personal Resource Questionnaire (PRQ 2000) ของ Weinert (2003) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน ได้แก่ 1. ความใกล้ชิด 2. การอุปถัมภ์ 3. การปรับตัวให้เข้ากับสังคม 4. การเห็นคุณค่าของตนเอง และ 5. การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เนื้อหาของแบบวัดนี้มีข้อความที่เข้าใจง่าย คำถามมีความชัดเจน และเหมาะสมในการวัดในผู้สูงอายุ แบบวัดมีจำนวนประโยคคำถาม 15 ข้อ และแต่ละข้อมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” คะแนนที่รวบรวมได้จากแต่ละหัวข้อจะถูกนำมาเรียงลำดับ โดยคะแนนสูง หมายถึง การรับรู้ในระดับสูงต่อการสนับสนุนทางสังคม แต่หากได้คะแนนต่ำ หมายถึง การรับรู้ในระดับต่ำต่อการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดนี้ได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .93

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้น โดยแบบวัดจะสร้างขึ้นตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยต้องการใช้ในการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

4.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการทบทวนเอกสาร พบผลการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของ วิไลพร วงศ์คณี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายกพลพลังของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตเมืองจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 398 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ งานวิจัยของ ชญานี ไมเออร์ (2552) ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี จาก 4 อำเภอ จำนวน 348 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

งานวิจัยของ สุปราณี แดงวงษ์ (2547) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ได้ ร้อยละ 49 ในขณะที่เดียวกันการศึกษาของ นิศารัตน์ กุลกษพร (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่มีอายุ 50-

60 ปี ในปีงบประมาณ 2554 จำนวน 154 คน จังหวัดยะลา พบว่า การสนับสนุนจากหน่วยงานมีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และในงานวิจัยของ ลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรีที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงเดือน พฤศจิกายน 2550 – มกราคม 2551 จำนวนทั้งสิ้น 220 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในการทำนายพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถทำนายพฤติกรรมคุณภาพชีวิตโดยรวม และพฤติกรรมคุณภาพชีวิตด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตามหลักศาสนาของผู้สูงอายุได้ โดยมีอำนาจการทำนายเป็นบวกแสดงว่าผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมคุณภาพชีวิตโดยรวมและพฤติกรรมคุณภาพชีวิตด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตามหลักศาสนา

สรุปได้ว่า ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมคุณภาพชีวิตและมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมาก

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

4.2.1 ความหมายของการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

อินเทอร์เน็ตเป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ของโลก ที่เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์นับล้านเครื่องเข้าไว้ด้วยกันตั้งแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล จนถึงคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ กลายเป็นเครือข่ายข้อมูลข่าวสารและการติดต่อสื่อสารที่ใช้งานได้ดี ซึ่งผู้ใช้สามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตได้ตลอด 24 ชั่วโมง จนทำให้อินเทอร์เน็ตได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย (คณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ, 2540) อินเทอร์เน็ตจึงเปรียบเสมือนสื่อสมัยใหม่ที่เชื่อมโยงให้ผู้ใช้ทุกคนทั่วโลกสามารถค้นหาความรู้ ข่าวสาร วิทยาการ และความคิดเห็นต่างๆ ได้ (บุญชู ใจชื้อกุล, 2540) ซึ่งมีมาตรฐานการรับส่งข้อมูลระหว่างกันเป็นหนึ่งเดียว คอมพิวเตอร์แต่ละเครื่องจะสามารถรับส่งข้อมูลในรูปแบบต่างๆ เช่น ตัวอักษร ภาพและเสียงได้ รวมทั้งค้นหาข้อมูลจากที่ต่างๆ อย่างรวดเร็ว (รัชนีกร ลักษณะ, 2546)

ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล ทั้งในด้านการศึกษา พาณิชยกรรม วรรณกรรมและอื่นๆ ในด้านการศึกษา บุคคลสามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลด้านการบันเทิง ด้านการแพทย์และอื่นๆ ที่น่าสนใจ จึงเปรียบได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่ ในด้านธุรกิจและพาณิชยกรรม บุคคลสามารถค้นหาข้อมูลต่างๆ เพื่อช่วยในการตัดสินใจทางธุรกิจ สามารถซื้อขายสินค้าผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และในด้านการบันเทิง บุคคลสามารถใช้เพื่อพักผ่อนหย่อนใจสันทนาการ ค้นคว้าหาข่าวสารต่างๆ ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (พนารัตน์ พรหมมา, 2555)

นอกจากอินเทอร์เน็ตจะเป็นสื่อสมัยใหม่ที่เชื่อมโยงให้ผู้ใช้ทุกคนทั่วโลกสามารถค้นหาความรู้ ข่าวสาร วิทยาการ และความคิดเห็นต่างๆ ได้แล้ว ในปัจจุบันยังมีสื่ออีกชนิดหนึ่งที่มีความนิยมอย่างแพร่หลายเช่นกัน เพราะสื่อชนิดนี้สามารถสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนได้อย่างไม่จำกัด นั่นคือ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นสื่อดิจิทัลที่เป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติการทางสังคม ทั้งการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ แบ่งปัน แลกเปลี่ยนข้อมูล ภาพ เสียงระหว่างกัน โดยเน้นการมีส่วนร่วมในการผลิตเนื้อหาจากผู้บริโภคหรือผู้รับสาร ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกลุ่มคนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รวมตัวกันโดยมีโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมตามทฤษฎีเครือข่าย (Network theory) คือประกอบด้วยส่วนที่เป็นจุด (node) และส่วนของความสัมพันธ์ (ties หรือ relationship) ทั้งนี้ จุด เปรียบเสมือนคนๆ หนึ่งในระบบเครือข่ายที่อาจจะมีลักษณะความสัมพันธ์หลายรูปแบบกับคนอื่น ๆ ลักษณะความสัมพันธ์ในเครือข่ายออนไลน์จะเรียกว่า Social contacts สำหรับอุปกรณ์หรือเครื่องมือเพื่อการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ การโต้ตอบหรือใช้บริการในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทั้งในระบบเว็บหรือระบบโทรศัพท์เคลื่อนที่ทั้งหลาย โดยรวมแล้วจะเรียกว่า Social media

นักวิชาการหลายท่านได้นิยาม Social media ไว้ว่า เป็นกลุ่มของแอปพลิเคชันบนอินเทอร์เน็ตที่สร้างบนระบบความคิดอันเป็นรากฐานของสังคมและเทคโนโลยีซึ่งเปิดให้คนแลกเปลี่ยนเนื้อหาที่เกิดจากผู้ใช้งาน ความหมายของมันจึงเป็นการพูดถึงบริการต่างๆ ที่มีอยู่ในตลาดอยู่แล้ว เช่น เฟซบุ๊ก, ทวิตเตอร์, กูเกิ้ลพลัส, อินสตราแกรม, ไลน์ ฯลฯ (มานะ ตรีรยาภิวัฒน์, 2554 ; จารุวัจน์ สองเมือง, 2554) ส่งผลให้ผู้ที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การค้นคว้า การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของการรับรู้ข้อมูลข่าวสารไว้ว่า หมายถึง การรายงานของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูล

ข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและรักษาโรค การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น การเข้าถึงบริการสุขภาพต่างๆ การแบ่งปันและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและข้อมูลข่าวสารทั่วไปที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังใช้เป็นช่องทางในการรับรู้ความเป็นไปและพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิดและบุคคลอื่นๆในสังคม รวมถึงการรับรู้ข่าวสารหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ที่กำลังเป็นกระแสนิยมและเหตุการณ์สำคัญต่างๆ

4.2.2 การวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่วัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method) ปรากฏในงานวิจัยเช่น งานวิจัยของ สมาน ลอยฟ้า (2557) ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใหญ่ในชนบท กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มีอายุ 20-60 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอพระยืน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 1,530 คน ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ต ความต้องการในการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใหญ่ในชนบทและปัจจัยที่มีผลต่อการไม่ใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใหญ่ในชนบท โดยแบบวัดนี้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน และแบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค โดยแบ่งออกเป็นรายด้านดังนี้ 1. ด้านปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .93 2. ด้านความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 และ 3. ด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการไม่ใช้อินเทอร์เน็ตมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94

งานวิจัยของ ปณิชา นิตพรมงคล (2554) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 19-40 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ขึ้น โดยมีลักษณะของแบบวัดเป็นคำถามปลายปิดและให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เนื้อหาของแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน คือ 1. ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม 2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 7 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการ ช่วงเวลาที่เข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ความถี่ในการเข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ระยะเวลาที่เข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ สถานที่ๆเข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าเครือข่ายสังคมออนไลน์ กิจกรรมที่ทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นแบบสอบถามที่มี

ลักษณะตรวจสอบรายการ 3) ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแบบวัดนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมในประเด็นต่างๆ เช่น การแสดงความคิดเห็น การซื้อสินค้าและบริการ แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “น้อยที่สุด” ถึง “นานๆครั้ง” เช่นเดียวกับงานวิจัยของ เอมิกา เหมมินทร์ (2556) ศึกษาพฤติกรรมการใช้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) ของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15- 44 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) ขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ 1. แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จำนวน 9 ข้อ และตอบได้มากกว่า 1 ข้อ จำนวน 4 ข้อ และ 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยที่สุด” ถึง “ไม่เห็นด้วยที่สุด” จำนวน 21 ข้อ โดยแบบสอบถามได้นำไปทดลองใช้ (try out) กับผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน และแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91

งานวิจัยของ กันตพล บรรทัดทอง (2557) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และความพึงพอใจของกลุ่มคนผู้สูงอายุตั้งแต่ 55 ขึ้นไป เพศชายและเพศหญิง ทั้งผู้ที่ถึงกำหนดอายุรับราชการเมื่ออายุครบ 60 ปี และผู้ที่เกษียณอายุก่อนกำหนดตามนโยบายเออร์ลี่รีไทร์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นผู้ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) ขึ้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) เช่น ท่านใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์กี่ครั้งต่อสัปดาห์ ท่านใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่ออะไร เป็นต้น โดยมีลักษณะทั้งเป็นคำถามที่มีหลายคำตอบให้เลือก (Multiple choice questions) มีจำนวนประโยคคำถาม 10 ข้อ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 10 ประเด็น ดังนี้ 1. วัตถุประสงค์ในการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ 2. ช่องทางการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 3. สถานที่ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 4. ความบ่อยในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 5. ระยะเวลาที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 6. ช่วงเวลาที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 7. เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ 8. การตกแต่งหน้าตาเครือข่ายสังคมออนไลน์ 9. การเปลี่ยนหน้าตาของเครือข่ายสังคมออนไลน์ และ 10. การเปลี่ยนหน้าตาของรูปภาพส่วนตัว โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์ทั้งฉบับเท่ากับ .92

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารขึ้น มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรฐานค่า (rating scale) 5 ระดับ

4.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยตรง แต่พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องเช่นงานวิจัยของ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2550 โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ จำนวนตัวอย่างเมื่อถ่วงน้ำหนักแล้วคือ 22,825 คน และ 30,427 คน ในปี พ.ศ. 2545 และ 2550 ตามลำดับ พบว่า ปัจจัยกำหนดดัชนีความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร

ในงานวิจัยของ วรรณรัตน์ รัตนวรงค์ (2558) ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 624 คน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พอใจการใช้อินเทอร์เน็ตและเห็นว่าการใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้รู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งในด้านข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะค้นหาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคและอาการเจ็บป่วย สอดคล้องกับ Kamal และคณะ (2014) ศึกษาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใหญ่ผ่านแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า Vivo space พบว่า Vivo space หรือแอปพลิเคชันของเครือข่ายสังคมออนไลน์นี้สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพสำหรับบุคคลได้ โดยในกลุ่มทดลอง หลังจากการทดลองผู้ใช้มีการแชร์ภาพในเรื่องของอาหาร และการออกกำลังกายผ่าน Vivo space กันมากขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ในงานวิจัยของ กันตพล บรรทัดทอง (2557) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และความพึงพอใจของกลุ่มคนผู้สูงอายุตั้งแต่ 55 ขึ้นไป เพศชายและเพศหญิง ทั้งผู้ที่ถึงกำหนดอายุรับราชการเมื่ออายุครบ 60 ปี และผู้ที่เกษียณอายุก่อนกำหนดตามนโยบายเออร์ลี่รีไทร์ในกรุงเทพมหานคร โดยเป็นผู้ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุดที่ได้สนทนาโต้ตอบกับเพื่อนหรือผู้ที่ต้องการที่จะสื่อสารด้วย ส่วน

วัตถุประสงค์ที่ผู้สูงอายุใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ใช้เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 78.25 รองลงมาคือคุยกับเพื่อนปัจจุบันและเพื่อนเก่า คิดเป็นร้อยละ 78.00 เล่นเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 40.50 หาเพื่อนใหม่ คิดเป็นร้อยละ 15.00 ขายสินค้าโฆษณาและประชาสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 5.75 สำหรับแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่า การช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายโดยใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารเป็นแรงจูงใจสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ การได้โต้ตอบสื่อสารกันอย่างอิสระไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิชา นิตพรมงคล (2554) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 19-40 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า กิจกรรมที่คนวัยทำงานทำเมื่อเข้าเว็บไซต์ประเภทเครือข่ายสังคมออนไลน์ ร้อยละ 19.7 จะเข้าเว็บไซต์เครือข่ายสื่อออนไลน์เพื่อสนทนากับเพื่อน รองลงมาจะเข้าเว็บไซต์เพื่ออัปเดตข้อมูลส่วนตัว/รูปภาพ คิดเป็นร้อยละ 15.0 เข้าเว็บไซต์เพื่อหาข้อมูล/แลกเปลี่ยนข้อมูล คิดเป็นร้อยละ 13.0 เข้าเว็บไซต์ เพื่อ Like (ถูกใจ) หรือ (แสดงความพึงพอใจ) คิดเป็นร้อยละ 11.5 เข้าเว็บไซต์เพื่อเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 10.4 เข้าเว็บไซต์เพื่อติดตามข่าวสารของสินค้า ผลิตภัณฑ์ หรือบริการต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 8.4 เข้าเว็บไซต์เพิ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 8.2 เข้าเว็บไซต์เพื่อติดตามข่าวสารจากศิลปิน ดารา บุคคลที่มีชื่อเสียง คิดเป็นร้อยละ 6.5 เข้าเว็บไซต์เชิญชวนให้บุคคลอื่น เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 2.7 เข้าเว็บไซต์เชิญชวนให้บุคคลอื่น ซื้อสินค้า หรือบริการ คิดเป็นร้อยละ 2.6 และเข้าเว็บไซต์เชิญชวนให้บุคคลอื่นเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองจัดขึ้นหรือหน่วยงานอื่นจัดขึ้นน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.0

นอกจากนี้งานวิจัยของ อนิรุทธิ์ สติมัน และคณะ (2551) ศึกษาการพัฒนาระบบสนับสนุนการสื่อสารสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ให้ข้อมูลในระบบการสนับสนุนการสื่อสารสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต จำนวน 12 คน และผู้ใช้ระบบสนับสนุนการสื่อสารสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต จำนวน 30 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจการใช้บริการในระบบสนับสนุนการสื่อสารสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก และมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก กล่าวคือผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความต้องการในการใช้บริการข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของประชากรที่มีจำนวนมาก

สรุปได้ว่า ผู้ที่ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีการรับรู้ข้อมูลและข่าวสารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต รวมถึงมีการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ผู้ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ยังมีความพึงพอใจและมีความต้องการที่จะใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มาก

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงคาดได้ว่า การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและสามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้

5. กรอบแนวคิดและการพัฒนากรอบแนวคิด

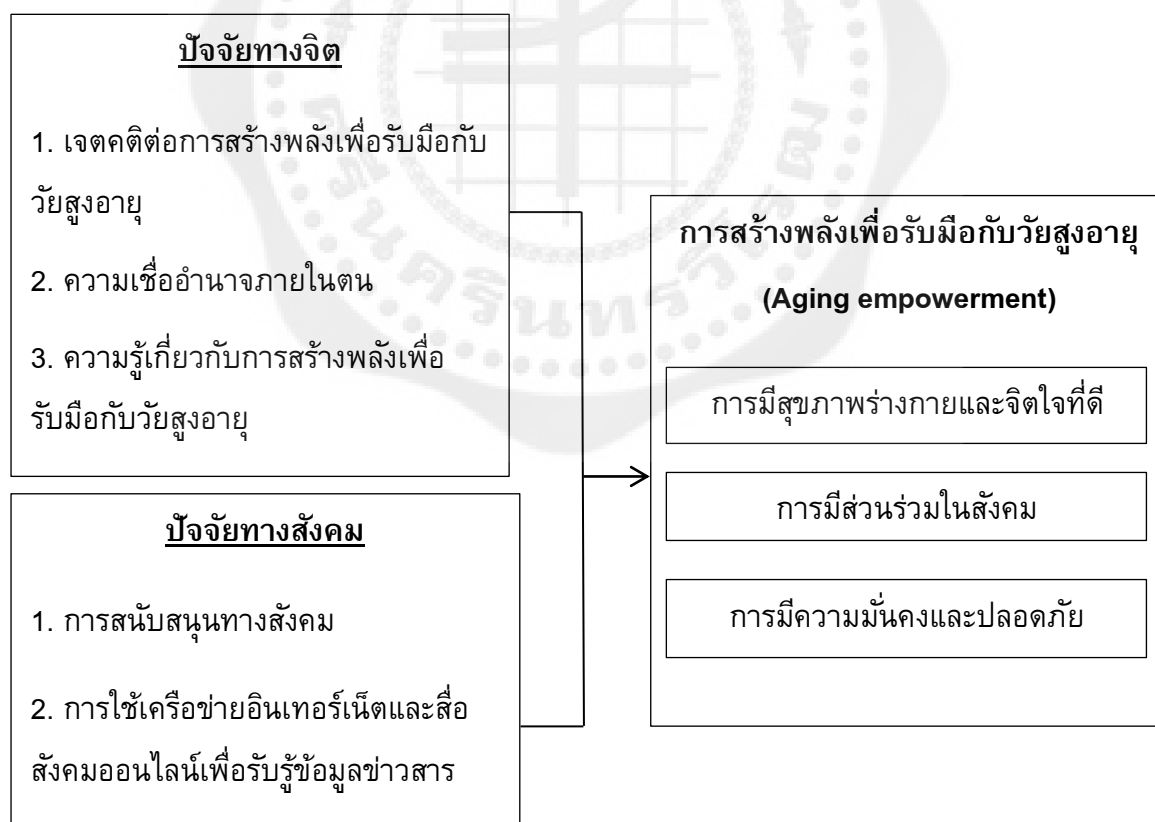
ในความสำคัญของปัจจัยทางจิตที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เนื่องจากแนวคิดเรื่องเจตคติ เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัดสินว่าบุคคลมีความรู้สึกกับสิ่งๆ นั้นหรือสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร แนวคิดเรื่องความเชื่ออำนาจภายในตน เกี่ยวข้องกับการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลมาจากพฤติกรรมหรือการกระทำของตน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล และแนวคิดเรื่องความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เกี่ยวข้องกับการรับรู้และความเข้าใจในข้อมูลหรือสารสนเทศ ซึ่งเมื่อบุคคลมีความเข้าใจและความรู้จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทศนคติต่อการสูงอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมพลังได้ (วิไลพร วงศ์คีนี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) นอกจากนี้ผู้ที่มีความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้านจะส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่มีประสิทธิภาพทั้ง 4 ด้านตามกระบวนการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ คือ การตระหนักและรับที่จะทำ การพึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และการทำอย่างต่อเนื่อง (อุษา โพนทอง, 2553) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมายระหว่างบุคคล ช่วยให้เกิดความสุขและความเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแนวคิดเรื่องการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า แ่งปัน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันผ่านเครือข่ายทางเทคโนโลยี ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารจะช่วยให้บุคคลมีความรู้และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายการสร้างพลัง

เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ (วิไลพร วงศ์คีนี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง, 2556) และการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถกำหนดดัชนีพหุพลังของผู้สูงอายุได้ (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553)

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยอาศัยกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของ Bandura (1989) ที่มีแนวคิดที่ว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคลเกิดมาจากสาเหตุหลัก 2 ประการ คือ 1. บุคคล (person) 2. สิ่งแวดล้อม (environment) นำมาใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการประมวลเอกสารและกำหนดตัวแปรปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยและการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของ Bandura (1989) ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวคิดในการวิจัยให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

6. สมมติฐานในการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

2. ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 984,051 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2559)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 984,051 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2559) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อถือได้ 95% ความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะเท่ากับ 384 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลในขั้นตอนการเก็บกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนของข้อมูลไว้ที่ 20% (คณิต ไชมุฑด์, 2546) ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 460 คน โดยผู้วิจัยทำการเลือกตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-probability) ใช้วิธีการเลือก

ตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปี และทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากงานวิจัย แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ซึ่งแบ่งแบบสอบถามเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะชีวสังคม

ตอนที่ 2 แบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ตอนที่ 3 แบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ตอนที่ 4 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

ตอนที่ 5 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ตอนที่ 6 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 7 แบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูล

ข่าวสาร

สำหรับรายละเอียดในแต่ละแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างและปรับปรุงจากแบบวัดของผู้วิจัย
อื่นๆ มีดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะชีวสังคม เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และอาชีพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบหรือเติมข้อความในช่องว่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามลักษณะชีวสังคมของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับสภาพเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ ☐ คู่ ☐ โสด ☐ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ ☐ ข้าราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท
☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ อื่นๆ.....
6. รายได้ต่อเดือน ☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท ☐ 10,001-20,000 บาท
☐ 20,001-30,001 บาท ☐ มากกว่า 30,001 บาท

ตอนที่ 2 แบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดภาวะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของ สุปราณี แสงวงษ์และคณะ (2552) มาปรับปรุงข้อคำถามและมาตรประมาณค่า เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบวัดประกอบไปด้วยองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ 3 ด้าน คือ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม การมีความมั่นคงและปลอดภัย ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 27 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไร โดยแบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้มีอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.03 - 0.68 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

ตัวอย่าง แบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	(+) ท่านมีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม					
00	(+) ท่านมีส่วนร่วมสนับสนุนองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคม					
000	(+) ท่านอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ มากที่สุด จนถึงน้อยที่สุด ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนตรงข้าม ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (กัลยา วาณิชยปัญญา, 2544) ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{(5-1)}{5} \\ &= 0.8\end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดขึ้นเอง โดยทำการวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของบุคคลในองค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง 1 คือ “เห็นด้วยน้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเอง

ว่ามีความรู้สึกหรือคิดเห็นอย่างไร โดยแบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้มีอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.07-0.57 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.63

ตัวอย่าง แบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
0	(+) ท่านรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกาย					
00	(+) ท่านรู้สึกสนุกเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชน					
000	(-) ท่านรู้สึกอึดอัดใจกับการที่ต้องควบคุมค่าใช้จ่าย					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ เห็นด้วยมากที่สุด จนถึงเห็นด้วยน้อยที่สุด ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนตรงข้าม ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{อันตรายภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ ปุณภัท ตุลยะเสถียร (2550) มาปรับปรุงเนื่องจากแบบวัดนี้มีเนื้อหาของแบบวัดที่สอดคล้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในตนบางส่วน เช่น ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากแบบวัดนี้ยังมีความเหมาะสมด้านบริบททางสังคมของกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับงานวิจัยในครั้งนี้ที่ทำการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนในงานวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ จาก 5 คือ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง 1 คือ “เห็นด้วยน้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด โดยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนนี้มีอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.02 - 0.58 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.67

ตัวอย่าง แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด
0	(+) ที่ตัวท่านเอง มีสุขภาพดี หรือไม่ดี เพราะตัวท่านเอง ดูแลตนเองดี					
00	(-) ท่านจะหายป่วยได้เร็ว หรือช้า ขึ้นอยู่กับโชคชะตา เป็นตัวกำหนด					
000	(+) บุคคลที่มีเพื่อนฝูงมาก หรือไม่ เกิดจากการปฏิบัติ ตัวของเขาเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ เห็นด้วยมากที่สุด จนถึงเห็นด้วยน้อยที่สุด ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนตรงข้าม ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 5 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทั้ง 3 ด้านของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกหรือคิดเห็นอย่างไร โดยแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้อำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.51-0.80 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92

ตัวอย่าง แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	(+) ท่านมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันโรค					
00	(+) ท่านรู้ว่ากิจกรรมทางสังคมใด ที่เหมาะสมกับวัยของท่าน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
000	(+) ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการเงินเพื่ออนาคต					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ มากที่สุด จนถึง น้อยที่สุด ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนตรงข้าม ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (กัลยา วาณิชยปัญญา, 2544) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ 6 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นเอง โดยแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมประยุกต์มาจากแนวคิดทฤษฎีของ Cobb (1976) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) 2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (esteem support) 3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (network support) จำนวน 13 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “มากที่สุด” จนถึง 1 คือ “น้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด โดยแบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้มีอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.21-0.59 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76

ตัวอย่าง แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	(+) เมื่อท่านเจอปัญหา ท่านรู้สึกโดดเดี่ยวที่ต้องแก้ปัญหาตามลำพัง					
00	(+) ท่านมักจะได้รับการชื่นชมและยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน					
000	(-) คนในชุมชนไม่เคยเปิดโอกาสให้ท่านได้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ มากที่สุด จนถึงน้อยที่สุด ตามลำดับ หากเป็นข้อความทางลบ ผู้ตอบจะได้คะแนนตรงข้าม ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดทุกฉบับจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (กัลยา วาณิชยปัญญา, 2544) ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{(5-1)}{5} \\ &= 0.8\end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของการสนับสนุนทางสังคม สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ 7 แบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ขึ้น มีจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จาก 5 คือ “ปฏิบัติมากที่สุด” จนถึง 1 คือ “ปฏิบัติน้อยที่สุด” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าข้อความใดที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของตน

มากที่สุด โดยแบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนี้มีอำนาจจำแนก (ค่าที) อยู่ในช่วง 0.36-0.64 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86

ตัวอย่าง แบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
0	(+) ท่านค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ					
00	(+) ท่านแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
000	(+) ท่านสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นข้อความทางบวก ผู้ตอบได้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 จากคำตอบ ปฏิบัติมากที่สุด จนถึงปฏิบัติน้อยที่สุด ตามลำดับ ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงจะมีการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{อัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

นำมาหาเกณฑ์เฉลี่ยของการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สามารถกำหนดได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ปฏิบัติมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ปฏิบัติน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยขึ้นเอง 4 แบบวัด คือ แบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อทราบถึงแนวคิด ความหมาย และองค์ประกอบต่างๆของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยเขียนนิยามคุณลักษณะและองค์ประกอบของเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างข้อคำถามตามที่นิยามไว้ โดยเขียนให้สอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน

4. กำหนดลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ เป็นข้อความทางบวกและทางลบ ซึ่งจะให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองมีความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจตามที่ระบุไว้แต่ละข้อในระดับใดและในลักษณะใดโดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนของแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า(rating scale) 5 ระดับ คือ ถ้าตอบเห็นด้วยมากที่สุดหรือมากที่สุดให้ 5 คะแนน เห็นด้วยมากหรือมากหรือให้ 4 คะแนน เห็นด้วยปานกลางหรือปานกลางให้ 3 คะแนน เห็นด้วยน้อยหรือน้อยให้ 2 คะแนน และ เห็นด้วยน้อยที่สุดหรือน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน ส่วนข้อความทางลบจะให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้าม

5. นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

6. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย จำนวน 100 คน

7. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยคัดเลือกข้อความที่ค่า Item-Total Correlation มากกว่าหรือเท่ากับ .20 ($r \geq .20$) (อวยพร เรืองตระกูล, 2553)

8. นำข้อความที่ได้คัดเลือกแล้วมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

9. จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์นั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำไปใช้ในการขออนุญาตในการเก็บข้อมูลการวิจัย
3. นำหนังสือขอเข้าเก็บข้อมูล พร้อมแจ้งวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูลให้ทราบเพื่อดำเนินการต่อ
4. ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และวางแผนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
6. รวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกฉบับมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์การวิเคราะห์ทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่เก็บได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อเตรียมนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
3. วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ โดยการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวมโดยการแบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ส่วน ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านกับปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis)

ในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายและเพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$S.D.$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2 change	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายที่เปลี่ยนไป
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายในรูปคะแนนดิบ
Y	แทน	คะแนนการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่ได้จากการทำนายในรูปคะแนนดิบ
Z	แทน	คะแนนการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่ได้จากการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
$S.E._{est}$	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
**	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01
ACT	แทน	การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
ACTH	แทน	การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
ACTP	แทน	การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม
ACTS	แทน	การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย
AT	แทน	เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
IN	แทน	ความเชื่ออำนาจภายในตน
K	แทน	ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ
SO	แทน	การสนับสนุนทางสังคม
NET	แทน	การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรการสร้างพลังเพื่อรับมือกับ
วัยสูงอายุ โดยรวมและรายด้าน

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของตัวแปรการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย
 สูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 425$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม	3.77	.55	สูง
การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายुरายด้าน			
ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี	3.65	.67	สูง
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.66	.64	สูง
ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย	4.01	.63	สูง

จากตาราง 1 จะพบว่า การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ซึ่งอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปีมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุสูงที่สุดในด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 รองลงมา คือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยรวมและรายด้านกับปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุกับปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลแสดงดังตาราง 2



ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคม กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่
วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. เจตคติต่อพฤติกรรมพลัง (AT)	1								
2. ความเชื่ออำนาจภายในตน(INT)	.154**	1							
3. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมพลัง (K)	.488**	-.060	1						
4. การสนับสนุนทางสังคม (SO)	.456**	.238**	.508**	1					
5. การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET)	.406**	-.196**	.738**	.439**	1				
6. พฤติพลังด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี (ACTH)	.311**	-.058	.601**	.319**	.519**	1			
7. พฤติพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (ACTP)	.375**	-.149**	.632**	.414**	.539**	.603**	1		
8. พฤติพลังด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย (ACTS)	.491**	-.016	.696**	.394**	.536**	.605**	.562**	1	
9. พฤติพลังโดยรวม (ACT)	.458**	-0.88	.753**	.440**	.623**	.868**	.846**	.842**	1

หมายเหตุ : มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 *

จากตาราง 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกและลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง -0.88 ถึง .753 พิจารณขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาแต่ละค่า พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมมากที่สุด ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .753 รองลงมา ได้แก่ การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .623 เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .458 การสนับสนุนทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .440 และ ความเชื่ออำนาจภายในตน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.88 ตามลำดับ

และเมื่อทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .311, .375, .491$) ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ($r = -.058, -.149, -.016$) โดยความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .601, .632, .696$) การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .319, .414, .394$) และ การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .519, .539, .536$)

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด พบว่ามีค่าไม่เกิน .85 ซึ่งไคลน์ (Kline, 2005) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ระหว่างตัวแปรที่มีค่าสูงกว่า .85 จะเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าตัวแปรไม่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะร่วมเส้นตรงพหุ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สามารถทำนายการเกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลแสดงดังตาราง 3,4,5,6

ตาราง 3 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม

ตัวแปรทำนาย	B	β	R	R ² change	t	p
เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT)	.178	.144	.458	.210	3.885	.000**
ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT)	-.070	-.068	.088	.008	-1.962	.050*
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K)	.541	.590	.753	.567	12.076	.000**
การสนับสนุนทางสังคม (SO)	.058	.049	.440	.193	1.234	.218
การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET)	.078	.094	.623	.388	1.929	.054
R = .772, R square = .596, F = 123.748, S.E. _{est} = .354, a = .795						

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

จากตาราง 3 พบว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 3 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT) ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT) และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K) สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ในทางบวกและทางลบ และพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .772 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .596 แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 5 ตัวร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้ร้อยละ 59.6 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยสามารถสร้างสมการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

คะแนนดิบ

$$Y = .795 + .178AT - .070INT + .541K + .058SO + .078NET$$

คะแนนมาตรฐาน

$$Z = .144AT - .068INT + .590K + .049SO + .094NET$$

ตาราง 4 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม

ตัวแปรทำนาย	B	β	R	R ² change	t	p
เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT)	.059	.040	.311	.097	.862	.389
ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT)	-.004	-.003	.058	.003	-.081	.936
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K)	.522	.470	.601	.362	7.723	.000**
การสนับสนุนทางสังคม (SO)	-.008	-.006	.319	.102	-.119	.905
การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET)	.160	.158	.519	.269	2.611	.009**
R = .612, R square = .375, F = 50.302, S.E. _{est} = .534, a = .903						

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

จากตาราง 4 พบว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 2 ตัว คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET) สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีได้ในทางบวก และพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .612 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .375 แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 5 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ได้ร้อยละ 37.5 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยสามารถสร้างสมการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีของกลุ่มตัวอย่างในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

คะแนนดิบ

$$Y = .903 + .059AT - .004INT + .522K - .008SO + .160NET$$

คะแนนมาตรฐาน

$$Z = .040AT - .003INT + .470K - .006SO + .158NET$$

ตาราง 5 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม

ตัวแปรทำนาย	B	β	R	R ² change	t	p
เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT)	.149	.103	.375	.140	2.377	.018*
ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT)	-.191	-.159	.149	.022	-3.930	.000**
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K)	.484	.452	.632	.399	7.878	.000**
การสนับสนุนทางสังคม (SO)	.200	.145	.414	.171	3.111	.002**
การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET)	.067	.069	.539	.290	1.206	.228
R = .667, R square = .445, F = 67.104, S.E. _{est} = .485, a = .989						

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

จากตาราง 5 พบว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 4 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT) ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K) และการสนับสนุนทางสังคม (SO) สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้ในทางบวกและทางลบ โดยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .667 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .445 แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 5 ตัวร่วมกันพยากรณ์ การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ได้ร้อยละ 44.5 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยสามารถสร้างสมการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของกลุ่มตัวอย่างในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

คะแนนดิบ

$$Y = .989 + .149AT - .191INT + .484K + .200SO + .067NET$$

คะแนนมาตรฐาน

$$Z = .103AT - .159INT + .452K + .145SO + .069NET$$

ตาราง 6 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม

ตัวแปรทำนาย	B	β	R	R ² change	t	p
เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT)	.325	.231	.491	.241	5.749	.000**
ความเชื่ออำนาจภายในตน (INT)	-.013	-.044	.016	.000	-.306	.760
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K)	.617	.592	.696	.484	11.166	.000**
การสนับสนุนทางสังคม (SO)	-.018	-.013	.394	.155	-.310	.757
การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (NET)	.008	.008	.536	.287	.159	.874
R = .724, R square = .525, F = 92.540, S.E. _{est} = .437, a = .494						

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

จากตาราง 6 พบว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 2 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (AT) และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (K) สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยได้ใน

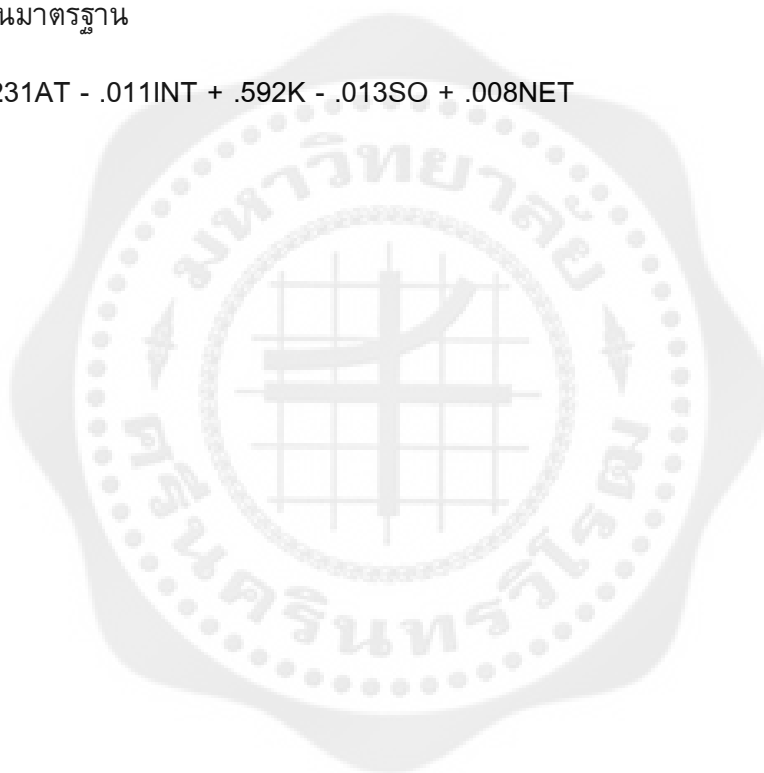
ทางบวก และพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .724 และกำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า .525 แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 5 ตัวร่วมกันพยากรณ์ การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ได้ร้อยละ 52.5 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยสามารถสร้างสมการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยของกลุ่มตัวอย่างในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

คะแนนดิบ

$$Y = .494 + .325AT - .013INT + .617K - .018SO + .008NET$$

คะแนนมาตรฐาน

$$Z = .231AT - .011INT + .592K - .013SO + .008NET$$



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสรุปขั้นตอนและผลการศึกษาได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการศึกษาเพื่อหาระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน รวมถึงศึกษาปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของงานวิจัยในเบื้องต้นเชื่อว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานคร จากสมมติฐานการวิจัยนี้จึงนำไปสู่การหาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของปัจจัยทางจิต ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

วิธีดำเนินการวิจัย ทำการเก็บข้อมูลกับผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 984,051 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2559) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อถือได้ 95% ความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะเท่ากับ 384 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลในขั้นตอนการเก็บกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนของข้อมูลไว้ที่ 20% (คณิต ไชมุฑต์, 2546) ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 460 คน

เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเองและเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยศึกษาจากงานวิจัยในประเทศ แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 7 ตอน ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะชีวิตสังคม แบบวัดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง จากแบบวัดภาวะการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของ สุปราณี แฉวงษ์ (2547) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92 แบบวัดเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ ปุณภักดิ์ ตูลยะเสถียร (2550) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .70 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .72 และแบบวัดการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวม โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการวิเคราะห์ตัวแปรการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม เท่ากับ 3.77 อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคน

อายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยสูงสุด ($M = 4.01$) รองลงมา คือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($M = 3.66$) และด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($M = 3.65$) แสดงให้เห็นว่า ระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับสูง

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

เมื่อทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .458$) ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ($r = -0.88$) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .753$) การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .440$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .623$)

และเมื่อทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน พบว่า เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ($r = .311$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($r = .375$) และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($r = .491$) ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ($r = -.058$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($r = -.149$)

และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($r = -.016$) โดยความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายुरายด้าน ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ($r = .601$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($r = .632$) และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($r = .696$) การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายुरายด้าน ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ($r = .319$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($r = .414$) และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($r = .394$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายुरายด้าน ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ($r = .519$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($r = .539$) และด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ($r = .536$) แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน ยกเว้น ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน

3. ผลการศึกษาปัจจัยทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 3 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุได้ในทางบวก ซึ่งตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ได้ร้อยละ 59.6

ส่วนการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ตัวแปรที่สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 2 ตัว คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์

เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ได้ร้อยละ 37.5

ตัวแปรที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 4 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ได้ร้อยละ 44.5

และการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ตัวแปรที่สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 มีจำนวน 2 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ซึ่งตัวแปรทางจิตและตัวแปรทางสังคมสามารถร่วมกันพยากรณ์การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ได้ร้อยละ 52.5

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร จะทำการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในแง่เปรียบเทียบผลการวิจัยที่พบกับงานวิจัยในอดีต โดยจะอภิปรายผลโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 อภิปรายผลเกี่ยวกับระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 อภิปรายผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 อภิปรายผลเกี่ยวกับปัจจัยทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 อภิปรายผลเกี่ยวกับระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า ระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อจำแนกเป็นด้านต่างๆ พบว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยอยู่ในระดับสูงที่สุด

รองลงมาคือ การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมซึ่งจัดอยู่ในระดับสูง และการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีก็อยู่ในระดับสูงเช่นกัน สำหรับผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงนั้น เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยและเป็นศูนย์กลางความเจริญในทุกๆด้าน มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางสังคม มีระบบสาธารณูปโภคต่างๆ อย่างครบสมบูรณ์ และเป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมและการค้า การบริการ ทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ การพัฒนาที่ผ่านมาทำให้กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางด้านสังคมและวัฒนธรรมของประเทศ เช่น ความเป็นศูนย์กลางทางสาธารณสุขของกรุงเทพมหานครที่มีโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่มีแพทย์ และบุคลากรที่มีความสามารถทำงานอยู่มากมาย (ดารณี ถวิลพิพัฒน์กุล, 2541) ประกอบด้วยการบริการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นบริการระดับล่างสุดของระบบบริการ สาธารณสุขของรัฐ ได้แก่ ศูนย์บริการสาธารณสุขและสถานอนามัย การบริการขั้นทุติยภูมิ ได้แก่ โรงพยาบาล (Pakkasem, 1988) และสิ่งหนึ่งที่กรุงเทพมหานครมีการพัฒนามากกว่าเมืองอื่นๆในประเทศไทย คือ เทคโนโลยีและการสื่อสารที่ทำให้คนในสังคมสามารถติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว รวมถึงเทคโนโลยียังมีส่วนช่วยพัฒนาในด้านการศึกษาทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้โดยตรงด้วยตัวเอง และพื้นที่ที่ต้องการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมีการนำเทคโนโลยีมาพัฒนาที่พักอาศัยและสถานที่ต่างๆ ให้มีความสะดวกสบายและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อยู่อาศัย ส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรุงเทพมหานคร สำนักผังเมือง, 2542)

ด้วยสาเหตุเหล่านี้อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระดับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับสูง เนื่องจากกรุงเทพมหานครมีการพัฒนาในทุกๆด้านทำให้ประชากรสามารถเข้าถึงระบบสาธารณูปโภค การศึกษา เทคโนโลยีและการแพทย์ ได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงการมีระบบเศรษฐกิจที่เจริญรุ่งเรือง ส่งผลให้ประชากรในกรุงเทพมหานครมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและนำไปสู่การมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนั่นเอง

ตอนที่ 2 อภิปรายผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม

ปัจจัยทางจิตประกอบด้วย เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ปัจจัยทางสังคมประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกและทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยทางจิตที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .458$) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .753$) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ($r = -0.88$) และปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .440$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r = .623$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงสุดในงานวิจัย

โดยความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .753$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม อาจเนื่องมาจาก ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ อันได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การมีความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รวมถึงการมีความรู้ในเรื่องของการควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้สงบและผ่อนคลาย เป็นต้น การมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและช่องทางการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ทั้งกิจกรรมที่ช่วยเหลือสังคม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การมีความรู้ในการจัดการดูแลทรัพย์สินเงินทอง การออมเงิน และการจัดการดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย น่ายุ อีกทั้งยังมีความรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมคนช่วยดูแลสุขภาพ ช่วยทำกิจวัตรประจำวันต่างๆเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ไม่ว่าจะได้รับความรู้

ผ่านตัวแปรใดก็ตาม บุคคลจะนำความรู้หรือข้อมูลนั้นมาปรับใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541 ; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งมีงานวิจัยใกล้เคียงที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ดังนี้ ผลงานวิจัยของอุษา โพนทอง (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤกษพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยพบว่า ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพฤกษพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพฤกษพลังทั้ง 3 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมเช่นกัน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล (พนรัตน์ พรหมมา, 2555) ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การค้นคว้า การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูล และความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองให้สามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีพลัง ทั้งนี้ผลงานวิจัยของกุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ที่ได้ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุไทย ก็พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและยังเป็นปัจจัยกำหนดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุได้

สำหรับตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุนั้นพบว่า เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำจิตใจให้แจ่มใส เป็นต้น การมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมหรือชุมชน การทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การวางแผนจัดการทรัพย์สินเงินทอง การดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามองค์ประกอบของการสร้างพลัง

เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วรินทร์านนท์, 2545) ซึ่งผล การศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของวิไลพร วงศ์คินี, โรจณี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมของประชากรเขต เมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบว่า ทักษะต่อการสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม

ในขณะที่เดียวกันตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมก็พบว่ามีสัมพันธ์ทางบวกกับการ สร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมเช่นกัน โดยสามารถอธิบายได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน เช่น การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา เมื่อพบเจอเรื่องไม่สบายใจ การได้รับความสนใจจากผู้อื่นเมื่อรู้สึกท้อแท้ หรือการได้รับคำชักชวนให้เข้า ร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ เป็นต้น การสนับสนุนทางสังคมเหล่านี้ก่อให้เกิด ผู้ใหญ่วัยกลางคนเกิด ความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต อันจะนำไปสู่การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัย ของ วิไลพร วงศ์คินี, โรจณี จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรม ของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรม

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการ สร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน ตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่มียุทธผลต่อการเกิดพฤติกรรมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัย สูงอายุของบุคคล โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามวิธีการดูแลตนเอง ตามสิ่งที่ตนเองเชื่อทั้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการ สร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 องค์ประกอบเลยก็ตาม (Rotter, 1966) ผลการศึกษาครั้งนี้มี ความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของผลงานวิจัยของ ปริมาภรณ์ รุ่งแสง อโณทัย (2554) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนและความผูกพันต่อองค์กรกับคุณภาพชีวิตของ พนักงานฝ่ายการผลิตในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ กลุ่มอายุที่ศึกษาคือช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงผู้ใหญ่วัย กลางคน โดยพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์ใน ครอบครัว และด้านการพัฒนาจิตใจ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยทางจิตที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .311$) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .601$) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ($r = -.058$) และปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .319$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r = .519$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีสูงที่สุด ซึ่งทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การมีความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รวมถึงการมีความรู้ในเรื่องของการควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้สงบและผ่อนคลาย เป็นต้น เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดียังเป็นสารสนเทศที่มีคุณค่า ซึ่งมีการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการทำงานหรือใช้ในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ (ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2548) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของ ธวัช วิเชียรประภา, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดจันทบุรี โดยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ การได้รับความรู้จากการอบรมเพิ่มเติม

สำหรับตัวแปรการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีเช่นกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล สามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและมีอายุยืนนาน (พนารัตน์ พรหมมา, 2555) ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการค้นคว้า การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถนำความรู้จากข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองให้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ได้ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุไทย ก็พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ในขณะเดียวกันตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมก็พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี อาจเนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ การตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจ และการส่งเสริมดูแลให้สามารถมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การช่วยดูแลในเรื่องของการบริโภคอาหาร การให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม หรือ ให้กำลังใจเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เป็นต้น (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) กล่าวคือ เมื่อผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้สามารถปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นไปในทางที่บุคคลต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของเบญจมาศ นาควิจิตร (2551) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร โดยพบว่า การสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากครอบครัวและการสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากบุคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุก็พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วรินทร์านนท์, 2545) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของเบญจมาศ นาควิจิตร (2551) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร โดยพบว่า เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี อาจเนื่องมาจาก ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นที่มิอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองตามสิ่งที่ตนเชื่อทังๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในเหตุผลของตน ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล (Rotter, 1966) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของวิลาสินี แฝ่วชนะ (2541) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายนอกตนด้านสุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความรุนแรงของโรคเบาหวานกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มารับการบริการในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช โดยพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มารับการบริการในคลินิกโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยทางจิตที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .375$) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .632$) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ($r = -.149$) และปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($r = .414$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r = .539$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุยังเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม สูงที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ในที่นี้คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและช่องทางการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคม ทั้งกิจกรรมที่ช่วยเหลือสังคม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของสังคมอย่างเหมาะสม (ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2548) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของอุษา โพนทอง (2553) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยพบว่า ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพหุพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพหุพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในขณะเดียวกันก็พบว่า ตัวแปรการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมี

ส่วนร่วมในสังคม ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากปัจจุบันอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล เปรียบได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่ (พนารัตน์พรมา, 2555) ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การค้นคว้า การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมกันในสังคม ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอนี้จะส่งผลให้บุคคลสามารถนำความรู้จากข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมร่วมกับผู้อื่น และทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนสามารถสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของกุศลสุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ได้ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุไทย ก็พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

สำหรับตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อาจเนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ การตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจ และการส่งเสริมดูแลให้สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม เช่น การชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) กล่าวคือ เมื่อผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้สามารถปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมซึ่งเป็นไปในทางที่บุคคลต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของชญาณี ไมเออร์ (2552) ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

ขณะที่ตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมเช่นกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมหรือชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลัง

เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในสังคม ตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วนิหนานนท์, 2545) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของวิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และ กนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมพลังของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี พบว่าทัศนคติต่อการสูงอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมพลังได้

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี อธิบายได้ว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมของบุคคล โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามแนวทางการทำกิจกรรมทางสังคมตามสิ่งที่ตนเองเชื่อทั้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมก็ตาม นอกจากนี้ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในเหตุผลของตน ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล (Rotter, 1966) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี โดยพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตในด้านพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคม

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยทางจิตที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .491$) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($r = .696$) ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ($r = -.016$) และปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ได้แก่ การสนับสนุนทาง

สังคม ($r = .394$) และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r = .536$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุยังเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยสูงสุด ซึ่งทั้งนี้เป็นเพราะว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541 ; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ในที่นี้คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การมีความรู้ในการจัดการดูแลทรัพย์สินเงินทอง การออมเงิน และการจัดการดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย นานอยู่ อีกทั้งยังมีความรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมคนช่วยดูแลสุขภาพ ช่วยทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และเมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยแล้ว ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการมีความมั่นคงทางการเงินและการมีคนช่วยดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุรวมถึงมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของสมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์ และ ประณ แก้วเอียน (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดชุมพร โดยพบว่า ความรู้ด้านการจัดการการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางการเงินและการจัดการการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดชุมพร

ขณะที่ตัวแปรการใช้เครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากปัจจุบันอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล เปรียบได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่ (พนารัตน์ พรหมมา, 2555) ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การค้นคว้า การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการมีความมั่นคงและปลอดภัยทางทรัพย์สิน ผู้ดูแล และที่อยู่อาศัย ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนจัดการทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย และการวางแผนหาผู้ดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอนี้จะส่งผลให้บุคคลสามารถนำความรู้จากข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ในการจัดการทรัพย์สิน ผู้ดูแล และที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัยและมั่นคง และทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนสามารถสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีความ

มั่นคงและปลอดภัยได้ ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของพัฒน์ ทองพึ้ง (2556) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการวางแผนทางการเงินเมื่อ ยามเกษียณอายุ คือ การได้รับข้อมูล ข่าวสารทางด้านการเงิน เศรษฐกิจ การเมือง การตลาดและ การลงทุนเป็นประจำ

สำหรับตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุก็พบว่า มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ทั้งนี้เป็น เพราะเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิด พฤติกรรมเกี่ยวกับการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การวางแผนจัดการทรัพย์สินเงินทอง การจัด ที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย และการหาผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมี ความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคง และปลอดภัย เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการมีความมั่นคงและปลอดภัยตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วรินทร์านนท์, 2545) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของเนษพร นาคสีเหลือง (2557) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออมเพื่อเตรียมความ พร้อมการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยพบว่า ทักษะการออม มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการออมเงินประเภทเงินฝาก ตราสารทุนและการ ออมรูปแบบอื่นๆ

ส่วนตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อ รับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย สามารถอธิบายได้ว่า การสนับสนุนทาง สังคมเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ การ ตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจ และการส่งเสริมดูแลให้สามารถมีความมั่นคงและ ปลอดภัยในชีวิต เช่น การวางแผนจัดการดูแลเรื่องทรัพย์สินเงินทอง การจัดหาผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุ การจัดที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย เป็นต้น (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) กล่าวคือ เมื่อผู้ใหญ่ วัยกลางคนได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้สามารถปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมการ มีความมั่นคงและปลอดภัยซึ่งเป็นไปในทางที่บุคคลต้องการ ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของวิไลพร วงศ์คินี,โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติพลั้งของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบว่า การ สนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติพลั้ง

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย อธิบายได้ว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการมีความมั่นคงและปลอดภัยของบุคคล โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามแนวทางการจัดการดูแลทรัพย์สินเงินทอง ที่อยู่อาศัย และการจัดหาผู้ดูแลตามวิธีการที่ตนเองเชื่อทังๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยก็ตาม นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในเหตุผลของตน ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล (Rotter, 1966) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของปรมาภรณ์ รุ่งแสงโอโณทัย (2554) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนและความผูกพันต่อองค์กรกับคุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายการผลิตในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ กลุ่มอายุที่ศึกษาคือช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตรายด้าน ในด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 3 อภิปรายผลเกี่ยวกับปัจจัยทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 45-55 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม

ผลการศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้ร้อยละ 59.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

จากผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1989) แบนดูราได้อธิบายสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ ว่าเกิดจากสาเหตุหลักสองประการคือ สาเหตุจากตัวบุคคล (Person) และสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมในสังคม (Environment) ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ส่วนปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

โดยรวมได้ร้อยละ 59.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งเมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุดในการทำนายคือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($\beta = .753$, $p < .01$) สอดคล้องกับผลการวิจัยส่วนใหญ่ซึ่งพบว่าความรู้เป็นตัวทำนายที่สำคัญของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เนื่องจากความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากเชื่อว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงทางความรู้ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติและการปฏิบัติตน (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541 ; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ อันได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การมีความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รวมถึงการมีความรู้ในเรื่องของการควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้สงบและผ่อนคลาย เป็นต้น การมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและช่องทางการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ทั้งกิจกรรมที่ช่วยเหลือสังคม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การมีความรู้ในการจัดการดูแลทรัพย์สินเงินทอง การออมเงิน และการจัดการดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย น่ายุ อีกทั้งยังมีความรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมคนช่วยดูแลสุขภาพ ช่วยทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ไม่ว่าจะได้รับความรู้ผ่านตัวแปรใดก็ตาม บุคคลจะนำความรู้หรือข้อมูลนั้นมาปรับใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) นอกจากนี้ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยอายุยังเป็นสารสนเทศที่มีคุณค่า ซึ่งมีการนำประสบการณ์ วิจารณ์ญาณ ความคิด ค่านิยม และปัญหาของบุคคลมาวิเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการทำงานหรือใช้ในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงและปลอดภัย (ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2548) ซึ่งผลการวิจัยของอุษา โพนทอง (2553) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤฒิพลังของข้าราชการกองทัพอากาศตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยพบว่าข้าราชการกองทัพอากาศที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพฤฒิพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพฤฒิพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ ผู้ใหญ่วัยกลางคน และพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูงจะมีการเตรียม

ตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ปณิชา แดงอุบล, สุจิตรา จันทรวงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม โดยพบว่า ความรู้เรื่องการสูงอายุสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ยังพบความสำคัญของตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สอง ($\beta = .458, p < .01$) อาจเนื่องมาจากเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำจิตใจให้แจ่มใส เป็นต้น การมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมหรือชุมชน การทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การวางแผนจัดการทรัพย์สินเงินทอง การดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุทั้ง 3 ด้าน โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วรินทร์านนท์, 2545) สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิไลพร วงศ์คี่นี้, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัก (2556) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบว่า ทักษะคิดต่อการสูงอายุสามารถทำนายพฤติกรรมได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ศึกษาความเชื่อทัศนคติและพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ทักษะคิดต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สาม ($\beta = -.068, p < .05$) แสดงให้เห็นว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมากเพียงใดย่อมส่งผลให้มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมน้อยลงเท่านั้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้านตามองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อทั้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นอาจไม่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเลยก็ตาม นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในเหตุผลของตน ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล (Rotter, 1966 ; ดุจเดือน พันธุนาวิน, 2527) ดังนั้น จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงอาจจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมน้อย เนื่องจากบุคคลจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงและปลอดภัยตามวิธีการที่ตนเองเชื่อและยึดถือปฏิบัติมานาน ซึ่งยากที่จะทำให้บุคคลปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้หากบุคคลมีความเชื่อในสิ่งๆนั้นไปแล้ว อีกทั้งบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมักจะคิดว่าสิ่งที่ตนกระทำและเชื่ออยู่นั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องทั้งๆที่ในความเป็นจริงอาจจะไม่ถูกต้องก็ตาม ส่งผลให้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมักจะเชื่อในวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตน การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงและปลอดภัยตามสิ่งที่ตนเองเชื่อและปฏิบัติมานานซึ่งบางครั้งก็ไม่ได้เป็นไปตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงอาจจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมต่ำ ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี โดยพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีค่าอำนาจการทำนายเป็นลบกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตด้านพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคม สอดคล้องกับผลงานวิจัยของปรมาภรณ์ รุ่งแสงโณทัย (2554) ที่ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนและความผูกพันต่อองค์กรกับคุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายการผลิตในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ กลุ่มอายุที่ศึกษาคือช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนไม่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตโดยรวมได้

ตัวแปรที่ไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้ มีจำนวน 2 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคม และ การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อาจเนื่องมาจากปัจจัยบางประการที่ส่งผลทางอ้อมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมและการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ค้นพบความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม แต่เนื่องด้วยตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้ ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับ และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ซึ่งไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดูแลสุขภาพ

ร่างกายและจิตใจ และการมีความมั่นคงปลอดภัยทางที่อยู่อาศัยและการเงิน ทำให้ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่พบความสำคัญในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ส่วนตัวแปรการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อาจมีสาเหตุจากการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ของผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มักจะนิยมใช้เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย และใช้เพื่อสนทนากับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การช่วยเหลือสังคมหรือการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเงินและที่อยู่อาศัย (กันตพล บรรทัดทอง, 2557 ; ปณิชา นิติพรมงคล, 2554) ทำให้พฤติกรรมการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ของผู้ใหญ่วัยกลางคนอาจยังไม่สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ จึงไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมได้

2. ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ผลการศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีได้ร้อยละ 37.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

เมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุดในการทำนายคือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($\beta = .601, p < .01$) สอดคล้องกับผลการวิจัยส่วนใหญ่ซึ่งพบว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เช่น การมีความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รวมถึงการมีความรู้ในเรื่องของการควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้สงบและผ่อนคลาย เป็นต้น เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดียังเป็นสารสนเทศที่มีคุณค่า ซึ่งมีการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการทำงานหรือใช้ในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับ

การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ ส่งผลให้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ไม่ว่าจะได้รับความรู้ผ่านตัวแปรใดก็ตาม บุคคลจะนำความรู้หรือข้อมูลนั้นมาปรับใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี (ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2548) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของธวัช วิเชียรประภา, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดจันทบุรี โดยพบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ การได้รับความรู้จากการอบรมเพิ่มเติม นอกจากนี้ งานวิจัยของอุษา โพนทอง (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤกษพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พบว่า ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพฤกษพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพฤกษพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ ผลงานวิจัยของ ปณิชา แดงอุบล, สุจิตรา จันทรวงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม พบว่า ความรู้เรื่องการสูงอายุสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ยังพบความสำคัญของตัวแปรการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สอง ($\beta = .458, p < .01$) อาจเนื่องมาจาก ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล สามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและมีอายุยืนนาน (พนารัตน์ พรหมมา, 2555) ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้รับประโยชน์จากการค้นคว้า การแบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถนำความรู้จากข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองให้ดี ส่งผลให้เกิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ (2553) ที่ได้ศึกษาระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุไทย พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร สามารถเป็นปัจจัยกำหนดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุได้ ขณะเดียวกันงานวิจัยของวรรณรัตน์ รัตนวรางค์ (2558) ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พอใจการใช้

อินเทอร์เน็ตและเห็นว่าการใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้รู้เหตุการณ์ต่างๆได้ โดยเฉพาะในเรื่องของการค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

ตัวแปรที่ไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีจำนวน 3 ตัว คือ เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน และการสนับสนุนทางสังคม อาจเนื่องมาจากปัจจัยบางประการที่ส่งผลทางอ้อมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี โดยสามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย นอกจากนี้ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตามวิธีการที่ตนเชื่อทั้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีเลยก็ตาม ทำให้บุคคลยึดถือและปฏิบัติตามในวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจในสิ่งที่ตนเองเชื่อเท่านั้น (Rotter, 1966) ส่วนเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและการสนับสนุนทางสังคม ค้นพบความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี แต่อาจมีสาเหตุมาจาก เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล โดยอยู่ในรูปของความรู้สึกที่จะประเมินว่าพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด (งามตา วนิทานนท์, 2545) ซึ่งผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีความรู้สึกว่าตนยังคงมีความสามารถในการทำงานและยังมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะทำงานต่อไปจนกว่าจะถึงวัยเกษียณอายุการทำงาน ความรู้สึกเช่นนี้เกิดจากการที่ผู้ใหญ่วัยกลางคนประเมินผ่านความรู้สึกแล้วว่าตนอาจยังไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจมากนัก เพราะรู้สึกว่าจะยังมีพลังกำลังที่แข็งแรง สามารถทำงานได้ดีไม่ต่างจากช่วงวัยอื่นๆ ส่งผลให้เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุไม่พบความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ส่วนตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม อาจมีสาเหตุมาจากการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้ ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับ และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ซึ่งไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ทำให้ไม่พบความสำคัญในการทำนาย

3. ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ผลการศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้ร้อยละ 44.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

เมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุดในการทำนายคือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($\beta = .632, p < .01$) สอดคล้องกับผลการวิจัยส่วนใหญ่ซึ่งพบว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและช่องทางการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคม ทั้งกิจกรรมที่ช่วยเหลือสังคม และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมในสังคมแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมยังเป็นสารสนเทศที่มีคุณค่า ซึ่งมีการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการสนับสนุนการทำงานหรือใช้ในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจ หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ส่งผลให้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ไม่ว่าจะได้รับความรู้ผ่านตัวแปรใดก็ตาม บุคคลจะนำความรู้หรือข้อมูลนั้นมาปรับใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข (ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2548) ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของ อูษา โพนทอง (2553) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยพบว่า ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพหุพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพหุพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ ผู้ใหญ่วัยกลางคน และพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัย

กลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิชา แดงอุปบล, สุจิตรา จันทรวงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม พบว่า ความรู้เรื่องการสูงอายุสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ยังพบความสำคัญของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สอง ($\beta = .414, p < .01$) อาจเนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ การตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจ และการส่งเสริมดูแลให้สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม เช่น การชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) กล่าวคือ เมื่อผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้สามารถปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมซึ่งเป็นไปในทางที่บุคคลต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความใกล้ชิดกับผู้ใหญ่วัยกลางคนมากที่สุดคือ ครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส กลุ่มญาติพี่น้อง และกลุ่มเพื่อน ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีมากน้อยแตกต่างกันไปตามความต้องการของผู้ใหญ่วัยกลางคน (สุปราณี แดงวงษ์, 2547) ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของชญาณี ไมเออร์ (2552) ศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี โดยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุได้ ในขณะเดียวกันงานวิจัยของ วิไลพร วงศ์คีรี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมพลังของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมพลังได้เช่นกัน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุปราณี แดงวงษ์ (2547) ที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนากรุงเทพมหานคร และงานวิจัยของ ลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี โดยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่ สาม เมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร ($\beta = -.149, p < .01$) แสดงให้เห็นว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมากเพียงใดย่อมส่งผลให้มีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมน้อยลงเท่านั้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมของบุคคล โดยความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามแนวทางการทำกิจกรรมทางสังคมตามสิ่งที่ตนเองเชื่อท้้งๆที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมก็ตาม นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีลักษณะเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในเหตุผลของตน ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล (Rotter, 1966) ดังนั้น จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงอาจจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมน้อย เนื่องจากบุคคลจะมีพฤติกรรมตามสิ่งที่ตนเองเชื่อและยึดถือปฏิบัติมานาน ซึ่งยากที่จะทำให้บุคคลปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้หากบุคคลมีความเชื่อในสิ่งๆนั้นไปแล้ว อีกทั้งบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมักจะคิดว่าสิ่งที่ตนกระทำและเชื่อนั้นเป็นสิ่งที่ถูกท้้งๆที่ในความเป็นจริงอาจจะไม่ถูกต้องก็ตาม ส่งผลให้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมักจะหลีกเลี่ยงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมที่ต้องมีกฎเกณฑ์ รวมถึงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับผู้อื่นในสังคม เช่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการแลกเปลี่ยนทักษะความรู้ซึ่งกันและกัน เป็นต้น เนื่องจากบุคคลจะยึดความเชื่อของตนเองเป็นหลัก จึงไม่ยอมที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อและการกระทำตามใครง่าย ๆ ส่งผลให้มีปัญหาในการเข้าร่วมสังคม ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงอาจจะมีการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมต่ำ ผลการศึกษาครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของ ลดาวัลย์ น้อยเหลือ (2551) ศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี โดยพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีค่าอำนาจการทำนายเป็นลบกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตด้านพฤติกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม สอดคล้องกับผลงานวิจัยของปรมาภรณ์ รุ่งแสงอโณทัย (2554) ที่ศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนและความผูกพันต่อองค์กรกับคุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายการผลิตในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ กลุ่มอายุที่ศึกษาคือช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยพบว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนไม่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายด้าน ในด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวได้

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า ความสำคัญของตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สี่ ($\beta = .103, p < .05$) เมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมหรือชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในสังคมตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วณิชานนท์, 2545) สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิไลพร วงศ์คณี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติพล้งของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบว่า ทศนคติต่อการสูงอายุสามารถทำนายพฤติพล้งได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ศึกษาความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ทศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานสามารถทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง

ตัวแปรที่ไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีจำนวน 1 ตัว คือ การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อาจเนื่องมาจากปัจจัยบางประการที่ส่งผลทางอ้อมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยสามารถอธิบายได้ว่า การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมได้ อาจมีสาเหตุมาจากการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ของผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่นิยมใช้เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย และใช้เพื่อสนทนากับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวมากกว่าการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (ปณิชา นิตินรมงคล, 2554) หรือการใช้เพื่อช่วยเหลือสังคม เนื่องจากผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมผ่านทางชุมชนหน่วยงาน หรือองค์กรโดยตรงมากกว่าที่จะใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทำให้ผลการศึกษาในครั้งนี้ไม่พบความสำคัญในการทำนาย

4. ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย

ผลการศึกษาความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยได้ร้อยละ 52.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

เมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุดในการทำนาย คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ($\beta = .696$, $p < .01$) สอดคล้องกับ ผลการวิจัยส่วนใหญ่ซึ่งพบว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (ทิพาพร ทองสว่าง, 2541 ; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ในที่นี้คือ การมีความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การมีความรู้ในการจัดการดูแลทรัพย์สินเงินทอง การออมเงิน และการจัดการดูแลที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย น่ายกย่อง อีกทั้งยังมีความรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมคนช่วยดูแลสุขภาพ ช่วยทำกิจวัตรประจำวันต่างๆเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และเมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยแล้ว ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติและมีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการมีความมั่นคงทางการเงินและการมีคนช่วยดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุรวมถึงมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ส่งผลให้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ไม่ว่าจะได้รับความรู้ผ่านตัวแปรใดก็ตาม บุคคลจะนำความรู้หรือข้อมูลนั้นมาปรับใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมให้ตนสามารถเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของสมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์ และ ประณณ แก้วเอียน (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดชุมพร โดยพบว่า ความรู้ด้านการจัดการการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางการเงินและการจัดการการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดชุมพร ขณะที่ยานวิจัยของอุษา โพนทอง (2553) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤฒิพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยพบว่า ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาพฤฒิพลัง มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาพฤฒิพลังทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541) ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ ผู้ใหญ่วัยกลางคน และพบว่า ผู้ใหญ่

วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ปณิชา แดงอุปบล, สุจิตรา จันทรวงษ์ และประยงค์ นะเขิน (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด นครปฐม พบว่า ความรู้เรื่องการสูงอายุส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ยังพบความสำคัญของตัวแปรเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญลำดับที่สอง ($\beta = .491, p < .01$) อาจเนื่องมาจากเจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีความมั่นคงและปลอดภัย เช่น การวางแผนจัดการทรัพย์สินเงินทอง การจัดที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย และการหาผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นต้น เนื่องจากบุคคลมีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย โดยบุคคลจะเกิดความรู้สึกเห็นด้วยว่าการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ตนสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ บุคคลจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการมีความมั่นคงและปลอดภัยตามมา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 ; งามตา วรินทร์านนท์, 2545) ซึ่งผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของเนษพร นาคสีเหลือง (2557) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออมเพื่อเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยพบว่า ทักษะคติต่อการออม สามารถทำนายพฤติกรรมการออมเงินประเภทเงินฝาก ตราสารทุนและการออมรูปแบบอื่นๆได้ และงานวิจัยของ วิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติพล้งของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ทักษะคติต่อการสูงอายุสามารถทำนายพฤติพล้งได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ศึกษาความเชื่อ ทักษะคติและพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่า ทักษะคติต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครในด้านทรัพย์สินเงินทองได้

ตัวแปรที่ไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย มีจำนวน 3 ตัว คือ ความเชื่ออำนาจภายในตน การสนับสนุนทางสังคม และการใช้

เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อาจเนื่องมาจากปัจจัยบางประการที่ส่งผลทางอ้อมกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย โดยสามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย นอกจากนี้ตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการมีความมั่นคงและปลอดภัยของบุคคล ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามแนวทางการจัดการทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย และการจัดหาผู้ดูแลตามวิธีการที่ตนเชื่อทั้ง ๆ ที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามแนวคิดการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุเลยก็ตาม ทำให้บุคคลยึดถือและปฏิบัติตามในวิธีการที่ตนเองเชื่อเท่านั้น (Rotter, 1966) จึงทำให้ความเชื่ออำนาจภายในตนไม่สามารถทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัยได้ ส่วนการสนับสนุนทางสังคมและการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ค้นพบความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย แต่เนื่องด้วยตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้ ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับ และด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ซึ่งไม่ได้ทำการศึกษาในส่วนของการสนับสนุนด้านทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ ทำให้ผลการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ไม่พบความสามารถในการทำนายของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ส่วนตัวแปรการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารไม่มีความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย อาจเนื่องมาจากผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่จะใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและใช้เพื่อการสนทนากับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว (กันตพล บรรทัดทอง, 2557 ; ปณิชา นิติพรมงคล, 2554) มากกว่าการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเงินและที่อยู่อาศัย ทำให้ไม่พบความสำคัญในการทำนาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน ซึ่งการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม สามารถทำได้โดยหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ รวมถึงสมาชิกในครอบครัว ควรให้ความสำคัญกับการปรับเจตคติของบุคคลให้มีมุมมองต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่ดีและการลดความเชื่ออำนาจภายในตนของบุคคล โดยการสนับสนุนให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีโอกาสรับฟังและแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นการใช้สื่อออนไลน์ต่างๆ การจัดกิจกรรมตามหน่วยงานหรือองค์กร เป็นต้น เพื่อให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนเรียนรู้ที่จะปรับความเชื่อของตนให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นลดความเชื่ออำนาจในตนเองลง อีกทั้งการได้รับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นยังช่วยให้บุคคลเกิดเจตคติที่ดีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุมากขึ้นอีกด้วย เนื่องจากเมื่อผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นด้วยและพึงพอใจกับข้อมูลที่ตนได้รับและนำมาซึ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามองค์ประกอบของการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ รวมถึงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เช่น การแจกใบความรู้และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ การเปิดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุตามหน่วยงานหรือชุมชน เป็นต้น

ส่วนการนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุรายด้าน ในด้านการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สามารถพัฒนาได้โดยการให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อาจมีการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิธีการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยการจัดอบรมเกี่ยวกับวิธีการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม สามารถพัฒนาได้โดยการให้ความสำคัญกับการปรับเจตคติของผู้ใหญ่วัยกลางคนให้มีมุมมองต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่ดีและการลดความเชื่ออำนาจภายในตนของบุคคล การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ รวมถึงการสนับสนุนทางสังคมควรมีการสนับสนุนให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมองเห็นคุณค่าในตนเอง อาจทำได้โดยการให้กำลังใจ การยกย่องชื่นชมเมื่อบุคคลทำความดี หรือการกำหนดหน้าที่ของบุคคลใน

กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนรู้สึกว่าคุณยังมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ส่งผลให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนเกิดความสนใจและมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างต่อเนื่อง และสุดท้ายด้านการมีความมั่นคงและปลอดภัย ควรให้ความสำคัญกับการปรับเจตคติของผู้ใหญ่วัยกลางคนให้มีความมองต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่ดีและการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ อาจใช้วิธีการพัฒนาเช่นเดียวกับการพัฒนาการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวม เพื่อให้บุคคลสามารถสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ในเขตกรุงเทพมหานครได้ โดยมีค่าอำนาจการทำนายรวมร้อยละ 59.6 ซึ่งยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เช่น บุคลิกภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ค่านิยม เป็นต้น หากได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุจากตัวแปรอื่นๆ อีกก็จะทำให้ทราบว่าปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ เพื่อเพิ่มแนวทางในการส่งเสริมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในช่องทางที่หลากหลายมากขึ้น และสามารถนำไปส่งเสริมให้ประชากรมีการเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

2. ศึกษาวิจัยเชิงทดลอง หรือการสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ โดยใช้ตัวแปร เจตคติต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ ความเชื่ออำนาจภายในตน ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ว่าปัจจัยเหล่านี้ทำให้การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุหรือพฤติกรรมการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

3. ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้ได้ข้อมูลหลายแง่มุม และมีแนวโน้มของผลการศึกษาเทียบเคียงกับความเป็นจริงได้

4. จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุโดยรวมและรายด้าน และมีความสามารถในการทำนายการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 45-55 ในเขตกรุงเทพมหานครได้มากที่สุด คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุและการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สาเหตุอาจเกิดจากการที่ผู้วิจัยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขต

กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองที่มีความเจริญและพัฒนาในหลายๆด้าน ทั้งในด้านการศึกษาและเทคโนโลยี เป็นต้น ทำให้ประชาชนในกรุงเทพมหานครสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรมีความรู้เพิ่มขึ้น ดังนั้น หากได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของประชากรในพื้นที่อื่นๆ เช่น พื้นที่ชนบทหรือในเขตของพื้นที่อื่นๆ ก็จะทำให้ทราบถึงตัวแปรที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรม หรืออาจมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของประชากรในเขตเมืองและเขตชนบท เพื่อให้ทราบข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของประชากรไทยอย่างแท้จริง





บรรณานุกรม

กรุงเทพมหานคร สำนักผังเมือง. (2542). *ผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร* (ปรับปรุงครั้งที่ 1).

กรุงเทพฯ: สำนักผังเมือง.

กัลยา วาณิชย์ปัญญา. (2544). *การวิเคราะห์สถิติ : สถิติเพื่อการตัดสินใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ:

บริษัทธรรมสาร.

กฤษณ์ เสงี่ยมธรรม, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และพิมพ์ล แสงสว่าง. (2551). การเตรียมการเข้าสู่วัย

สูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 8, 25-34.

กุลยา ตันติผลลาชีวะ. (2551). *สุขภาพกับวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.

กุลล สุนทรธาดา, และกมลชก ขำสุวรรณ. (2553). ระดับและแนวโน้มความมีการสร้างพลังเพื่อ

รับมือกับวัยสูงอายุของผู้สูงอายุไทย. *การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553*.

กรุงเทพฯ.

กันตพล บรรทัดทอง. (2557). *พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และความพึงพอใจของกลุ่ม*

คนผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, คณะนิเทศ

ศาสตร์, สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์.

คณิต ไช้มุกด์. (2546). *สถิติพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: น้ำฝน.

งามตา วรินทร์านนท์. (2545). *การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์ เอกสารคำสอนวิชา*

วป 581: การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรินทร์ อาสาทรงธรรม. (2548). *การจัดการความรู้ (Knowledge Management) ในมุมมองนัก*

บริหารรุ่นใหม่. *วารสารนักบริหาร*, 25, 42-46.

จิราพร เกศพิชญพัฒนา, และสุวิณี วิวัฒน์วานิช. (2549). *รายงานการวิจัยโครงการการสร้างพลังเพื่อ*

รับมือกับวัยสูงอายุ: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม. กรุงเทพฯ:

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

จารุวัจน์ สองเมือง. (2554). *เครือข่ายสังคมออนไลน์กับห้องเรียน*. ค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, จาก

<http://tawasau.ftu.ac.th/jaruwut/?p=41>.

ชญาณี ไมเออร์. (2552). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 1, 92-109.

ชนะ สมัครการและสุพัฒนา คำสอน. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมชมรม

ผู้สูงอายุของผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองยาง อำเภอวังทรายพูน

จังหวัดพิจิตร. วารสารนเรศวรวิจัย, 12, 758-768.

ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา.

(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะพยาบาลศาสตร์, สาขาวิชา
การพยาบาลผู้ใหญ่.

ณัฐกร อินทุยศ. (2556). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท วี.พรีน จำกัด.

ดารณี ถวิลพิพัฒนกุล. (2541). กระบวนการเป็นเมืองกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในประเทศกำลัง

พัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดุจเดือน พันธมนาวิน. (2549). ความเชื่ออำนาจในตนการวัด ความสำคัญและการเปลี่ยนแปลง.

วารสารพัฒนาสังคม, 2, 107-142.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2530). การวัดและการวิจัยเจตคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ (เอกสาร

ประกอบการบรรยายพิเศษในวิชาสัมมนาสังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒประสานมิตร.

----- (2531). การวัดและการวิจัยทัศนคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ.

วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 6, 62-81.

ทิพาพร ทองสว่าง. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัย

กลางคน. (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะ
มนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.

ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. (2548). องค์การแห่งความรู้: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่

2). กรุงเทพฯ: แชนท์โฟร์พริ้นติ้ง.

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2542). สุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

โรฒ.

ธวัช วิเชียรประภา, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

สุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดจันทบุรี. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา, 2, 53-68.

นลินี มิ่งมณี. (2549). ปัจจัยทางชีวสังคมและจิตลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพของผู้ใหญ่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง. (สารนิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ.

นันทิตา จุไรทัศน์ย์, บัวทอง สว่างโสภาคกุลและสุรินทร์ นิยมามกร. (2553). ความสัมพันธ์ของความ

เชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนและความเชื่อด้านสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วย วัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน.

นิลวรรณ ศิวภุขพงษ์. (2554). ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้

สูงอายุในกรุงเทพมหานครและในต่างจังหวัด ของคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สารนิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.

นุชจมาน แก้วระดี. (2556). การพัฒนาแบบวัดเจตคติต่อความสูงอายุดำรงการรับรู้ของผู้สูงอายุ.

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 36, 25-35.

เนษพร นาคสีเหลือง. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อการออมเพื่อเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของ

พนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, คณะบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการบริหารธุรกิจ.

บุญชู ใจชื้อกุล. (2540). อินเทอร์เน็ต. วารสารเทคโนโลยีการศึกษา, 4, 11-15.

บุญชม ศรีสะอาด. (2542). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุวิริยาสัน.

บุรชัย ศิริมหาสาร. (2548). การจัดการความรู้สู่องค์กรอัจฉริยะ. วารสารนักบริหาร, 4, 39-42

บรรลุ ศิริพานิช, นภาพร ชโยวรรณ, สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, ลัดดา ดำริการเลิศ, เยาวภา สันติกุล, พินทุ

ดา ธนกรทวีโชติ, และคณะ. (2551). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.

- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์.
- ประณต คำจิม. (2540). จิตวิทยาผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปาริชาติ ญาตินิยม. (2547). ลักษณะภาวะพดพลง: กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปุกนัท ตูละเสถียร. (2550). ความเชื่ออำนาจภายในตนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตลาดกระบังกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- ปณิชา นิตพรมงคล. (2554). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขต กรุงเทพมหานคร. บทความวิชาการ. คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, จาก <http://www.spu.ac.th/commarts/files/2012/07.pdf>
- ปรมาภรณ์ รุ่งแสงโณทัย. (2554). ความเชื่ออำนาจในตนและความผูกพันต่อองค์กรกับคุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายการผลิตในโรงงานเฟอร์นิเจอร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- ปณิชา แดงอบูล, สุจิตรา จันทวงษ์, และประยงค์ นะเขน. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครปฐม.วารสารบัณฑิตศึกษา, 10, 95-112.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2556 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- . (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2557 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ. (2547). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญนรินทร์ สาตราจาริณ. (2549). การศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม.

- พนารัตน์ พรหมมา. (2555). การศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้
อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา.
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (สารนิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- พัฒน์ ทองพืง. (2556). การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุ : กรณีศึกษาเฉพาะครู
โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัย
ธุรกิจบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการด้านการเงิน.
- มธุริน วรศักดิ์. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ที่สอดคล้องต่อการเกษียณอายุและบุคลิกภาพกับการ
เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการธนาคาร
กรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. (สารนิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- มานะ ตีรยาภิวัฒน์. (2554). นักข่าวกับ Social media. ค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, จาก
http://www.tja.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=1683%3Asocial-media-&catid=46%3AAcademic&Itemid=7.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2557). สังคมผู้สูงอายุ: นัยพัฒนาเศรษฐกิจ. ค้นเมื่อ 21 มีนาคม
2559, จาก <http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html>.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). เอกสารประกอบการสอนวิชา พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และ
ผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.
- . (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สำนักพิมพ์.
- รัชนิกร ลักษณะ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตกับพฤติกรรมทางสังคมของ
วัยรุ่น. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะ
มนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ..

ลดาวัลย์ น้อยเหลือ. (2551). การศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับ

พฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี.
(ปริญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์,
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.

วิลาสินี แผ้วชนะ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเชื่ออำนาจภายในตนด้าน

สุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายนอกตนด้านสุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความรุนแรง
ของโรคเบาหวานกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มารับการบริการในคลินิกโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา.

วิภาวัน ปัญญาเรณ. (2552). ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการ

ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุชาวไทยเชื้อสายจีนในเขตอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา. (สารนิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชา
จิตวิทยาพัฒนาการ.

วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อทัศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการ

ทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยา
พัฒนาการ.

วรรณรา ชื่นวัฒนา. (2555). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 4,
2-7.

วิไลพร วงศ์คี่น, โรจน์ จินตนาวัฒน์, และกนกพร สุคำวัง. (2556). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมพลังของ

ประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่. พยาบาลสาร, 40, 91-99.

วรรณรัตน์ รัตนวรงค์. (2558). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุใน
เขตกรุงเทพมหานคร. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 7, 169-186.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4). เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

----- . (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุชา จันท์เอม. (2536). *จิตวิทยาการพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2541). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานเลขาธิการ คณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ. (2540). *SchoolNet เครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อโรงเรียนไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: อักษรพิพัฒน์.
- สุปราณี แดงวงษ์. (2547). *การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, คณะพยาบาลศาสตร์, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่*.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *โครงการวิจัยการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ชมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมบุญ ยมนา. (2551). ประชากรวัยกลางคน : การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคมผู้สูงอายุใน 10-20 ปี ข้างหน้า. *HRintelligence*, 3, 20-30.
- สุปราณี แดงวงษ์, ศากุล ช่างไม้, ลัดดาวรรณ เสี่ยงอ่อน, และวาริตา เพชรธีรานนท์. (2552). *โครงการวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *รายงานทรัพยากรสาธารณสุขประจำปี 2553*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์กรสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. ค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ เว็บไซต์: http://service.nso.go.th/nso/nso_center/project/table/files/S-elderly/2557/000/00_S-elderly_2557_000_000000_00001.pdf
- สมาน ลอยฟ้า. (2557). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใหญ่ในชนบท. *Journal of Information Science*, 21, 18-28.

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2557). วุฒิวัยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17, 231-248.

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. (2558). ปัจจัยกำหนดระดับวุฒิวัยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสงขลา นครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 21, 139-167.

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์และปรณ แก้วเอียน. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดชุมพร. วารสารวิทยาการจัดการ, 2, 29-57.

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2559). ระบบสถิติทางการทะเบียน : จำนวนประชากร แยกอายุ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2559. ค้นเมื่อ 5 เมษายน 2560, จาก สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง เว็บไซต์:

http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php

อัมพร มีสุข. (2544). สิทธิมนุษยชนในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนิรุทธิ์ สติมัน, กัญญาตา ประจุศิลป์, อารีย์วรรณ อ่วมตานี, และอนุชัย วีระเรืองไชยศรี. (2551). การพัฒนาระบบสนับสนุนการสื่อสารสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา, 6, 1-14.

อนิวัช แก้วจำนงค์. (2552). การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 1). สงขลา: บริษัท นำศิลป์โฆษณา จำกัด.

อุษา โพนทอง. (2553). การพัฒนาโปรแกรมภาวะพฤติกรรมของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษาแบบบูรณาการโรงเรียน.

อวยพร เรืองตระกูล. (2553). สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอมิกา เหมมินทร์. (2556). พฤติกรรมการใช้และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถิติประยุกต์ คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development. Six theories of child development*, 6, 1-60. Greenwich, CT: JAI Press. Retrieved January 10, 2016, from <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1989ACD.pdf>.
- Buys, L., & Miller, E. (2006). *The meaning of "active ageing" to older Australians: Exploring the relative importance of health, participation and security : Exploring the relative importance of health, participation and security*. In Proceedings 39th Australian Association of Gerontology Conference, Sydney. Retrieved March 16, 2016, from <http://eprints.qut.edu.au/6671/1/6671.pdf>.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing? *Aging and Mental Health*, 12, 293-301. Retrieved April 4, 2016, from <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13607860802120979?redirect=1>.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314. Retrieved April 9, 2016, from <http://garfield.library.upenn.edu/classics1985/A1985ABM0600001.pdf>.
- Efrain, T. R., Kelly R., & Richard, E. P. (2001). *Introduction to information technology*. Toronto: John Wiley & Sons.
- Guralnik, J. M., & Kaplan, G. A. (1989). Predictor of health aging: Prospective evidence from the Alameda country study. *American Journal of Published Health*, 79, 703-708. Retrieved April 28, 2016, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1349627/pdf/amjph00232-0031.pdf>.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.
- Ismail, T., Nazrul, H., Towfiqua, M. I., Kazuo, K., & Makiko, S. (2009). *Active aging index and healthy life expectancy in Bangladesh*. Retrieved March 12, 2016, from <http://paa2012.princeton.edu/papers/121908>.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *educational and psychological measurement*, 30, 607-610. Retrieved March 12, 2016, from http://home.kku.ac.th/sompong/guest_speaker/KrejcieandMorgan_article.pdf.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.). New York: The Guildford Press. Retrieved March 15, 2016, from <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049731509336986>.
- Kamal, N., Fels, S., & Fergusson, M. (2014). Online social network for health behavior change: Designing to increase socialization. *Journal of computers in human Behavior*, 49, 444-453.
- Pakkasem, Phisit. (1988). *Leading Issues in Thailand's Development Transformation 1960-1990*. Bangkok : National Economic and Social Development Board, Office of the Prime Minister.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monograph*, 80, 1-28.
- Thanakwang, K., & Soonthorndhada, K. (2006). Attribute of active ageing among older persons in Thailand: Evidence from the 2002 survey. *Asia-Pacific Population Journal*, 21, 113-135.
- Wallston, B. S., Alagna, S. W., DeVellis, B. M., et al. (1983). Social support and physical health. *Health Psychology*, 2, 367-391.
- World Health Organization : WHO. (2002). *Active aging: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.



ภาคผนวก



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อทำการวิจัย

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม แบบสอบถามเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความรู้ในการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลในการศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์เท่านั้น ไม่มีผลต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตอบตามความเป็นจริงของท่าน

ผู้ทำปริญญานิพนธ์ขอแสดงความขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเขียนข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ ☐ คู่ ☐ โสด หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ ☐ ข้าราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท
☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ อื่นๆ.....

6. รายได้ต่อเดือน ☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท ☐ 10,000-20,000 บาท
☐ 20,001-30,001 บาท ☐ มากกว่า 30,001 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม “การสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ”

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด

อธิบายความหมาย

มากที่สุด	หมายถึง	มีพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอยู่ในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	มีพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอยู่ในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	มีพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอยู่ในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	มีพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอยู่ในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	มีพฤติกรรมในข้อความนั้นๆอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม					
2. ท่านมีการระมัดระวังและป้องกันการบาดเจ็บ ความพิการ และการเจ็บป่วยเสมอ					
3. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน					
4. ท่านได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี					
5. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์					
6. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับสถานบริการสุขภาพและแหล่งประโยชน์อื่นๆ					
8. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนและเพียงพอ					
9. ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน					
10. ท่านมีการวางแผนพัฒนาการเรียนรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง					
11. ท่านมีส่วนร่วมสนับสนุนองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคม					
12. ท่านมีเพื่อนสนิทที่สามารถพูดคุยและปรึกษาหารือได้ทุกเรื่อง					
13. ท่านมีการวางแผนใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม					
14. ท่านทำบุญหรือเข้าร่วมพิธีทางศาสนาเป็นประจำ					
15. ท่านมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชน					
16. ท่านแสวงหาโอกาสพัฒนาตนเองให้มีความรู้และทักษะที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม					
17. ท่านเป็นที่รู้จักของเพื่อนบ้านและบุคคลอื่นๆ เป็นอย่างดี					
18. ท่านมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นต่างๆ ต่อเพื่อนบ้านหรือต่อชุมชน					
19. ท่านอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20. ท่านระมัดระวังและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุอยู่เสมอๆ เช่น ไม่เดินในพื้นที่ลื่น สวมใส่รองเท้าที่พอดีกับเท้า					
21. ท่านหลีกเลี่ยงที่จะไปในสถานที่ที่มีมลภาวะเช่น ชุมชนแออัด บริเวณอับชื้น					
22. ท่านได้มีการวางแผนเป้าหมายการดำรงชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
23. ท่านมีการวางแผนออมเงินไว้ใช้จ่ายในวัยสูงอายุ					
24. ท่านมีรายได้เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายไว้เมื่อยามจำเป็น					
25. ท่านดูแลตนเองให้มีรายได้เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต					
26. ท่านคิดว่าการมีที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นสิ่งจำเป็น					
27. ท่านมีการวางแผนการใช้จ่ายเพื่อออมเงินไว้ใช้จ่ายในอนาคต					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถาม “ความคิดเห็นที่มีต่อการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ”

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของท่านว่าเห็นด้วยกับข้อความมากหรือน้อยเพียงใด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด

อธิบายความหมาย

เห็นด้วยมากที่สุด หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านน้อย

เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายความว่า ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1. ท่านรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกาย					
2. ท่านรู้สึกสบายใจหากได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี					
3. ท่านรู้สึกผ่อนคลายเมื่อท่านสามารถควบคุมอารมณ์ให้มันคงไม่หวั่นไหวง่ายต่อสถานการณ์ต่างๆ					
4. ท่านรู้สึกไม่เต็มใจที่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ					
5. ท่านรู้สึกอึดอัดใจหากต้องอยู่ใกล้กับผู้ที่สูบบุหรี่					
6. ท่านรู้สึกเต็มใจที่ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคม					

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด
7. ท่านรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ ทำบุญหรือมีส่วนร่วมในพิธีทาง ศาสนาเป็นประจำ					
8. ท่านรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยดูแล ลูกหลาน					
9. ท่านรู้สึกสนุกเมื่อได้เข้าร่วม กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชน					
10. ท่านรู้สึกเต็มใจที่ได้ แลกเปลี่ยนความรู้และทักษะที่เป็น ประโยชน์แก่คนในชุมชน					
11. ท่านรู้สึกสบายใจที่ได้อาศัยอยู่ ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย					
12. ท่านรู้สึกสบายใจหากได้มี ผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
13. ท่านรู้สึกอดัดใจกับการที่ต้อง ควบคุมค่าใช้จ่าย					
14. ท่านรู้สึกรำคาญหากต้องมี ผู้ดูแลที่ช่วยดูแลสุขภาพและ กิจวัตรประจำวันเมื่อท่านสูงอายุ					
15. ท่านรู้สึกกังวลกับการวางแผน ออมเงินไว้ใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุ					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถาม “ความเชื่อมั่นในตนเอง”

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของท่านว่าเห็นด้วยกับข้อความมากหรือน้อยเพียงใด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด

อธิบายความหมาย

เห็นด้วยมากที่สุด หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายความว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านน้อย

เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายความว่า ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อย ที่สุด
1. ที่ตัวท่านเองมีสุขภาพดีหรือไม่ดี เพราะตัวท่านเองดูแลตนเองดี					
2. คำพูดของคนอื่น ทำให้ท่าน คล้อยตาม					
3. บุคคลที่มีเพื่อนฝูงมากหรือไม่ เกิดจากการปฏิบัติตัวของเขาเอง					
4. การขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย ให้ประสบผลสำเร็จ					
5. ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต เนื่องมาจากความพยายามของตัว ท่านเอง					
6. ท่านจะหายป่วยได้เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับโชคชะตาเป็นตัวกำหนด					

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อย ที่สุด
7. ท่านมักไม่แน่ใจว่าจะทำสำเร็จ ตามแผนที่วางไว้					
8. เรื่องเศร้าหลายเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะกรรมเก่าของคนคนนั้น					
9. การดูแลที่ท่านได้รับจากบุคคล อื่น (ญาติหรือเพื่อน) เป็นเพราะบุญ เก่าของท่าน					
10. ท่านเป็นคนเชื่อเพื่อนทุกๆ เรื่อง					
11. ท่านเชื่อว่าทำอะไรก็ได้ ผลตอบแทนอย่างนั้น					
12. คนที่มีเพื่อนน้อยเพราะโชคไม่ ดี					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถาม “ความรู้ในการสร้างพลังเพื่อรับมือกับวัยสูงอายุ”

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ มากหรือน้อยเพียงใด คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด

อธิบายความหมาย

มากที่สุด	หมายความว่า	ท่านมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ท่านมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ มาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ท่านมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ ปานกลาง
น้อย	หมายความว่า	ท่านมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ น้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ท่านมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ น้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันโรค					
2. เมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโห ท่านมีวิธีควบคุมอารมณ์ให้มันคง					
3. ท่านมีความรู้ในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย					
4. ท่านรู้ว่าเมื่อท่านเกิดความเครียดท่านจะจัดการกับความเครียดอย่างไร					
5. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองในยามเจ็บป่วย					
6. ท่านรู้ว่ากิจกรรมทางสังคมใด ที่เหมาะสมกับวัยของท่าน					
7. ท่านสามารถเลือกกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนในชุมชนได้อย่างเหมาะสม					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. ท่านรู้วิธีการป้องกันความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว					
9. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ					
10. ท่านรู้ว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน					
11. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการเงินเพื่ออนาคต					
12. ท่านมีวิธีการใช้จ่ายอย่างประหยัดอดออม					
13. ท่านมีวิธีการจัดที่อยู่อาศัยให้มีระเบียบ เรียบร้อย					
14. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการจัดที่อยู่อาศัยให้ปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ					
15. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับผลที่จะได้รับจากการมีผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถาม “การสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้”

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ท่านคิดว่าตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีการเปิดเผย

อธิบายความหมาย

มากที่สุด	หมายความว่า	ท่านได้รับการสนับสนุนจากสังคมในข้อความนั้นๆมากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ท่านได้รับการสนับสนุนจากสังคมในข้อความนั้นๆมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ท่านได้รับการสนับสนุนจากสังคมในข้อความนั้นๆปานกลาง
น้อย	หมายความว่า	ท่านได้รับการสนับสนุนจากสังคมในข้อความนั้นๆน้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ท่านได้รับการสนับสนุนจากสังคมในข้อความนั้นๆน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อท่านเจอปัญหา ท่านรู้สึกโดดเดี่ยวที่ต้องแก้ปัญหาตามลำพัง					
2. เมื่อท่านประสบปัญหาในการทำงาน ยากที่จะหากำลังใจจากเพื่อนร่วมงาน					
3. เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ สมาชิกในครอบครัวจะคอยรับฟังความรู้สึกของท่าน					
4. เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี					
5. ท่านมักจะได้รับการชื่นชมและยกย่อง จากเพื่อนร่วมงาน					
6. ท่านมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในการทำกิจกรรมต่างๆของหน่วยงานหรือองค์กรของท่าน					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. เมื่อท่านทำงานดี ท่านจะได้รับคำชมเชย ยกย่องให้เป็นแบบอย่างแก่เพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ					
8. เมื่อท่านทำกิจกรรมร่วมกับคนในชุมชน ท่านมักได้รับข้อมูลย้อนกลับจากคนในชุมชนในด้านดีเสมอ					
9. ท่านได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงาน ในการทำงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง					
10. คนในชุมชนได้มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมในชุมชนที่เป็นประโยชน์ให้ท่านทราบ					
11. ท่านได้รับคำเชิญให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น					
12. คนในชุมชนไม่เคยเปิดโอกาสให้ท่านได้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์					
13. หน่วยงานหรือองค์กรของท่านไม่เคยแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ให้ท่านทราบเกี่ยวกับกิจกรรมช่วยเหลือสังคม					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถาม “พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์”

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงช่องเดียวที่ตรงกับสภาพจริงของท่านมากที่สุด
คำตอบนี้จะไม่มีถูกหรือผิด

อธิบายความหมาย

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายความว่า	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกวัน
ปฏิบัติมาก	หมายความว่า	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นสัปดาห์ละ 2-3 วัน
ปฏิบัติปานกลาง	หมายความว่า	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นสัปดาห์ละ 1 วัน
ปฏิบัติน้อย	หมายความว่า	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นเดือนละ 2-3 ครั้ง
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายความว่า	ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด
1. ท่านค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ					
2. ท่านค้นหาข้อมูลเพื่อเข้าถึงบริการสุขภาพ					
3. ท่านแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
4. ท่านแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
5. ท่านค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรคหรือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น					
6. ท่านสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					

ข้อความ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด
7. ท่านแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการเข้ารับบริการสุขภาพกับผู้อื่น					
8. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว					
9. ท่านติดตามและรับรู้ความเป็นไปของบุคคลใกล้ชิด					
10. ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสาร/เหตุการณ์ที่สำคัญต่างๆ					
11. ท่านค้นหาเพื่อนใหม่ๆ เพื่อพูดคุยแก้เหงา					
12. ท่านติดตามความเคลื่อนไหวในเหตุการณ์ที่กำลังเป็นกระแสนิยม					
13. ท่านพูดคุยกับเพื่อนๆเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กำลังเป็นกระแสนิยม					
14. ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
15. ท่านพูดคุยกับเพื่อนเก่า					

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
จริยธรรมการวิจัยสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชื่อ-สกุล	สถานที่ทำงาน
อาจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สมภ	สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ สุพัทธ แสนแจ่มใส	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวอัสภา จงอุดมสุข
 วันเดือนปีเกิด 12 ธันวาคม 2534
 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 17/29 หมู่ 6 ตำบลบางเขน อำเภอเมืองนนท์ ถนนกรุงเทพ-นนท์
 จังหวัดนนทบุรี 11000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2556 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาการพัฒนาชุมชนเมือง
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2560 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ