

ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

สารนิพนธ์
ของ
วิจิตรา เปรมปรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2550

ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

สารนิพนธ์
ของ
วิจิตรา เปรมปรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

บทคัดย่อ
ของ
วิจิตรา เปรมปรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2550

วิจิตรา เปรมปรี.(2550).*ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุใน*
ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับของความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามตัวเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 127 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่สามารถให้ข้อมูลได้และครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาและแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) สถิติทดสอบค่าเอฟ (F-test) และหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation)

ผลการศึกษาพบว่า

ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมากและมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุที่มีเพศ และ ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และพบว่าความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .299$)

BUDDHISTIC RELIGIOSITY AND SELF – ESTEEM OF ELDERLY IN SENIOR
CITIZEN CLUBS AT WIHANDANG DISTRICT

AN ABSTRACT

BY

WIJITRA PRAMPREE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
March 2007

Wijitra Prampree.(2007). *Buddhistic Religiosity and Self-Esteem of Elderly in Senior Citizen Clubs at Wihandang District*. Master 's Project, M.Ed .(Developmental Psychology).Bangkok. : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor :Asst. Prof. Wattana Srisatvacha.

The purpose of this study were 1) to determine the level of Buddhistic religiosity and self – esteem of elderly, 2) to compare Buddhistic religiosity and self – esteem of the elderly on the basic of sex, age, marital status, educational level, and economic status, and 3) to study the relationship between Buddhistic religiosity and self – esteem of the elderly.

The sample included 127 elderly in senior citizen clubs of Wihandang district .Who were able to give the information on all variable in this study. The instruments for collecting the data were questionnaire on personal data, Buddhistic religiosity and self-esteem. The statistical methods and procedures for analyzing the obtained data were t-test, F-test and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The results were as follows:

The results indicated that the elderly were found to have Buddhistic religiosity at a high level and self – esteem at a good level. Their sex and economic status had a significantly different at the level of .05 while age, marital status, and educational level had no significant difference in the Buddhistic religiosity of the elderly. Their educational level had a significant difference at the level of .05 while sex, age, marital status, and economic level had no significant difference in their self – esteem. It was also found that Buddhistic religiosity and self-esteem were positively and significantly correlated at the level of .05 .

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้งให้การสนับสนุน และกำลังใจตลอดมาจนสามารถดำเนินการทำสารนิพนธ์ได้เป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ และอาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงสารนิพนธ์ให้ถูกต้องและสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสุขสมวัย อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี ซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา น้องชาย และเพื่อนๆ ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย คุณประโยชน์ที่พึงมีจากการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัยมาตลอด

วิจิตรา เปรมปรี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
นิยามปฏิบัติการ.....	6
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	10
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	10
การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ.....	11
ทฤษฎีภาวะสูงอายุ.....	12
การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.....	15
ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ.....	27
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนา.....	28
ความศรัทธาในพุทธศาสนา.....	28
ลักษณะของความศรัทธาในพุทธศาสนา.....	30
ผู้สูงอายุและศาสนา.....	32
ความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรชีวสังคมกับความศรัทธาใน พุทธศาสนาของผู้สูงอายุ.....	35
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง.....	38
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	40
พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	42
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	44
องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	46
ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง – ต่ำ.....	48
การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	
ของผู้สูงอายุ.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่า	
ในตนเองของผู้สูงอายุ.....	55
3	
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	57
เกณฑ์การให้คะแนน.....	59
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	61
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	62
4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	74
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	74
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	74

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ) วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	76
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	84
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	84
 บรรณานุกรม.....	 85
 ภาคผนวก.....	 93
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	 101

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แนวโน้มอนาคต ประเทศไทยเราจะมีประชากรผู้สูงอายุมากๆ ขึ้นจากความเจริญทางด้านทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ โภชนาการอาหาร ตลอดจนประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ในการดูแลสุขภาพ สุขภาพตนเอง และเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับตัวเอง ประกอบกับอัตราการเกิดลดลง เพราะประชากรส่วนใหญ่แต่งงานช้า สภาพทางเศรษฐกิจและภาวะความเครียดในการทำงาน ผลจากความเจริญก้าวหน้า ทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุข และความสำเร็จของ การวางแผนครอบครัว ที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็ก และวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็ว ตามเป้าหมาย ภายในระยะเวลาอันสั้น การลดลงอย่างรวดเร็ว ของภาวะเจริญพันธุ์ ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างทางอายุของประชากร ซึ่งหมายถึงว่า อีกไม่กี่ปีข้างหน้า อัตราการพึ่งพิงของประชากร กลุ่มผู้เยาว์จะลดลง ในทางตรงกันข้าม อัตราการพึ่งพิงของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เห็นว่า ในอีก 20 ปี ข้างหน้า สัดส่วนของอัตราประชากรโลกที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีส่วนเพิ่มขึ้นจากปี 2543 ที่มีอัตรา 10% เป็น 13.6% ในปี 2563 ขณะที่ประชากรวัยเด็กที่มีอายุระหว่าง 0-14 ปี มีจำนวนลดลงจาก 30.1% ในปี 2543 เหลือเพียง 25.2% ในปี 2563 แสดงว่า โครงสร้างประชากรโลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่โครงสร้างประชากรสูงอายุ โครงสร้างประชากรไทยก็มีการเปลี่ยนแปลงที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเท่าตัวจาก 9.4% ในปี 2543 เป็น 16.8% ในปี 2563 และประชากรวัยเด็กมีอัตราลดลงจาก 24.7% ในปี 2543 เหลือเพียง 19% ในปี 2563 และสิ้นปี 2547 เชื่อว่าจะมีผู้สูงอายุ 60 ปีเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 6,800,000 คน หรือ 10.3% ของจำนวนประชากรเท่ากับว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเวลาอย่างรวดเร็ว

(http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/tha/Newsletter-2548/news/news68-036.pdf)

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อุทิศตนเพื่อครอบครัวและสังคมมาก่อน โดยการทำงานเพื่อสังคมประสบการณ์ ความรู้ รวมทั้งวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงาม เพื่อนำมาถ่ายทอดให้แก่ลูกหลานรุ่นต่อ ๆ ไป นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังเป็นวัยของชีวิต ที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม มากกว่าวัยอื่นๆ จึงทำให้มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวเอง รวมถึงการเตรียมพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จึงมีผู้สูงอายุจำนวนมากเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง มองคุณค่าของตนเองต่ำลง รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ขมขื่นใจ ดังที่ อีริคสัน (Erikson. 1968 : 8) ได้อธิบายพัฒนาการทางจิตสังคมในวัยสูงอายุว่า ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกกับความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต (Sense of Integrity) หรือมีความรู้สึกท้อแท้สิ้น

หวัง (Sense of Despair) นั้นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อมในการดำเนินชีวิตในทุกๆช่วงและมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีก็จะมองตนเองได้อย่างมีคุณค่า

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง(Self – Concept) ซึ่งถูกพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ถึงวัยสูงอายุ กระบวนการพัฒนาจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเพิ่มมากขึ้นตามอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้สูงอายุ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา และขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ บทบาททางสังคม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม (ปริญา โทมานะ; และ ระวีวรรณ ศรีสุชาติ.2548:30)

การประเมินคุณค่าในตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงหมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ภาวะภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม (ธนพร วงษ์จันทร์.2543:53) และการที่ผู้สูงอายุแต่ละคนมีการประเมินตนเองแตกต่างกันไป ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ประกอบประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมา โดยการประเมินความสำเร็จในด้านต่างๆของชีวิต เช่น ด้านหน้าที่การงาน การศึกษา ด้านครอบครัว เป็นต้น ทั้งนี้ถ้าบุคคลใดมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองประสบความสำเร็จและพึงพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านมา ก็จะส่งผลที่ดีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ แต่ถ้าบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จก็จะส่งผลในทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ ไม่มีประโยชน์ และไม่สามารถเป็นที่ภาคภูมิใจของบุตรหลานและบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังในชีวิต และยิ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของชีวิตไปในทางที่เลื่อมสภาพลง จึงยิ่งทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความวิตกกังวลถึงศักยภาพของตนเองในด้านต่างๆ ที่ลดลง ก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุตามมามากมาย เช่น ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาสังคม ฯลฯ ดังนั้นผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับบุคคลอื่นๆ ทั้งในสังคมและในครอบครัว ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และให้ความสำคัญกับตัวเองในการดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างมีความสุข

เนื่องจากศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงนับถือศาสนาพุทธในสัดส่วนที่มากที่สุดประมาณร้อยละ 95 และกิจกรรมทางศาสนาดูเหมือนจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุร่วมมากที่สุด กล่าวคือ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุไทยไปวัดอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และ 1 ใน 3 ไปวัดทุกวันสำคัญทางศาสนา (อดุลย์ วิริยะเวชกุล;และคนอื่นๆ.2538:4) จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้ที่มีความรู้

และประสบการณ์ต่างๆมากมาย เช่น ความรู้ด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม จริยธรรม ถ้าสามารถนำมาถ่ายทอดอย่างเหมาะสมก็จะเกิดประโยชน์แก่ลูกหลานและเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุกับครอบครัวและสังคมไทย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ คือ การเสื่อมถอยของอวัยวะ มีความจำกัดในการใช้งานร่างกาย ต้องพึ่งพาผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่สำคัญ คือ ความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย สภาพสังคม เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตตามมา การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สำคัญ คือ การเกษียณอายุราชการ เกิดการสูญเสียรายได้ หน้าที่การงาน ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ จากสาเหตุเหล่านี้ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตและการยอมรับคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุลดลง การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกันไป ผู้สูงอายุบางกลุ่มใช้วิธีการปรับตัวโดยการเข้าวัด

ในอดีตการเข้าวัดเป็นเรื่องที่นิยมกันเป็นอย่างยิ่ง เพราะชุมชนในสมัยก่อนใช้วัดเป็นศูนย์รวมคนในหมู่บ้านเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนาาร่วมกัน เกิดความรักใคร่ปรองดอง สมัคสมานสามัคคีกัน มีสิ่งของ อาหารก็แบ่งปันกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เหมือนเป็นพี่น้อง ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ มีความเกรงใจ เคารพนับถือให้เกียรติ ในอดีตผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำทางศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณีโดยเฉพาะในสังคมชนบท (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข.2539 : 94) ผู้สูงอายุมักจะนิยมไปวัดทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งโดยทั่วไปผู้สูงอายุจะไปวัดในวันพระเพื่อถือศีลแปด บางคนจะไปค้างที่วัดตลอดเทศกาลเข้าพรรษา ถ้าหากเป็นวันธรรมดาจะไปวัดเพื่อถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ไปฟังธรรมะเพื่อยึดเอามาเป็นแนวทางปฏิบัติ สอนนาธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ และยังสามารถมีโอกาสทำงานวัดช่วยเหลือส่วนรวม นอกจากนี้ยังได้พบปะเพื่อนฝูง ได้มีโอกาสทำบุญทำทาน การที่ผู้สูงอายุชอบไปวัดเนื่องจากมีความศรัทธาในพุทธศาสนา ซึ่งความศรัทธาในพุทธศาสนานั้นเปรียบเหมือนเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้ผู้สูงอายุมีที่พึ่งพิงทางใจ ผู้สูงอายุทั้งในเมืองและชนบทจะมีความเชื่อเรื่องบุญกรรม สวรรค์นิพพาน กรรมดี กรรมชั่ว โดยผู้สูงอายุในเมืองจะมีความเชื่อในเหตุและผลสูงกว่า แต่โดยทั่วไปผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มต่างมีความเชื่อทางศาสนาและต้องการที่พึ่งทางจิตใจไม่ต่างกัน (อรรธรณ คำชื่น. 2541 : 23) การเข้าวัดมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักปรับตัวและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความสุข ความสงบ ความสบายใจ ลืมปัญหาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการศึกษาเรื่อง ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสุขสมวัย อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

เนื่องจาก กลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวได้มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งร่วมกัน คือการรวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว การทำบุญ การพบปะสังสรรค์กัน ฯลฯ เป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ได้มีโอกาสมาพบปะ พูดคุย ในยามที่ว่างจากการทำกิจกรรมในครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้สะดวกและได้ข้อมูลตามความเป็นจริง โดยต้องการศึกษาว่า มีตัวแปรชีวิตสังคมใดบ้างที่ส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนาและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลจากการวิจัยนี้มาใช้เป็นแนวทางในการแนะนำผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตในระยะปลายวัย ได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับของความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงระดับของความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
4. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธาในพุทธศาสนากับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
5. เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 146 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 127 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่สามารถให้ข้อมูลได้และครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

ก. ตัวแปรอิสระ

1. เพศ ได้แก่
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง
2. อายุ ได้แก่
 - 2.1 60 - 66 ปี
 - 2.2 67 - 73 ปี
 - 2.3 74 - 80 ปี
3. สถานภาพสมรส ได้แก่
 - 3.1 โสด
 - 3.2 มีคู่
 - 3.3 เคยมีคู่
4. ระดับการศึกษา ได้แก่
 - 4.1 ไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4
 - 4.2 มัธยมศึกษาตอนต้น
 - 4.3 สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น
5. สุภาพบุรุษหรือสตรี ได้แก่
 - 5.1 ชาย
 - 5.2 หญิง
 - 5.3 ไม่ระบุ

ข. ตัวแปรตาม

1. ความศรัทธาในพุทธศาสนา
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง
2. สถานภาพ หมายถึง สถานภาพปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งได้ดังต่อไปนี้
 - 2.1 โสด หมายถึง บุคคลที่ยังไม่มีคู่ครอง
 - 2.2 มีคู่ หมายถึง บุคคลที่มีคู่ครอง
 - 2.3 เคยมีคู่ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีสามีหรือภรรยาเสียชีวิตหรือหย่าร้างกัน
3. ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาสูงสุดของผู้สูงอายุ แบ่งได้ดังนี้
 - 3.1 ไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4
 - 3.2 มัธยมศึกษาตอนต้น
 - 3.3 สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น
4. ฐานะทางเศรษฐกิจ หมายถึง รายได้กับรายจ่ายของกลุ่มตัวอย่างประเมินว่าพอเพียงหรือไม่ แบ่งได้ดังต่อไปนี้
 - 4.1 ขาดแคลน หมายถึง สถานภาพทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย
 - 4.2 พอกินพอใช้ หมายถึง สถานภาพทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย
 - 4.3 เหลือกินเหลือใช้ หมายถึง สถานภาพทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่ารายจ่าย

นิยามปฏิบัติการ

1. ความศรัทธาในพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่ออย่างมีเหตุผล และปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยและคณะสร้างขึ้นเองจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ รวมทั้งตำราทางวิชาการต่าง ๆ นำมาประกอบและปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นโดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับความคิดเห็น คือ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง ไม่จริงที่สุด คะแนนที่ได้จะอยู่ในช่วง 20 – 100 คะแนน โดยผู้สูงอายุที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนน้อย

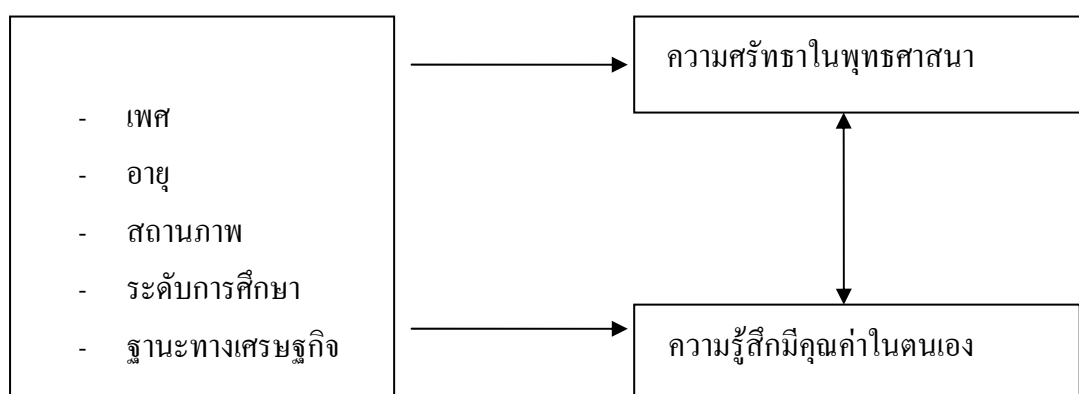
2. **ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)** หมายถึง การประเมินตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย โดยวัดได้จากแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self Esteem Scale) โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย จำนวน 19 ข้อ เป็นแบบทดสอบเชิงประมาณค่า 4 ระดับความคิดเห็น คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนที่ได้จะอยู่ในช่วง 19 – 76 คะแนน โดยผู้สูงอายุที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนน้อย

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับของความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามตัว เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ตัวแปรทางอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคมต่างกันจะมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกัน
 - 1.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย
 - 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า
 - 1.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเคยมีคู่ และโสด
 - 1.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา
 - 1.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน
2. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคมต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน
 - 2.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย
 - 2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า
 - 2.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเคยมีคู่ และโสด
 - 2.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา
 - 2.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน
3. ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ

- 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 1.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ
- 1.3 ทฤษฎีภาวะสูงอายุ
- 1.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 1.5 ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ

2. ความศรัทธาในพุทธศาสนา

- 2.1 ความศรัทธาในพุทธศาสนา
- 2.2 ลักษณะของความศรัทธาในพุทธศาสนา
- 2.3 ผู้สูงอายุและศาสนา
- 2.4 ความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรชีวสังคมกับความศรัทธาในพุทธศาสนาของ

ผู้สูงอายุ

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง

- 3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง – ต่ำ
- 3.7 การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ

ผู้สูงอายุ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

คำว่า “ผู้สูงอายุ” นั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

สิทธิอาภรณ์ ชวนปี (2543 : 8) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อมถอย ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539 : 9) ได้ให้ความหมายของ ผู้สูงอายุ ไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงานและบทบาททางสังคมลดลง เป็นที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะ เพื่อให้มีความสุข

รัตนา สนิธิรภาพ (2541 : 14) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อม อาจมีความอ่อนแอหรือเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ความสามารถทำกิจกรรมประจำวัน โรคภัยและภาวะสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล และเป็นวัยเกษียณอายุราชการหรือออกจากงานประจำ ภาวะคุณภาพชีวิตจะเปลี่ยนจากดีไปสู่ ภาวะไม่ดี

รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547 : 9) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง เป็นวัยที่ต้องปรับตัวในด้านต่าง ๆ ตามที่ควรเป็น เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างภาคภูมิ และมีสุขภาพกายและจิตใจดี

นิตา ชูโต (2525 : 7) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุข้าราชการหรือถ้าแบ่งช่วงเวลาของการมีชีวิตตามแนวคิดสอนของพุทธศาสนา ผู้สูงอายุจะอยู่ในช่วงปัจฉิมวัย คือ อายุ 50 ปีขึ้นไป อันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตมนุษย์

ทัศนีย์ ทองมาก (2540 : 19) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ โดยถืออายุ 60 ปีขึ้นไป และการกำหนดเกณฑ์อายุนี้อาจถือเอาปลดเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่กำหนดไว้

สุทธิพันธ์ พักสุวรรณ (2537 : 10) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมลดลง เป็นที่ควรได้รับความช่วยเหลือ ดูแล อุปการะ เพื่อให้มีความสุข

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยแห่งการเกษียณอายุหรือออกจากงานประจำที่ทำ ต้องปรับตัวให้เข้าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เสื่อมลง จึงจะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

1.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุไว้มากมาย ดังนี้

บรรลु ศิริพานิช (รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล.2547 : 10 ; อ้างอิงจากบรรลุ ศิริพานิช.2538 : 125) แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอายุและภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป ได้แก่

1. ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยายังไม่เปลี่ยนแปลงมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่

2. ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางอย่าง

3. ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้บางอย่าง จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

องค์การอนามัยโลก (ไฉไล ไชยเสรี. 2539 : 15 ; อ้างอิงจาก World Health Organization) ได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี
2. คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี
3. คนชรามาก (Very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

ฟิลด์ และมิงเลอร์ (ไฉไล ไชยเสรี. 2539 ; อ้างอิงจาก Field and Minkler. 1988 : 100) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. วัยผู้สูงอายุตอนต้น (Young-Old Age) คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุต่ำกว่า 75 ปี ซึ่งผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้ จะเป็นวัยที่สามารถทำงานได้ตามปกติเหมือนวัยผู้ใหญ่กลางคน

2. วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (Old-Old Age) คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 75-84 ปี

3. วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (Oldest-Old Age) คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป

นักวิจัยและนักสถิติ แห่ง American Nurse Association, McClymont et al. (1991) แบ่งผู้สูงอายุออกเป็นช่วง ๆ ดังนี้ (อนุสรณ์งานศพพนวลเพ็ญ ภัทรเลาหะ. 2547: 129)

1. ช่วงอายุ 65-74 ปี คือ ผู้สูงอายุวัยต้น (Early old age , Younger-age หรือ Young-old)

2. ช่วงอายุ 75-84 ปี คือ ผู้สูงอายุวัยกลาง (Middle old age , Old aged ,Old-old หรือ Old-elderly)

3. ช่วงอายุ 85 ปีขึ้นไป คือ ผู้สูงอายุวัยปลาย (Late old age หรือ The very old)

ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้นต้องมีเกณฑ์ในการกำหนดร่วมกันว่าจะใช้อายุเท่าไรเป็นตัวกำหนดเพื่อจะได้เข้าใจเกี่ยวกับวัยผู้สูงอายุได้ตรงกันและชัดเจน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ใช้เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามบรรลุ ศิริพานิช ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

การศึกษาเรื่องผู้สูงอายุมีแนวคิดเชิงทฤษฎีที่สำคัญดังนี้(สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. 2539 : 11)

1.3.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการวิวัฒนาการอยู่เสมอ และจะอยู่รอดได้แม้ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่ออายุมากขึ้นไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้

1.3.2 ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological Theory)

ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา

1. ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง อวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุ และลักษณะนั้นแสดงออกเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน และเดินหลังค่อม

2. ทฤษฎีเนื้อเยื่อ (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มมากขึ้น และมีการจับตัวกันมากขึ้น ทำให้ Collagen fiber หดสั้นเข้าเมื่อถึงวัยสูงอายุ ทำให้ปรากฏรอยย่นมากขึ้น และตั้งอยู่บริเวณกระดูก ข้อต่อ ซึ่งจะมองเห็นเป็นปมกระดูกชัดเจน

3. ทฤษฎีทำลายตนเอง (Auto Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

4. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น จะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาดและความผิดพลาดนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงที่ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

5. ทฤษฎีเรดิคัลอย่างอิสระ (Free Redical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมาย

ตลอดเวลา เรายึดมั่นจะทำให้ยืดยาวเกิดความผิดปกติ และทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยืดเหนียวเกิดขึ้นมาก จนทำให้เสียความยืดหยุ่นไป

1.3.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความสำคัญของจิตใจดังที่ Jung กล่าวว่า ความสำคัญของช่วงชีวิตในครึ่งหลัง จะมีผลมาจากครึ่งแรกของชีวิต อันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป แยกเป็น 2 ทฤษฎีย่อย ดังนี้

1. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของผู้อื่น รักผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุขในชีวิตบั้นปลาย

2. ทฤษฎีความปราชญ์ (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราชญ์ และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ด้วย เป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่างๆ อยู่ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอยโดยไม่เดือดร้อน

1.3.4 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็วก็จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใด จะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น นอกจากนั้น ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุถูกหลานและชุมชนมักจะทำให้ความสำคัญและความสนใจน้อยลง เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข โดยมีแนวทฤษฎีที่เสนอแนะการดำรงตนของผู้สูงอายุทางสังคม ดังนี้

1. ทฤษฎีไร้การผูกพัน (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่ค่อย ๆ มาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงหนีถอนตัวออกจากสังคม เพื่อลดความเครียดและพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันระหว่างตนเองกับสังคมอีกต่อไป

2. ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางกายและใจ รวมทั้งเกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองด้วย

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็เมื่อได้กระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็

กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบสันโดษ อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพังทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้าง ๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

4. ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดหวัง สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าถ้ามีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเกิดความรู้สึกสุขสงบทางใจ และสามารถยอมรับได้ในเรื่องความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับ ก็มีความรู้สึกว่าคุณค่ามีโอกาสน้อย และไม่ต้องการมีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าคุณค่าและความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุน้อยลงด้วย

5. ทฤษฎีพัฒนาของเพค (Peck's Developmental Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุวัยต้น (55-75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาสังคม เขามีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาการ 3 ประการ คือ

1. ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนเองกับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน ในทางตรงกันข้ามเมื่อเกษียณอายุ บางคนจะรู้สึกว่าไร้คุณค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นก็ยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ ก็จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุที่จะได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ

2. ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงสภาพร่างกายยังคงมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตก็มีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของร่างกาย ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพอใจลดน้อยลง

3. การยอมรับว่าร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับสภาพร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงกันข้ามคนที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยที่อายุน้อยกว่า ก็พยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีความหวาดกลัวกับความตาย

จากทฤษฎีต่าง ๆ ที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคน มิได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมเหมือนกันไปหมด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความรู้ ความสามารถ สภาพสุขภาพ ประเพณีวัฒนธรรม และมาตรฐานทางสังคมของแต่ละบุคคล

1.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

1.4.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ระบบห่อหุ้มร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ ผิวหนัง ต่อมเหงื่อ ไขมัน และเล็บ ซึ่งนอกจากเกิดจากความชราแล้ว ยังได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหารและสุขภาพทั่ว ๆ ไป การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีดังนี้

1. **ผิวหนัง** ลักษณะผิวหนังของผู้สูงอายุ แตกต่างกันไปตามตำแหน่งของร่างกาย เช่น บริเวณหน้า จะมีรอยตีนกาบริเวณหางตา บริเวณคอมีรอยย่นมาก เพราะมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย ผิวหนังซีดไม่มีน้ำมันวลเหมือนวัยหนุ่มสาว บางคนหน้าเป็นฝ้ามากขึ้น บริเวณแขนขา หลังมือ มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยเช่นเดียวกันทำให้มองเห็นเป็นรอยย่นชัดเจน ผิวหนังบางมองเห็นหลอดเลือดใต้ผิวหนังได้ชัด หลอดเลือดฝอยเปราะแตกง่าย ผิวหนังมักแห้งและลอกทำให้มีอาการคัน บางแห่งมีจุดเหมือนขี้แมลงวันมากขึ้น บางแห่งมีรอยด่างและสีไม่สม่ำเสมอ เรียกว่า ตกกระ ส่วนบริเวณลำตัว โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้องและสะโพกจะมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้มีลักษณะพุงพลุ้ย ผิวหนังตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้ เมื่อเป็นแผลแล้วจะหายช้ามาก เพราะเซลล์แบ่งตัวได้ช้าลง หลอดเลือดฝอยและแข็งมากขึ้น ทำให้การงอกใหม่ของหลอดเลือดฝอยลดลง และมักเป็นแผลกดทับได้ง่ายเพราะประสาทสัมผัสไม่ดี

2. **ต่อมเหงื่อขับเหงื่อได้น้อยลง** ขนาดของต่อมเหงื่อเล็กลงและจำนวนเหลือน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว จึงระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ไม่ดี ทำให้ผู้สูงอายุร้อนมาก สาเหตุของการระบายความร้อนไม่ดีมีส่วนหนึ่งเกิดจากประสาทอัตโนมัติทำหน้าที่ตอบสนองต่อภาวะที่ร่างกายอุณหภูมิสูงขึ้นไม่ได้ ทำให้การขยายของหลอดเลือดฝอยและการขับเหงื่อของต่อมเหงื่อเป็นไปค่อนข้างช้า นอกจากจะรู้สึกร้อนมากเมื่ออากาศหนาวผู้สูงอายุจะรู้สึกหนาวมากด้วย และทนต่อความหนาวเย็นมากไม่ค่อยได้ เนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังบริเวณแขนขาลดลง ร่างกายเก็บความร้อนได้ไม่ดีพอ ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ค่อนข้างลำบาก และการจัดสิ่งแวดล้อมให้พอดีกับความต้องการของผู้สูงอายุก็ทำได้ยาก

3. **ผมเปลี่ยนเป็นสีขาวแห้ง และร่วงง่าย** เนื่องจากเนื้อเยื่อผิวหนังศีรษะเหี่ยวยุบ การไหลเวียนของโลหิตลดลง และเส้นผมได้รับอาหารไม่เพียงพอ เล็บจะยาวช้ากว่าปกติ

ระบบไหลเวียน การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนมีผลทำให้ระบบอื่น ๆ ของร่างกายได้รับออกซิเจนและอาหารลดลง อันเป็นต้นเหตุของการเสื่อมของอวัยวะอื่น ๆ ตามมา การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่

1. **หัวใจ** หัวใจของผู้สูงอายุมักมีรูปร่างและขนาดไม่เปลี่ยนแปลงนอกจากบางราย

ที่มีขนาดลดลง เยื่อหุ้มหัวใจหนาขึ้น ผนังห้องหัวใจล่างหนาขึ้น และมีไขมันแทรกซึมอยู่ในกล้ามเนื้อหัวใจ ลิ้นหัวใจมักหนาและแข็งเป็นผลมาจากพังผืดเกิดขึ้น ทำให้การนำกระแสประสาทไม่ดี การทำงานของหัวใจลดลง อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจะต่ำกว่าวัยหนุ่มสาว การตอบสนองของหัวใจต่อภาวะเครียดทำได้ช้า จะเห็นได้จากชีพจรไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเมื่อมีไข้สูงหรือตกใจและเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้วกว่าจะกลับคืนสู่ภาวะปกติต้องใช้เวลาานาน

2. หลอดเลือด หลอดเลือดจะเสียความยืดหยุ่นทำให้มองเห็นหลอดเลือดได้ชัดเจนตรงบริเวณศีรษะ คอ แขน ขา การที่ผนังหลอดเลือดแข็งและเสียความยืดหยุ่นนี้ทำให้หัวใจต้องบีบตัวแรงขึ้นทำให้ค่าความดันเลือดสูงขึ้นทั้งความดันซิสโตลิก และความดันไดแอสโตลิก ซึ่งอาจสูงถึง 170/95 มม.ปรอท ผู้ที่อายุเกิน 80 ปี อาจมีค่าความดันเลือดสูงถึง 195/105 มม.ปรอทโดยไม่จำเป็นต้องรักษา

จากการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนดังกล่าวแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย บางรายอาจมีอาการหน้ามืดเป็นลม เพราะการนำกระแสไฟฟ้าหัวใจไม่ดีและการทำงานของหลอดเลือดเมื่อเกิดภาวะเครียดไม่ดีพอ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดิม เกิดความวิตกกังวล ถ้าไม่สามารถปรับตัว ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้

ระบบหายใจ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงเช่นเดียวกับระบบไหลเวียนซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง คือ

1. อวัยวะช่วยหายใจ ทรวงอกมีรูปร่างคล้ายถังเปียร์ คือ มีความหนาแน่นจากหน้าไปหลังเพิ่มขึ้น กระดูกซี่โครง และกระดูกสันหลังมีการเคลื่อนไหวขณะหายใจเข้าหายใจออกลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจอ่อนแอลง การหายใจส่วนใหญ่ต้องใช้กระบังลมช่วย กล่องเสียงเสื่อมทำให้เสียงเปลี่ยนเป็นห้าว แหบ และแห้ง

2. ปอด มีแนวโน้มที่จะมีขนาดโตขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอดไม่ดี เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบ และมีการคั่งของน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดได้ง่าย ขนกวัดมีการพับบวมน้อยลง ทำให้ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย ท่อหลอดลมแยก และท่อถุงลมขนาดโตขึ้น ถุงลมมีจำนวนน้อยลงแต่ขนาดโตขึ้น ทำให้ค่าแรงดันออกซิเจนในหลอดเลือดแดงในผู้สูงอายุต่ำกว่าวัยหนุ่มสาว คือเหลือเพียง 75 มม.ปรอท ค่าของอากาศค้างในปอด เพิ่มขึ้นประมาณ 50 % ในคนอายุ 90 ปี และค่าความจุชีพของปอดลดลง ทำให้ปริมาณอากาศ หายใจเข้า หายใจออกลดลง

ระบบกล้ามเนื้อ จากการศึกษาพบว่าปริมาณกล้ามเนื้อลดลงและปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น การเพิ่มของไขมันเกิดจากร่างกายดึงไปใช้น้อยลง ทำให้มองเห็นผู้สูงอายุมีลักษณะกล้ามเนื้อหย่อนยานลง ซึ่งเห็นได้ชัดเจนตรงบริเวณแขน และมีลักษณะลงพุง กล้ามเนื้อมีเส้นใยเล็กลง ภายในเซลล์กล้ามเนื้อมีการสะสมของไกลโคเจน และเกลือแร่ที่จำเป็นในการทำงานของกล้ามเนื้อน้อยลง ได้แก่

ไปตัสเซียม และทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงและพลังก็อ่อนลง รู้สึกเหมือนไม่ค่อยมีกำลังและยกของหนักไม่ไหว การสังเคราะห์โปรตีนของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง และหลอดเลือดฝอยภายในกล้ามเนื้อลดลง

การทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อเสื่อมลง การตอบสนองของกล้ามเนื้อช้ากว่าเดิม ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุมักเดินก้าวสั้น ๆ ท่าทางเดินไม่ค่อยมั่นคง มีไหล่ห่อเนื่องจากกล้ามเนื้อต้นแขนเล็กลง และปุ่มกระดูก อะโครเมียนเสื่อมลง

ระบบกระดูก กระดูกจะบางลงเพราะมีการเกาะของแคลเซียมลดลง เนื่องจากการใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดลง กระดูกจึงรับแรงที่มากกว่าที่มันสามารถทนได้ ซึ่งแรงที่มากกว่าจะทำต่อกระดูกนี้จะสามารถกระตุ้นการสร้างกระดูกให้หนาขึ้นได้ สาเหตุอีกประการหนึ่งเกิดจากการขาดโปรตีนและเกลือแร่ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามิน หรือขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและมีการจับของแคลเซียมในเนื้อกระดูก จึงมักพบว่าภาวะกระดูกพรุนในเพศหญิงหลังหมดประจำเดือนมากกว่าผู้ชาย

ข้อกระดูกต่างๆ ก็เสื่อมลงเช่นกัน เยื่อหุ้มข้อ เยื่อหุ้มกระดูกจะเสื่อมสภาพไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีการใช้งานจะยิ่งเสื่อมมาก ข้อใดที่ยังใช้งานจะเสื่อมน้อยกว่า กระดูกอ่อนมีการเสื่อมสลายจากการใช้งานมานานและเกิดพังผืด เยื่อหุ้มกระดูกก็เช่นเดียวกัน รวมทั้งที่ข้อกับน้ำเลี้ยงข้อทำให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวข้อไม่สะดวก การมีปัญหากเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทำให้ผู้สูงอายุต้องจำกัดกิจกรรมลง ไม่กล้าไปไหนคนเดียว หรือรู้สึกลำบากใจถ้าต้องอยู่ในภาวะเร่งรีบ การเดินทางออกจากบ้านอาจจะน้อยครั้งลงเพราะกลัวว่าจะไม่ปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุใช้แรงงานในชีวิตประจำวันน้อยลงจนทำให้เกิดการเสื่อมของกระดูกและข้อมากขึ้น

ระบบประสาท การเปลี่ยนแปลงของสมองจะเป็นไปอย่างช้า ๆ สมองของผู้สูงอายุจะมีขนาดเล็กลง นานักของสมองลดลง ผู้สูงอายุบางรายมีอาการสั่นของมือและศีรษะ เชื่อว่าเกิดจากสารสื่อ เช่น โดปามีน สูญเสียการควบคุมการทำงานประสานกันของสมอง ลักษณะการนอนหลับในผู้สูงอายุก็เปลี่ยนแปลงไป คือหลับ-ตื่น คั่นละหลาย ๆ ครั้ง คุณภาพของการนอนก็จะลดลงคือหลับยากและหลับไม่ค่อยสนิทมักตื่นนอนกลางดึก

ระบบประสาทอัตโนมัติ ก็ทำงานเสื่อมลงเช่นกัน มีการตอบสนองช้า มีผลทำให้ผู้สูงอายุหน้ามืดเป็นลมเมื่อเปลี่ยนท่าได้ง่าย เพราะการตอบสนองของหลอดเลือด เมื่อแรงดันเปลี่ยนเป็นไปค่อนข้างช้าจนทำให้ความดันโลหิตลดลงมากเมื่อเปลี่ยนท่าและเมื่อร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น หัวใจก็ตอบสนองโดยการบีบตัวให้แรงและเร็วขึ้นได้ช้า จนทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนได้ในบางครั้ง หรือเมื่อ

กระตุ้นให้หัวใจบีบตัวเร็วแล้ว กว่าที่ส่งงานให้หัวใจบีบตัวช้าลงก็ต้องใช้เวลานานจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะหัวใจวายได้

ระบบประสาทสัมผัสพิเศษ ระบบประสาทสัมผัสพิเศษประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ซึ่งเมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะมีเปลี่ยนแปลงกล่าว คือ

1. **ตา** การเสื่อมของตาทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความสุขสบายอื่น ๆ อย่างมาก การเปลี่ยนแปลงเริ่มตั้งแต่หนังตาบน ซึ่งปกติจะบางไม่มีไขมันใต้ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้นจึงเกิดหนังตาทนได้ง่าย หนังตาล่างจะบวม เนื่องจากไขมันที่อยู่ใต้ลูกตาเด้งออกมาเพราะผนังกันไม่แข็งแรง

ผู้สูงอายุมักสายตายาว การปรับสายตาจากมองใกล้เป็นมองไกล เมื่อมองวัตถุที่เคลื่อนไหวเร็ว ๆ จะรู้สึกเวียนศีรษะเพราะการทรงตัวในผู้สูงอายุนั้น ส่วนหนึ่งอาศัยการมองเห็น เล่นกีฬาที่ขุ่นทำให้ตึงตึงมากขึ้น และมีสีเหลืองเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นวัตถุที่มีสีม่วงและสีน้ำเงินไม่ชัดและไม่สามารถแยกความแตกต่างของ 2 สีนี้ได้ชัดเจน แต่ผู้สูงอายุจะมองเห็นวัตถุสีแดงและสีเหลืองได้ชัดเจนดีมาก เนื่องจากเลนส์ตาที่กลายเป็นสีเหลืองมากขึ้นนี้ยอมให้แสงสีเหลืองและสีแดงผ่านได้ดี ผลอีกประการหนึ่งจากการที่เลนส์ตาขุ่นคือต้องใช้แสงสว่างมากขึ้น เพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน

2. **หู** การเปลี่ยนแปลงของหูชั้นนอก มีขี้หูมากขึ้น หูชั้นกลางมีการเปลี่ยนแปลงของแก้วหูคือมักจะแข็งและฝ่อ ส่วนหูชั้นในและหลังโคมเคลีย มีการตายของเซลล์ขนตรงบริเวณก้นหอย เกิดจากการขาดเลือดไปเลี้ยงร่วมกับมีของเหลวอยู่ภายในก้นหอยมากขึ้น ทำให้ผนังบวมกดดันเซลล์ขนจนในที่สุดเซลล์ขนตาย ก่อนตายอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนมีเสียงในหู เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน การได้ยินลดลงซึ่งจะสูญเสียการได้ยินเสียงที่มีความถี่สูงมากกว่าเสียงที่มีความถี่ต่ำ การสูญเสียการได้ยินทำให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากสิ่งแวดล้อม เมื่ออยากได้ยินเสียงอาจต้องขอร้องให้ผู้พูดพูดเสียงดัง ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นการพูดตวาดก็ได้

3. **ลิ้น** การรับรสทำได้ไม่ดี โดยเฉพาะรสหวาน และต่อมาจะสูญเสียการรับรสเค็ม ปุ่มรับรสที่เสียมากที่สุดคือรสขมและเปรี้ยว จากการที่ปุ่มรับรสเหลือน้อยลงประกอบกับการมีน้ำลายในปากน้อยลง และจมูกรับกลิ่นได้ลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหารได้ง่าย

4. **จมูก** ความสามารถในการรับกลิ่นของผู้สูงอายุลดลง เนื่องจากจำนวนใยประสาทรับกลิ่นมีจำนวนน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องอยู่คนเดียวเพราะอาจไม่องไวต่อกลิ่น ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายจากไฟไหม้ กลิ่นแก๊สรั่ว หรือกลิ่นอันเกิดจากไฟช็อตได้

5. **ผิวหนัง** ความรู้สึกจากการสัมผัสที่ผิวหนังลดลง อาจทำให้เกิดแผลกดทับได้ง่าย เพราะความรู้สึกต่อแรงกดและความเจ็บปวดลดลง

ระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่

1. **ฟัน** ฟันมักจะเหลือน้อยซี่ลง ที่เหลืออยู่ มักจะโยกคลอนไม่แข็งแรงพอที่จะบดเคี้ยวอาหารแข็ง บางคนต้องใส่ฟันปลอม ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการรับประทานอาหารที่มีลักษณะเหนียว และอาหารที่มีกากหรือกระดูก สีของฟันผู้สูงอายุมักจะเป็นสีเหลือง เกิดจากเคลือบฟันบางลงทำให้เห็นเนื้อฟันซึ่งมีสีเหลืองชัดเจน โพรงประสาทฟันในผู้สูงอายุเล็กลง ประกอบกับเซลล์ประสาทในโพรงประสาทฟันมีน้อยลง จึงมีผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียวฟันน้อยลง ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายน้อยลง น้ำลายมีลักษณะเหนียวมากขึ้น การรับรสและกลิ่นไม่ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเบื่ออาหาร

2. **หลอดอาหาร** การเคลื่อนไหวของหลอดอาหารลดลง จะรู้สึกอาหารติดคอถ้ารับประทานเร็ว หลอดอาหารมักขยายใหญ่ออก หูรูดของหลอดอาหารคลายตัว น้ำย่อยในกระเพาะไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ทำให้หลอดอาหารอักเสบได้ง่าย และผู้ป่วยจะรู้สึกแสบหน้าอก

3. **กระเพาะอาหาร** กระเพาะอาหารบีบตัวน้อยลง ขับน้ำย่อยคือกรดเกลือได้น้อยลง ทำให้ย่อยโปรตีนได้น้อยลง และยังทำให้การดูดซึมเหล็ก แคลเซียมและวิตามินบี 12 ลดลง ซึ่งอาจเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของกรดต่าง ๆ ปริมาณการไหลเวียนเลือด และการเจริญเติบโตของแบกทีเรียบางชนิดด้วย จากการที่กระเพาะอาหารบีบตัวได้ช้าลง ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะนานขึ้น

4. **ลำไส้** ตลอดความยาวของลำไส้มีการฝ่อของเยื่อบุเป็นหย่อม ๆ ประกอบกับน้ำย่อยจากกระเพาะลดลง เซลล์ที่ทำหน้าที่ ดูดซึมน้ำน้อยลง และเลือดมาเลี้ยงลำไส้ลดลง ทำให้การดูดซึมลดลง ผู้สูงอายุมักมีอาการท้องผูกเนื่องจากการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ช้าลง ร่วมกับการขับเมือกของลำไส้ใหญ่น้อยลง กากอาหารที่ผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่จะดูดซึมน้ำกลับไปมาก จึงทำให้อุจจาระแห้งมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงท้องผูกได้ง่าย

ระบบทางเดินปัสสาวะ มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้คือ

1. **ไต** ขนาดของไตเล็กลง เพราะมีการสูญเสียเซลล์ประมาณ 0.6 % ต่อปี ซึ่งมีผลให้การทำงานของไตลดลง เลือดไหลผ่านไตลดลง ทำให้ประสิทธิภาพการกรองลดลง การดูดซึมน้ำกลับของไตลดลง ทำให้ปัสสาวะของผู้สูงอายุมีสีเข้มน้อยลง

2. **กระเพาะปัสสาวะ** การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะร่วมกับภาวะหย่อนยานของกระบังลม ทำให้มีปัสสาวะค้างหลังถ่ายปัสสาวะ ประกอบกับกระเพาะปัสสาวะจุน้ำปัสสาวะได้น้อยลง จึงทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มง่าย ทำให้ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะเวลากลางคืน ซึ่งเป็นเวลาที่เลือดไหลผ่านไตมาก หูรูดของกระเพาะปัสสาวะหย่อนยานโดยเฉพาะในหญิงสูงอายุที่ผ่านการคลอดบุตรหลายคนร่วมกับการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้อวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานอ่อนแอเกิดปัสสาวะเล็ดขณะไอหรือจาม

3. **การขับถ่ายปัสสาวะ** ในผู้ชายที่อายุเกิน 50 ปีขึ้นไป มักมีต่อมลูกหมากโต ทำให้อุดกั้นทางเดินปัสสาวะ ถ่ายปัสสาวะลำบาก มีปัสสาวะค้างคั่งในกระเพาะมาก ปัสสาวะออกช้าและสายปัสสาวะไม่พุ่ง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกทรมานมาก และกังวลเมื่อต้องเดินทางไกล

ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ จะเริ่มเสื่อมลง ได้แก่

1. **ต่อมใต้สมองส่วนหน้า** มีขนาดเล็กกล มีพังผืดเกิดขึ้นที่ต่อม เลือดมาเลี้ยงต่อมน้อยลง
2. **ต่อมไทรอยด์** มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยคือ มีพังผืดและเซลล์เม็ดเลือดขาวสอดแทรกอยู่ในต่อม
3. **ต่อมพาราไทรอยด์** ระดับพาราไทรอยด์ฮอร์โมนในเลือดเปลี่ยนแปลงมีความไวเพิ่มขึ้น อาจเนื่องจากเอสโตรเจนลดลง ซึ่งมีผลให้แคลเซียมหลุดออกจากกระดูกทำให้กระดูกบางลง
4. **ต่อมหมวกไต** ยังคงมีการหลั่งคอร์ติซอลปกติ เอนินมีค่าลดลงและไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้น
5. **ตับอ่อน** มีขนาดลดลง บางรายมีไขมันแทรกอยู่ในต่อมอินซูลินในเลือดปกติ แต่การตอบสนองต่อกลูโคสในระยะแรก และระยะสุดท้ายลดลง ระดับน้ำตาลที่สูงขึ้นนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงระดับที่สูงขึ้นของ ไกลโคไซเรทฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวที่มีผลในปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของโปรตีนและทำให้เกิดต่อกระจกที่ตาได้
6. **ต่อมเพศหญิง** พบว่ารังไข่ฝ่อ และหยุดการตอบสนองต่อเอฟ เอส เอช จะเห็นรังไข่เหลือเพียงเศษเนื้อชิ้นเล็ก ๆ เท่านั้น
7. **ต่อมเพศชาย** ลูกอัณฑะจะฝ่อลงและมีลักษณะแข็งขึ้น การสร้างอสุจิน้อยลง ระดับเทสโทสเตอโรนในเลือดลดลง

ระบบสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์นั้นเป็นผลจากระดับฮอร์โมนเพศลดลง คือ เอสโตรเจนในเพศหญิง และเทสโทสเตอโรนในเพศชาย

1. **อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง** พบว่าเต้านมจะหย่อนยาน หัวนมเล็กลง และเนื้อเยื่อของเต้านมมีไขมันมากขึ้น อวัยวะเพศภายนอกเหี่ยวลงเพราะมีไขมันใต้ผิวหนังลดลง ขนบริเวณอวัยวะเพศมีน้อยลง แขนอกแบนราบลง ช่องคลอดมีสีชมพูและแห้ง การยืดขยายมีน้อยลง เซลล์ผิวของช่องคลอดบางและไม่มีเส้นเลือด ภายในช่องคลอดมีสภาพเป็นต่างมากขึ้นทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ปากมดลูกมีขนาดเล็กลง มดลูกมีขนาดเล็กลง เยื่อบุมดลูกมักไวต่อการถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมน ทำให้เลือดออกทางช่องคลอดหลังวัยหมดประจำเดือนได้ง่าย เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงทำให้อิทธิพลของฮอร์โมนเอ็นโดรเจนมีมากขึ้น

2. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย พบว่าคนที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกบางลง เนื่องจากระดับเทสโทสเตอโรนลดลง หลอดเลือดแดงที่มาเลี้ยงลึงค์ และหลอดเลือดดำมีลักษณะแข็ง ยึดหยุ่นได้น้อย และมีพังผืดเกิดขึ้น น้ำอสุจิจึงมีความเข้มข้นลดลง และเชื้ออสุจิจึงมีจำนวนลดลง

การเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์เหล่านี้ เริ่มมีมาก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะเห็นชัดเจนขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องการความเข้าใจซึ่งกันและกันเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ เพื่อลดข้อขัดแย้งและกล่าวโทษซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

1.4.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539 : 14-20) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่สำคัญของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูงตายจากหรือบุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตที่ตายจาก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกแยกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความเศร้าได้ง่าย

2. การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือการปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เนื่องจากหมดภาระการติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือชุมชน และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้น้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุอาจปรับตัวลำบากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว

3. ความสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะในผู้สูงอายุที่มีบุตรธิดามากจะมีครอบครัวกันแล้วและแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในลักษณะของสังคมยุคปัจจุบันที่ครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากกว่าลักษณะครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดถอยโดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อสัมพันธ์กันหรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ยิ่งขาดกำลังวังชาในการดูแลกิจกรรมในบ้านในครอบครัวของตนเองด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเจ็บเหงา เปล่าเปลี่ยว เกิดความซึมเศร้า เบื่อหน่ายเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะรู้สึกว่าตนเองขาดความดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม ยิ่งทำให้เพิ่มความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิตยิ่งขึ้น

4. การสูญเสียสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ต้องพึ่งพาผู้อื่นขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อทางด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจและสูญเสีย

คุณค่าในตนเอง (Self – esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ เกิดภาวะซึมเศร้าได้

จากผลของการสูญเสียในสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วมีผลทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เกิดความรู้สึกหวั่นไหว รู้สึกหมดหวังท้อแท้ในชีวิต เกิดความซึมเศร้าประคบกับถูกโหมจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพบว่า ตนเองความจำเสื่อม การได้ยินก็ไม่เหมือนเดิม บางครั้งก็ไม่ได้ยินเลย ยิ่งทำให้อารมณ์หงุดหงิดมากขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุบางคนที่ไม่ปรับตัวไม่ได้ เกิดป่วยทางสุขภาพจิตได้

5. ความสูญเสียสมรรถนะทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางจิตใจของคนเรา อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถนะทางเพศ ตลอดจนความสงสัย สงสัยของรูปร่างหน้าตาทั้งหมดไปด้วย ผลอันนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจในผู้สูงอายุ

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539 : 18-20) กล่าวถึง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจในผู้สูงอายุ แยกได้ 4 ประการ คือ

1. **การรับรู้** ผู้สูงอายุมักจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การรับรู้ต่อสิ่งใหม่เป็นไปได้ยาก เพราะความสามารถและประสิทธิภาพของอวัยวะรับรู้ความรู้สึกการสื่อสาร และการรับรู้เสื่อมสมรรถภาพลง ความสามารถในการจำลดถอย ทำให้การทำความเข้าใจกับสื่อด้วยภาษาพูด กิริยาท่าทางหรือการสื่อในรูปแบบอื่น ๆ เป็นไปอย่างช้า ๆ และไม่สมบูรณ์ การแปลความหรือตีความมีโอกาสผิดพลาดง่าย ต้องอาศัยเวลา ผู้สูงอายุมักจะใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมาเป็นเครื่องประกอบการตัดสินใจการรับรู้ของตน บางครั้งการรับรู้นั้นก็ลำเอียงไปตามความเข้าใจของตน ด้วยลักษณะดังกล่าวนี้ผู้สูงอายุจึงมักมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อ่อนวัยกว่า และมักจะขัดแย้งกัน อีกประการหนึ่งผู้สูงอายุจะมีความคิดและคตินิยมดั้งเดิมเป็นอารมณ์อยู่ ซึ่งเปลี่ยนแปลงยาก เพราะเป็นนิสัยที่ปลูกฝังมานานนับสิบปี

2. **การแสดงออกทางอารมณ์** การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นกลไกเกี่ยวกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นความท้อแท้และน้อยใจ โดยรู้สึกว่าสังคมมิให้ความสำคัญแก่ตนเองดังที่เคยเป็นมาแต่ก่อน บางครั้งก็ลืมไปว่าตนได้ถึงวาระแห่งการเปลี่ยนแปลงแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธได้ง่าย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์จะเป็นอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อผู้สูงอายุเริ่มยอมรับและปรับสภาพได้ว่า เมื่อมีอายุต้องมีความสูญเสียต้องมียุทธวิธีใหม่ที่มีใช้ปฏิบัติเอง แต่เป็นเพียงผู้

แนะนำหรือบางที่ต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดต่าง ๆ ของสังขาร ความมีเหตุผลและประสบการณ์การเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักการสกัดกั้นทางอารมณ์และแสดงออกในทางที่ดีขึ้น

3. การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นก็คือการเดินเข้าสู่ความตาย ความตายเป็นกาลเวลาแห่งความสิ้นสุด การยอมรับต่อสภาวะดังกล่าวของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาวิถีดำเนินชีวิตให้กับตนเองเป็นโลกใหม่ของวัยสูงอายุ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปตามเหตุผลและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล บางคนมุ่งสร้างชีวิตที่ดี บางคนมุ่งชีวิตสงบเข้าวัดถือศีล กินมังสวิรัต บางคนชอบเลี้ยงหลาน และบางคนก็ชอบอยู่คนเดียว เพราะทำให้รู้สึกอิสระและได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตนชอบก่อนจะตาย

4. ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น โดยมีอารมณ์เป็นพื้นฐาน ความสนใจส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่ตัวเอง เพราะมีเวลาที่จะคิดถึงตนเอง เนื่องจากว่างจากภารกิจการงานและสังคม จะชอบหรือสนใจในสิ่งที่ตนคุ้นเคยเท่านั้น งานแปลกใหม่อื่น ๆ จะไม่ชอบ ความสนใจสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อาจมีอยู่บ้าง แต่ลดถอยไปมาก ชอบชีวิตเรียบง่าย ความมุ่งหวังหรือใฝ่ฝันในชีวิตลดลงหรือไม่มีเลย ชอบที่จะเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ ยกเว้นบางคนที่ยังคงความสามารถอยู่แต่น้อยคนมาก

จากที่ได้กล่าวถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของจิตใจของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุก็มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย เช่น เมื่อร่างกายมีความเจ็บป่วย สภาพจิตใจก็มักจะเจ็บป่วยตามไปด้วย โดยเฉพาะถ้าหากมีการเจ็บป่วยที่เรื้อรังก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความท้อแท้ที่จะต่อสู้กับสภาพจิตใจของตนเอง หรือหมดกำลังใจที่จะรักษาโรคให้หาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมก็เป็นส่วนที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของผู้สูงอายุเช่นกัน ได้แก่ การเกษียณอายุราชการ การถูกลดบทบาททางครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นผลกระทบต่องานจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หดหู่ใจ เบื่อหน่าย ท้อแท้ในชีวิต เป็นต้น

1.4.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

เป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับบทบาทในสังคม สถานภาพของผู้สูงอายุในสังคม และความสัมพันธ์ทางสังคม (สถาบันพระบรมราชชนก.2541 : 20 – 23) คือ

1. บทบาทในสังคม ผู้ที่มีอาชีพรับราชการ ลูกจ้าง พนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือลูกจ้างบริษัทต่าง ๆ ย่อมต้องมีการเกษียณอายุตามระเบียบของสถานที่ปฏิบัติงานนั้น ๆ การเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุต้องสูญเสียบทบาทที่เคยเป็นอยู่ในสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

1.1 ระยะก่อนเกษียณ (pre-retirement phase) แบ่งเป็น ระยะย่อยคือ

1.1.1 ระยะไกลเกษียณ (remote phase) เป็นระยะที่บุคคลมองการทำงานว่า ยังมีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานอีกมาก ระยะนี้อาจเริ่มตั้งแต่คนเริ่มเข้าทำงานและสิ้นสุดเมื่อเริ่มรู้สึกว่า การปลดเกษียณเริ่มใกล้เข้ามา ในระยะนี้เป็นระยะที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมตัวเกษียณ โดยเฉพาะการเตรียมด้านการเงิน ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าระยะยาว นอกจากนี้ยังเป็นเวลาที่เหมาะสมในการเลือกงานอดิเรกที่ตนสนใจทำ ทักษะนี้อาจเรียนรู้หลังจากเกษียณก็ได้ แต่การฝึกทักษะหลาย ๆ อย่าง จะทำได้โดยง่ายเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว เพราะวัยหนุ่มสาวหาสถานที่สำหรับเรียนรู้ได้ง่าย และลักษณะการเรียนรู้ของวัยหนุ่มสาวเป็นแบบชอบแสวงหาทักษะใหม่ ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ก็ทำได้ง่ายกว่าวัยกลางคน การเตรียมอีกอย่างหนึ่งก็คือเตรียมสุขภาพเพื่อให้ตนมีสุขภาพดีหลังเกษียณ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้ การปรับตัวเข้ากับภาวะเกษียณอย่างราบรื่น มีความสัมพันธ์กับการเงินและการปรับตัวของบุคคลและการมีสุขภาพดี ระยะไกลเกษียณนี้เป็นระยะที่จำเป็นเพื่อความพร้อมหลังเกษียณ แต่มักเป็นระยะที่ถูกละเลยมากที่สุด

1.1.2. ระยะใกล้เกษียณ (near phase of retirement) เริ่มเมื่อบุคคลคิดว่าอีกไม่ช้า ตนจะต้องออกจากงานกลายเป็นผู้อยู่ในบทบาทเกษียณ (retirement role) ระยะนี้ในประเทศ บริษัทจะจัดให้ลูกจ้างได้เข้าโปรแกรมการสอนก่อนเกษียณซึ่งเป็นการเริ่มต้นของระยะนี้ หรืออาจจะเริ่มโดยเพื่อนรุ่นก่อนได้เกษียณไป เจตคติของผู้ที่จะเกษียณมักมองการเกษียณในแง่ลบว่าเป็นระยะที่ทำให้ต้องออกจากงาน รายได้จะน้อยลง ไม่พอกับค่าใช้จ่าย ระยะนี้คนจะเริ่มหาแนวทางหรือวางแผนว่า หลังจากเกษียณแล้วจะไปทำอะไรบ้าง นายจ้างมักจะจัดโปรแกรมก่อนเกษียณให้ลูกจ้างได้รับทราบเกี่ยวกับ การใช้เวลาว่างและการวางแผนด้านการเงิน โดยมักจะลืมเรื่องการดูแลสุขภาพ เป็นโปรแกรมที่ทำให้คนเกิดความมั่นใจและคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเกษียณน้อยลง แต่เป็นระยะที่อาจจะสายเกินไปสำหรับการเตรียมด้านการเงิน ในระยะใกล้เกษียณนั้นบุคคลจะปฏิบัติแตกต่างไปจากคนที่ทำงานรายอื่น ๆ และมักคิดฝันถึงระยะเกษียณ

1.2 ระยะเกษียณ คือ วันที่คนไม่ต้องไปทำงาน ซึ่งเป็นวันหลังจากเหตุการณ์เกษียณ (retirement event) แบ่งเป็น 4 ระยะย่อย คือ

1.2.1 ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (honeymoon phase) เป็นระยะที่ผู้อยู่ในบทบาทเกษียณรู้สึกเป็นอิสระจากงาน เป็นระยะที่บุคคลรอคอย เพื่อจะได้ทำบางสิ่งบางอย่างที่คิดอยากจะทำมานานแล้วแต่ยังไม่มีโอกาส ระยะนี้เป็นระยะที่มีกิจกรรมมาก บุคคลที่อยู่ในระยะนี้จะคล้ายกับเด็กที่เข้าไปอยู่ในห้องซึ่งเต็มไปด้วยของเล่นใหม่ ๆ ที่อยากจะเล่นทุกอย่างพร้อม ๆ กัน แต่ผู้อยู่ในบทบาทเกษียณไม่ได้อยู่ในระยะนี้ทุกคน บางคนไม่สามารถที่จะทำได้เพราะขาดเงิน ระยะนี้อาจจะสั้นมากหรือยาวเป็นปี แต่ส่วนใหญ่จะไม่สามารถรักษาระยะนี้ไว้ได้นาน งานเกษียณควรจะเป็นงานที่สร้างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

1.2.2 ระยะเวลาปลงตก (disenchantment phase) อย่างไรก็ตามคนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเกษียณได้ หลังจากระยะน้ำผึ้งพระจันทร์สิ้นสุดลง คนส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการอยู่ในบทบาทผู้เกษียณไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่ายนัก ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะรู้สึกซึมเศร้า สงสารตัวเอง และจะรู้สึกว่าระยะน้ำผึ้งพระจันทร์นี้เป็นระยะของการพักผ่อน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวของการวางแผนเลือกกิจกรรมระยะเกษียณ เมื่อเวลาผ่านไป คนส่วนใหญ่จะผ่านระยะนี้ เข้าระยะต่อไปได้ แต่มีบางคนจะติดอยู่ในระยะนี้ ซึ่งต้องให้การช่วยเหลือเพื่อเข้าสู่ในระยะที่ 3

1.2.3 ระยะฝึกใหม่ (reorganization phase) ระยะนี้จำเป็นสำหรับคนที่ไม่สามารถพัฒนาความพึงพอใจในระยะเกษียณได้ เป็นระยะที่ผู้อยู่ในบทบาทเกษียณแสวงหาทางเลือกใหม่ เช่น หางานใหม่ ลองงานเดิมด้วยวิธีใหม่ เพื่อให้สามารถทำงานนี้ได้อย่างน่าพอใจ

1.2.4 ระยะเข้ารูปเข้ารอย (stability phase) หลังจากได้ลองฝึกงานในระยะที่ 3 ใหม่แล้วระยะหนึ่งรู้สึกว่ามี ความพอใจในกิจกรรมที่ทำ คนจำนวนมากผ่านเข้าสู่ระยะนี้ได้เลยหลังจากอยู่ในระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ บางคนผ่านมาถึงระยะนี้อย่างผู้ได้รับบทเรียนอันเจ็บปวด แต่บางคนไม่มีโอกาสผ่านมาถึงระยะนี้เลย ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะทราบว่าตนจะต้องทำตัวตามที่คนอื่นคาดหวังอย่างไร จะทำตามได้มากน้อยเพียงใด

1.3 ระยะสิ้นสุดบทบาทผู้เกษียณ (Termination Phase) เป็นระยะที่ผู้สูงอายุสูญเสียบทบาทผู้เกษียณ ซึ่งอาจจะเนื่องจากป่วย พิกการ หรือไม่มีกิจกรรมหลัก เช่น ทำงานบ้าน ดูแลตนเอง แสดงว่าผู้สูงอายุนั้นได้ออกจากบทบาทผู้เกษียณไปสู่บทบาทผู้ป่วย หรือผู้ไร้สมรรถภาพ การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับการสูญเสียความสามารถทางกาย และความอิสระในการช่วยตนเองซึ่งทั้ง 2 อย่างเป็นสิ่งจำเป็นในบทบาทผู้เกษียณ การสูญเสียบทบาทผู้เกษียณอีกอย่างหนึ่งคือ การได้ทำงานเต็มเวลา (full time)

สิ่งที่เกิดตามมาหลังเกษียณก็คือ การสูญเสียสถานภาพทางสังคม จากผู้ที่มีคนคอยนับหน้าถือตาให้การต้อนรับ มีผู้คอยติดตามดูแลเอาใจใส่เป็นจำนวนมาก ต้องกลายเป็นผู้สูงอายุไม่มีคนรู้จัก เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ยังทำใจยอมรับได้ยาก นอกจากนี้การเกษียณยังทำให้สูญเสียเพื่อนร่วมงาน ซึ่งได้เคยสังสรรค์หลังเลิกงาน ได้พบปะพูดคุย บริกษาหรือขณะทำงาน เมื่อเกษียณไปแล้วโอกาสจะมาพบปะเหมือนเดิมมีน้อยลง เพราะไม่สะดวกในการเดินทางไปพบ ทำให้รู้สึกขาดเพื่อนที่คุ้นเคย มีความแปลกใหม่เข้ามาแทนที่ การออกจากงานยังทำให้รายได้ลดลง ซึ่งรายได้จากการเกษียณมักจะเป็นรายได้ที่คงที่ แต่ค่าของเงินน้อยลงไปเรื่อย ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางการเงินตามมาได้ การเกษียณทำให้ผู้เกษียณต้องเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ ในวันแรก ๆ อาจจะยังปรับตัวไม่ได้ว่าจะใช้เวลาว่างทำอะไรดี เวลาอาจจะผ่านไปอย่างช้า ๆ ตามความรู้สึกของผู้เกษียณ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมาได้

บทบาทภายในครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไปเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ คือเปลี่ยนจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย สังคมไทยเป็นสังคมที่ถือระบบเครือญาติเป็นสำคัญ ผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในครอบครัวจึงมักมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาเพราะเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์มามาก มีความสุขุมใจเย็น และเป็นผู้ฟังที่ดี จึงเป็นที่พึ่งทางใจของลูกหลานเมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ จะคอยปลอบโยนและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี สามีภรรยาจะอยู่ด้วยกันฉันเพื่อนมากกว่าจะมีความสัมพันธ์ทางเพศต่อกัน เป็นเพื่อนคู่คิดดูแลเอาใจใส่และคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

บทบาทของผู้สูงอายุต่อชุมชนมักจะเป็นผู้นำของชุมชน ถ่ายทอดความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดพิธีกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะพิธีกรรมทางศาสนา การอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและยังเป็นผู้เสียสละกำลังกาย กำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลือชุมชนได้เป็นอย่างดี

2. ความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุมิวงสังคมที่จำกัดลง เพราะไม่ได้ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านจึงมีความสัมพันธ์กับบุตรหลานเป็นส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะแน่นแฟ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่เคยสร้างไว้กับลูกหลานในสมัยที่ลูกหลานยังอยู่ในวัยเด็ก ถ้าสร้างสัมพันธภาพไว้ดี ปัญหาจะไม่มากนัก นอกจากบุคคลในครอบครัวแล้ว ผู้สูงอายุมักจะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว ซึ่งได้แก่เพื่อนสนิทส่วนตัวตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว หรือเพื่อนที่รู้จักกันเพราะมีความสนใจคล้าย ๆ กัน หรือบุคคลในครอบครัว ได้แก่ ลูกหลาน สามีภรณาก็ได้ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยของผู้สูงอายุมิมีความสำคัญเทียบได้กับระยะวัยรุ่น คนร่วมวัยเข้าใจปัญหาของกันและกัน เห็นอกเห็นใจกันมากกว่า รู้สึกเป็นกันเองและซัดเชื่อกันมากกว่า การมีเพื่อนทำให้รู้สึกว่ามิกลุ่มของตน มิว่าเหว โดดเดี่ยวหรือไร้ความหมาย

3. สถานภาพทางสังคม ผู้สูงอายุถือเป็นชนกลุ่มน้อยของสังคมที่ได้รับการปฏิบัติจากสังคมแตกต่างไปจากบุคคลอื่น สังคมที่มองว่าผู้สูงอายุมิสถานภาพสูง มักจะเป็นสังคมแบบดั้งเดิม สังคมที่ให้การเคารพนับถือบูชาบรรพบุรุษ สังคมที่มีผู้สูงอายุมิสัดส่วนต่อประชากรมิสูงนัก สังคมแบบเกษตรกรรม และสังคมที่นิยมครอบครัวแบบขยาย ผู้สูงอายุมิในสังคมไทย จึงมิสถานภาพสูงในสังคม และได้รับความเคารพนับถือจากบุตรหลานภายในครอบครัวเป็นอย่างดี มิสถานภาพในครอบครัวค่อนข้างสูง

จะเห็นได้ว่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุมิจำเป็นต้องปรับตัวอย่างมาก เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมิได้อย่างมีความสุข

1.5 ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (เพ็ญแข ประจันปัจฉิม; และคนอื่นๆ. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2527 : 127) ได้กล่าวถึงปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมักประสบกับปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาสุขภาพกาย เป็นผลจากการเสื่อมของสังขาร ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้จึงควรให้การเอาใจใส่ดูแล และควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เป็นระยะ ๆ

2. ปัญหาสุขภาพจิต จากการเสื่อมทางระบบประสาทและอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสติปัญญา ความจำและอารมณ์ของผู้สูงอายุให้เปลี่ยนแปลงไปในทางลบด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะรู้สึกอ้างว้างและถูกทอดทิ้ง หากไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใกล้ชิด และอาจมีการนอนไม่หลับอีกด้วย

3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ เป็นปัญหาที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ได้ประกอบอาชีพ จึงต้องพึ่งพาบุตรหลาน หากผู้สูงอายุไม่ได้เก็บสะสมเงินไว้บ้างหรือไม่ได้รับการดูแลจากบุตรหลานเท่าที่ควรแล้ว ผู้สูงอายุอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิตในบ้านปลายนี้ได้

4. ปัญหาเรื่องโภชนาการ เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาการไม่ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างเพียงพอ เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีเงินที่จะซื้ออาหารให้เพียงพอได้ และอีกสาเหตุหนึ่ง คือ ความเสื่อมของสังขารทำให้ไม่มีความอยากที่จะรับประทานอาหาร

5. ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมักช่วยตัวเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิด การเลือกใช้ชีวิตในบ้านของตนเองหรือบ้านของบุตรหลาน ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน

นอกจากนี้ จากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเรียงตามลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจอันสืบเนื่องมาจากรายได้ไม่แน่นอน
2. ปัญหาทางสุขภาพอนามัยทรุดโทรม
3. ปัญหาขาดเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
4. ปัญหาไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร
5. ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว
6. ปัญหาเกี่ยวกับทรัพย์สินและอื่น ๆ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนา

2.1 ความศรัทธาในพุทธศาสนา

ความศรัทธาในพุทธศาสนา จากการให้คำนิยามศัพท์เบื้องต้น กล่าวได้ว่าเป็นความเชื่ออย่างมีเหตุผลของบุคคลที่มีต่อศาสนาพุทธ ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกันไป อันนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อทำความดี ดังนั้นในที่นี้จึงสามารถให้ความหมายที่เกี่ยวข้องกับ “ความศรัทธา หรือความเชื่อ ทางพุทธศาสนา” ไว้ดังนี้

วันชัย มีกลาง ให้ความหมายของ “ความเชื่อ” ว่า หมายถึง การลงความเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามความรู้ความเข้าใจและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่มีต่อเรื่องนั้น ดังนั้น ความเชื่อทางพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการรับรู้และการยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพระพุทธรูปศาสนา (हरषा लेलललललल. 2537 : 21 ; อ้างอิงจาก วันชัย มีกลาง.2530 : 15)

ความเชื่อทางศาสนา เป็นลักษณะทางจิตประเภทหนึ่งของบุคคล หมายถึง การรับรู้และการยอมรับว่าเป็นความจริงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจและสภาพของแต่ละบุคคลที่มีต่อเรื่องนั้นๆ แต่สำหรับในทางพุทธศาสนาถือว่าความเชื่อต้องเป็นไปตามหลักการใช้สติปัญญา และการใช้เหตุผล สามารถนำความเชื่อไปปฏิบัติได้ (พระเทพเวที. 2532 : 8) หรืออาจเรียกว่า ศรัทธา ซึ่งจะหมายถึงความเชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดี ในสิ่งที่นับถือ ปฏิบัติศรัทธามีประโยชน์ คือ เป็นปัจจัยนำไปสู่การมีสมาธิ ปัญญา และเกิดความ پاکเพียรในการปฏิบัติ และเป็นสิ่งเหนียวรั้งและต้านปะทะไม่ให้ยอมตามสิ่งที่ชักจูงให้ความชั่ว (พุทธทาสภิกขุ. 2533 : 5) โดยเฉพาะผู้ที่เชื่อในพุทธศาสนาจะเชื่อและศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม นรกสวรรค์ และความเชื่อในเรื่องนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธรูปศาสนา

ความเชื่อทางพุทธศาสนา ยังสามารถให้ความหมายได้อีกว่า หมายถึง การรับรู้และยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพุทธศาสนา ความเชื่อทางพุทธศาสนานั้นมีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย ลักษณะขั้นต้นของพุทธมามกะ คือ ความเชื่อในไตรสรณะคมน์ หรือพระรัตนตรัย ได้แก่ ความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นหลักความเชื่อเบื้องต้นที่ชาวพุทธจะต้องยึดถือ เพราะความเชื่อนี้ถือว่าเป็นเครื่องหมายของพุทธศาสนิกชน ดังนั้นต้องมีความเชื่อในพระรัตนตรัย และยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง คือ ต้องเชื่อว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้และเป็นผู้ปฏิบัติชอบ พระธรรม คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พุทธศาสนิกชนควรรู้ และพระสงฆ์ เป็นผู้เผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชน (ปภัสสร ภิมสุวรรณวงศ์. 2546 : 25)

ฮัมเฟย์ (ไพฑูรย์ พวงยอด. 2545 : 20 ; อ้างอิงจาก Humphreys. 1975 : 42) กล่าวว่า ความเชื่อในทางพุทธศาสนา เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่ถูกบังคับให้เชื่อ

ในการศึกษาความเชื่อทางพุทธศาสนา งามตา วรินทร์านนท์ ได้แบ่งความเชื่อเป็น 3 ด้าน คือ (อรรณณ คำชื่น. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก งามตา วรินทร์านนท์. 2536 : 12-13)

1. ความเชื่อในพระพุทเจ้า เป็นความมั่นใจในฐานะที่ท่านเป็นบุคคลต้นแบบที่ยืนยันถึงความสามารถของมนุษย์ว่า เป็นผู้มั่งคั่งปัญญา ความสามารถที่จะฝึกหรือพัฒนาให้บริบูรณ์ได้ สามารถหยั่งรู้หลักธรรม บรรลุความหลุดพ้นเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ ลอยเหนือโลกธรรม และมีความดีสูงสุดเลิศ ที่แม่เทพเจ้าและพรหมก็เคารพบูชา

2. ความเชื่อในพระธรรม ได้แก่ ความมั่นใจในความจริงและความดีงามที่พระพุทเจ้าได้แสดงไว้ ว่าเป็นสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบ ปฏิบัติเห็นผล ประจักษ์กับตนเองแล้วจึงนำมาประกาศเปิดเผยไว้ ธรรมคือกฎแห่งธรรมชาติ เป็นกลางและเที่ยงธรรมต่อทุกคน ผู้ใดรู้จักพัฒนาตนเองให้มีสติปัญญานำความรู้ทางธรรมหรือความจริงนี้มาใช้ประโยชน์ต่อสิ่งทั้งหลาย ด้วยความรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริง ก็จะแก้ปัญหาได้ดีที่สุดและมีชีวิตดีที่สุด

3. ความเชื่อในพระสงฆ์ พระสงฆ์คือผู้สละบ้านเรือนมาบวชในพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทเจ้า ความเชื่อในพระสงฆ์ คือ ความมั่นใจในกลุ่มบุคคลนี้ว่ามีธรรมเป็นรากฐาน เป็นผู้มั่งคั่งใจหาทุกข์ แม้จะมีพัฒนาการทางจิตปัญญาในระดับต่างกัน แต่ก็อยู่ร่วมกันด้วยดี ด้วยการรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม

ในการวิจัยเรื่องความถดถอยของผู้สูงอายุ (อรรณณ คำชื่น. 2541 : 27) มีความเชื่อว่าปัจจัยด้านศาสนา น่าจะมีอิทธิพลต่อภาวะถดถอยในผู้สูงอายุ เพราะว่าจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่มีการวิจัยมาแล้วพบว่า ศาสนามีอิทธิพลต่อชีวิต เช่น งานวิจัยของสุนทรี โคมินและสนธิ สมักรการ (2522) ได้ทำการสำรวจทัศนคติและความเชื่อทางพุทธศาสนาของประชากรทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จำนวน 2,500 คน พบว่าผู้ใหญ่อายุกลางและตอนปลาย (อายุประมาณ 30 ถึง 60 ปีขึ้นไป) มีความเชื่อทางศาสนา เช่นเชื่อว่า “ศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและชีวิตของตน” และผู้ที่มีอาชีพชาวไร่ชาวนา ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความเชื่อทางศาสนามากกว่าผู้ที่มีอาชีพอื่น ๆ และผู้ที่มีการศึกษาดำเนินความเชื่อทางศาสนามากกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง สำหรับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของครอบครัวต่อการถ่ายทอดความเชื่อทางศาสนา สรุปได้ว่า บุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดทางพระพุทธศาสนาจากบิดามารดา เป็นผู้มั่งคั่งทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนา พบในผู้ใหญ่วัยกลางคน และวัยสูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ศรัทธา” ไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อความเลื่อมใสในพุทธศาสนา

สุมน อมรวิวัฒน์ (วรรณ สติวิจิตร. 2527 :49 อ้างอิงจาก สุมน อมรวิวัฒน์. 2525 : 1) ได้สรุปความหมายของศรัทธาโดยเรียบเรียงจากหนังสือพุทธธรรมว่า

ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อและความรู้สึกซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็นเป็นความมั่นใจใน 3 องค์ประกอบ คือมั่นใจว่าเป็นไปได้ มั่นใจว่ามีคุณค่า และเร้าให้อยากพิสูจน์ความจริง ศรัทธาที่แท้จริงตามนัยทางพุทธศาสนาจึงมิใช่ศรัทธาที่ใช้อารมณ์จลิมเหตุผล แต่ศรัทธาต้องมีปัญญาเป็นตัวควบคุม ส่งเสริมความคิด วิจัยวิจารณ์จนค้นพบเหตุและผล ได้ทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ให้ประจักษ์ความจริงแก่ตน จนหมดสงสัยจึงเกิดศรัทธา ศรัทธาเป็นปัจจัยแรกที่สุด หรือเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาปัญญา

สรุปได้ว่า ศรัทธา คือ ความเชื่อในพระพุทเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือเรียกว่าพระรัตนตรัยอันเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา เป็นความเชื่อที่มีเหตุและผล รวมทั้งต้องมีปัญญากำกับไว้อยู่เสมอ

แสง จันทร์งาม (ไพฑูรย์ พวงยอด.2545 : 21 ; อ้างอิงจาก แสง จันทร์งาม.2542 : 113) กล่าวว่า ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา หมายถึง ความเชื่อที่เกิดขึ้นหลังจากการพิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว เห็นว่าสิ่งนั้น ๆ มีเหตุผลจึงควรเชื่อ ศรัทธาในพุทธศาสนาจึงหมายถึง ศรัทธาประเภทนี้ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Belief

สุมนทา คณาเจริญ (2548 : 98) ให้ความหมายว่า ศรัทธาในพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อ ความนับถือที่ประกอบด้วยปัญญา และเหตุผล เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นสอนคนให้มีเหตุผล ไม่เชื่ออย่างมกมาย คำสอนของพระพุทเจ้า ถ้ามีองค์ประกอบศรัทธา แล้วจะต้องมีองค์ประกอบด้านปัญญาคู่กันเสมอ (สุมนทา คณาเจริญ. 2548 : 98)

ดังนั้นความศรัทธาในพุทธศาสนา จึงสามารถให้ความหมายได้ว่า การมีความเชื่อและสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสดาที่ตนนับถือ เช่น การทำบุญตักบาตร การบริจาคเงินหรือวัสดุสิ่งของ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำสมาธิ และการฟังเทศน์ ฟังธรรมคำสั่งสอนในศาสนาที่ตนนับถือ

2.2 ลักษณะของความศรัทธาในพุทธศาสนา

ศรัทธา ความเชื่อในพุทธศาสนา ที่ถือว่าถูกต้อง มีดังนี้

1. เชื่อว่าพระพุทเจ้าตรัสรู้จริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจในพระปัญญาของ

พระพุทเจ้า ไม่สงสัยลังเลใจในพระธรรมที่พระพุทเจ้าทรงแสดงสั่งสอนเป็นพระพุทศาสนา ไม่สงสัยลังเลใจในพระสงฆ์ โดยตรงกันข้ามยิ่งเกิดความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเชื่อความเลื่อมใสนี้เกิดเพราะตั้งใจสดับฟังพระธรรม ศึกษาพระพุทศาสนาให้รู้ซาบซึ้ง

โดยเฉพาะให้รู้จักบาปหรือกรรมดีกรรมชั่ว ยิ่งฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ก็ยิ่งเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง เหมือนอย่างฟังคำสั่งสอนของครูเข้าใจแจ่มแจ้ง ก็ทำให้เชื่อในภูมิความรู้ของครู ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า ตถาคตโพธิสัตถา แปลว่า ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงนั่นเอง เป็นเหตุให้เชื่อในคำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงบาปบุญคุณโทษ เป็นต้น

2. เชื่อว่าบุญบาปมีจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจในเรื่องบุญและบาปหรือกรรมดี กรรมชั่ว สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนว่าเป็นบุญเป็นกรรมดี ก็เชื่อว่าเป็นบุญเป็นกรรมดีจริง เช่น ความมีใจเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงเคราะห์ช่วยเหลือ เป็นต้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนว่าเป็นบาปเป็นกรรมชั่ว ก็เชื่อว่าเป็นบาปเป็นกรรมชั่วจริง เช่น ความมีใจละโมภ โหดร้าย หลงใหล ประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า กัมมสัทธา เชื่อกรรม กรรม แปลว่า การงานที่บุคคลทำด้วยเจตนา คำว่ากรรมเป็นกลาง ๆ มิใช่หมายความว่าไม่ดีจึงเรียกว่ากรรม ทำดีหรือไม่ดีเรียกว่ากรรมทั้งนั้น เมื่อต้องการจะให้อะไรดีหรือไม่ดีก็เติมคำนั้นเข้าไป ว่ากรรมดีหรือบุญกรรม กรรมชั่วหรือบาปกรรม ฉะนั้น เชื่อกรรม ก็คือเชื่อว่าเป็นบุญบาปหรือกรรมดีกรรมชั่วมีจริง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนไว้

3. เชื่อว่าผลของบุญบาปมีจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจว่าบุญบาปที่ทำจะไม่มีผลสนอง ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้ว่า กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ไม่สับสนกันเหมือนอย่างหวานพืช เช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่าเป็นบุญบาปที่ทำให้ผลจริงตามประเภท บุญก็ให้ผลดี บาปก็ให้ผลไม่ดี

4. เชื่อว่าบุญบาปที่ตนทำก็เป็นของตนจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจว่าตนจะต้องรับผลของบุญบาปที่ตนเองทำไว้หรือไม่ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทุก ๆ คนนึกคิดอยู่เสมอว่า เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม เราทำดีจักได้ดี เราทำชั่วจักได้ชั่ว ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมที่ตนทำไว้เป็นของของตน เหมือนบริโภคน้ำกินเองก็ดื่มเอง เรือนเองก็รู้เอง

ศรัทธาทั้ง 4 ข้อนี้ ลำคัญอยู่ที่ข้อ 1 คือเชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง เพราะตั้งใจศึกษาพระพุทธศาสนาจนเกิดความรู้สึกว่าพระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้เป็นความจริงทุกอย่าง ความเชื่อ และความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ก็เกิดตั้งมั่นขึ้นทุกทีทำให้เชื่อมั่นว่าบุญบาปที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้มีจริง ผลของบุญบาปตามที่ตรัสสั่งสอนไว้มีจริง บุญบาปที่ผู้ใดทำไว้ก็เป็นของผู้ผู้นั้นจริง ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รวมความว่าทำให้เชื่อมั่นในพุทธศาสนา

ศรัทธา ความเชื่อในพุทธศาสนา เมื่อมีลักษณะดังกล่าวจึงเป็นศรัทธาที่ถูกต้องผู้ที่มีศรัทธาที่ถูกต้องจึงจะเป็นพุทธศาสนิกผู้ถึงไตรสรณคมน์ที่ถูกต้อง การปลุกศรัทธาที่ถูกต้องหรือการปรับปรุงศรัทธาให้ถูกต้อง อาศัย

1. บุคคลผู้ชักจูงศรัทธา

เริ่มตั้งแต่บิดามารดาอบรมบุตรธิดาตั้งแต่เล็ก ๆ ด้วยวิธีสอนให้เชื่อฟังอย่างมีเหตุผลเท่าที่เด็กจะเข้าใจ มิใช่ด้วยวิธีหลอกล่อให้เข้าใจผิดหรือขู่ให้กลัว ฉะนั้น เมื่อจะห้ามมิให้เด็กทำอะไร ก็พยายามแนะนำให้เด็กรู้เหตุผลถูกผิด หรือใช้วิธีแก้ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างมีเหตุผล เมื่อจะสอนพุทธศาสนาแก่เด็กก็สอนอย่างถูกต้อง ปลูกความเชื่อที่ถูกต้องให้แก่เด็ก เมื่อผู้อบรมเหล่านี้อบรมให้เกิดความเชื่ออย่างมีเหตุผลในทางต่าง ๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรม ก็จะทำให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้อง เป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เพราะเชื่อด้วยความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่ออบรมให้รู้ให้เข้าใจในพุทธศาสนาว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแสดงทางแห่งความบริสุทธิ์ไว้อย่างถูกต้องครบถ้วน ซึ่งทุก ๆ คนต้องปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะได้รับผลดีตามแต่จะปฏิบัติได้ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้รับผล ไปทำชั่วก็จะได้รับผลนั้น เพราะทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้พระธรรม แล้วเผยแผ่พระธรรมนั้น พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วตามพระธรรมและช่วยบอกเปิดเผยพระธรรม เมื่อรู้เข้าใจพุทธศาสนาอย่างถูกต้องและปลูกศรัทธาอย่างถูกต้องให้เกิดขึ้นแล้วก็จะไม่หวังอะไรผิดๆจากพุทธศาสนา เพราะถ้าไม่สมหวังก็จะเสื่อมความนับถือลงไป ฉะนั้นเมื่อมีศรัทธาที่ถูกต้องให้ทำความดี และจะได้รับผลดีด้วยตนเอง บุคคลผู้มีหน้าที่ชักจูงศรัทธา แม้จะพยายามอบรมปลูกหรือปรับศรัทธาให้ถูกต้อง แต่ความสำเร็จที่ได้ต้องอาศัยบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับการอบรมที่ถูกต้อง นั่นคือ ตนเอง

2. ตนเอง

ได้แก่ ตัวเราเองทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะตัวเราเองจำต้องคอยตรวจสอบดูศรัทธาของตัวเองว่าเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ถ้ายังไม่ถูกต้องปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง พยายามคิดทำความเข้าใจในหลักของความเชื่อข้างต้น เพราะตัวเราเองต้องเห็นจริงด้วยความเชื่อจึงจะตั้งมั่น เมื่ออาจยังไม่เห็นจริงด้วยตนเองในหลักของศรัทธาดังกล่าว ก็ทำความเชื่อฟังไปก่อน อย่าดี้อันไม่อยู่ในโอวาทของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ตลอดถึงพระพุทธเจ้า

สรุปได้ว่า การสร้างศรัทธาที่ถูกต้อง ควรประกอบไปด้วย บุคคลผู้ชักจูงศรัทธาและตนเอง รวมทั้งการมีศรัทธาทั้ง 4 ข้อ ที่กล่าวมาข้างต้นอย่างครบถ้วน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความศรัทธาในพุทธศาสนาได้

2.3 ผู้สูงอายุและศาสนา

ประเด็นที่อธิบายเหตุผลเกี่ยวกับการที่ผู้สูงอายุมักจะมีคุณสมบัติเฉพาะในทางศาสนา มีดังนี้ (บุษยมาส สีนุประมา. 2539 : 65-66)

1. เนื่องจากความจริงที่ว่าคนสูงอายุที่มีชีวิตมายาวนานนั้นเป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่ง

กล่าวคือ คนที่อายุมากมักจะมีประสบการณ์ในชีวิต สะสมความรู้ มีการปฏิบัติภารกิจทางศาสนา ยาวนานกว่า สามารถมองได้กว้างไกลกว่า และผู้สูงอายุเป็นสื่อกลางที่จะเชื่อมโยงคนในปัจจุบัน กับ คนที่เป็นบรรพบุรุษได้ดี

2. เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เนื่องจากคนสูงอายุเป็นคนที่ใกล้จะตายมากที่สุด นั่นคือความใกล้เป็น “ผี” หรือวิญญาณมากที่สุด คนสูงอายุจึงจะเป็นสื่อกลางที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด ระหว่างโลกนี้กับโลกหน้า หรือระหว่างผู้ที่มีชีวิตอยู่กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว

ประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับความเคร่งในศาสนาและความสูงอายุ ดังนี้

1. ความเชื่อในศาสนา

ผู้คนโดยทั่วไปในสังคมมักจะเชื่อว่าคนสูงอายุมักจะหันมาสนใจศาสนามากขึ้น เพราะว่าคนสูงอายุอยู่ใกล้ความตายและกังวลกับชีวิตในภายหน้า นอกจากนี้คนสูงอายุมักจะมีเวลาที่จะมาไตร่ตรองเรื่องศาสนา ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนสูงอายุจะคิดแต่เรื่องศาสนา

ความเชื่อดังกล่าวอาจจะมีส่วนที่เป็นจริงอยู่บ้าง ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่สนับสนุนประเด็นนี้อยู่ แต่นักสังคมศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในศาสนาของผู้สูงอายุ ได้ให้ข้อสังเกตว่า ในความเป็นจริงแล้ว ความเชื่อดังกล่าวอาจจะเป็นมายาคติของคนทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุและศาสนาเท่านั้นก็ได้ เพราะคนทั่วไปมักจะมองภาพผู้สูงอายุว่าควรจะต้องเกี่ยวข้องกับศาสนาอยู่เสมอ

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อทางศาสนาและผู้สูงอายุจำนวนมากในต่างประเทศ ได้ข้อสรุปคล้ายคลึงกันว่าคนอายุมากขึ้นจะมีความเชื่อเรื่องศาสนา และชีวิตหลังความตายมากขึ้น

2. ความสำคัญของศาสนาที่มีต่อผู้สูงอายุ

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประเด็นนี้ พบว่า คนสูงอายุให้ความสำคัญทางด้านศาสนามากกว่าคนที่อายุน้อย การศึกษาของ แฮริส (Harris Poll. 1975 : 180) สรุปว่า คนอายุ 65 ปีขึ้นไป มีความรู้สึกว่าศาสนาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จำนวนร้อยละ 71 ในขณะที่คนกลุ่มอายุต่ำกว่า 65 ปี มีจำนวนร้อยละ 49 การศึกษาวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กอลล์พ (Gallup.1969 : 122) ว่ากลุ่มคนที่เห็นวาศาณามีความสำคัญที่สุด อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ ที่ต่ำลงมา

หน้าที่ทางสังคมของสถาบันศาสนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

หน้าที่ของสถาบันศาสนามีส่วนช่วยในการปรับตัวของคนสูงอายุได้ 2 ระดับ

(อรรถวณ ฉ่ำชื่น. 2541 : 25)

1. **ระดับปัจเจกบุคคล** ได้ทำหน้าที่ทางด้านจิตใจ ในด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยในการเผชิญกับความตายที่ใกล้เข้ามา ช่วยอธิบายและค้นหาความหมายของชีวิต ช่วยให้อยอมรับในเรื่องความสูญเสียต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของวัยชรา เป็นต้น

2. **ระดับสังคม** สถาบันศาสนาช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคมของผู้สูงอายุ และ

สนับสนุนให้มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มมากขึ้น เช่น การให้บริการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุในการดูแลด้านสุขภาพ การศึกษาต่อเนื่อง เป็นสโมสรแนะนำการบริการจัดหางานให้ กิจกรรมเหล่านี้จะสามารถช่วยให้ความอบอุ่นใจ สนุกสนาน และทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจใหม่อีกครั้งว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.4 ความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนับเป็นกลุ่มบุคคลที่เชื่อกันว่ามีแนวโน้มจะหันมาสนใจและมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนา เนื่องจากการเกษียณอายุหรือหยุดทำงานส่งผลให้มีเวลามากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตเกี่ยวข้องกับศาสนามากกว่าบุคคลวัยอื่นๆ การพิจารณาลักษณะทางศาสนาในเชิงทฤษฎีมานุษยวิทยาวัฒนธรรมต้องพิจารณาทั้งในแง่ลัทธิความเชื่อและการปฏิบัติ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันและพิธีกรรมต่างๆและทั้งหมดเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรม ดังนั้นในการศึกษาลักษณะทางศาสนาของผู้สูงอายุจึงควรต้องศึกษาทั้งด้านความเชื่อและการปฏิบัติตามหลักศาสนา สรุกล เจนอบรม (2534 : 101) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อ ความผูกพันกับศาสนานั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นผู้สูงอายุเท่านั้น ดังนั้น ความเชื่อในศาสนาสามารถเกิดได้กับบุคคลทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลเหล่านี้จะยังคงให้ความเชื่อความศรัทธาในศาสนาเหมือนเดิม จากการวิเคราะห์เกี่ยวกับความเชื่อ ความศรัทธาของบุคคลต่อศาสนานั้น สามารถวิเคราะห์และสรุปรูปแบบของบุคคลในการหันเข้ามามีความเชื่อและศรัทธายอมรับในศาสนาได้ 5 ประเภท ดังนี้

1. The Experiential Dimension หรือ Religious Feeling เน้นว่า ผู้สูงอายุหันมานับถือ เลื่อมใส หรือเคร่งครัดในศาสนา ด้วยเหตุที่มุ่งหวังจะเข้าถึงความจริงอันสูงสุด สัจธรรมขั้นสูง มุ่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ตามแนวทางที่ศาสนาในแต่ละศาสนาได้บัญญัติไว้ หรือมุ่งหวังที่จะได้รับประสบการณ์ที่ดี มีจิตใจ อารมณ์ที่มีความสงบสุข อันเป็นผลมาจากความศรัทธา ความเชื่อ การปฏิบัติตามแนวทางในศาสนานั้น ๆ สรุปคือ บุคคลประเภทนี้มักมีความรู้สึกและให้ความตระหนักเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่และความตาย โดยจะให้ความสนใจศาสนา เนื่องจากศาสนาเป็นสิ่งที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุหลุดพ้นจากความกลัวในทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อวาระสุดท้ายของชีวิตที่ใกล้จะมาถึง

2. The Ideological Dimension หรือ Religious Beliefs เน้นว่า ผู้สูงอายุหันเข้ามานับถือ เลื่อมใสในศาสนา เนื่องจากความเชื่ออย่างแน่นแฟ้นในศานาคำสอน มีความศรัทธาเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า โดยไม่มีข้อสงสัยว่าพระเจ้ามีจริงหรือไม่ มีกฎแห่งกรรม มีชาตินี้ ชาติหน้าหรือไม่ ความเชื่อถือศาสนาในลักษณะนี้เน้นความเชื่อทางอุดมคติที่ยึดมั่นศรัทธาศาสนาโดยไม่มีข้อสงสัย เป็นความเชื่อความศรัทธาที่อยู่ภายในอย่างลึกซึ้ง

3. The Ritualistic Dimension หรือ Religious Practices เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่สนใจนับถือศาสนา โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสำคัญ เช่น การสวดมนต์ การถือศีลอด การสวดอ้อนวอนพระผู้เป็นเจ้า การเดินทางไปนมัสการสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา การทำบุญตักบาตร การบริจาคทาน

4. The Intellectual Dimension หรือ Religious Knowledge เป็นผู้สูงอายุที่สนใจศาสนาเนื่องจากข้อมูลความรู้ทางศาสนาเฉพาะตนที่มีอยู่ การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสศึกษาค้นคว้าหรืออ่านข้อมูล อ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนาด้วยความพินิจพิจารณา จะทำให้เกิดความรู้เฉพาะตน ตระหนักถึงความเป็นจริง ความสมเหตุสมผลของแต่ละศาสนาได้กำหนดไว้และเมื่อตนเองเกิดความรู้ เกิดความตระหนัก และเกิดความเข้าใจแล้ว ก็จะมีการพัฒนาเจตคติส่วนบุคคลไปในทางที่ดีหันมาให้การยอมรับ ให้ความเลื่อมใสศรัทธามากยิ่งขึ้น

5. The Consequential Dimension หรือ Effects of Religion ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความนิยม มีความเชื่อ ความเลื่อมใสในศาสนาจึงเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจให้หันมาอุทิศตนให้กับศาสนามากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้อุทิศตนเพื่อสังคมมากขึ้น ทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวมมากกว่าเห็นแก่ประโยชน์ส่วน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรชีวิตสังคมกับความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ

เพศ

เลวิน; และคนอื่นๆ (Koenig, 1995 : 63 ; citing Levin and others. 1995) ศึกษาเรื่องความศรัทธาในศาสนาที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตของคนอเมริกันผิวดำ 1848 คนมีอายุเฉลี่ย 42 ปี ส่วนใหญ่เป็นคนชนบท 79 % และเป็นเพศหญิง 62 % มีรายได้เฉลี่ยต่ำสุดของครอบครัวต่อปี 8,500 เหรียญ ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงและอาศัยอยู่ทางใต้และในชนบท จะมีความเคร่งในศาสนาสูง ความเคร่งในศาสนา มีนัยสำคัญทางสถิติเกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพได้ดีขึ้นและมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

สายสีทอง ณ ภูเก็ต (2542: 58) ศึกษาเรื่อง การศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น : ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 49.7 และเพศหญิง ร้อยละ 50.3 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับวัดและศาสนสถานค่อนข้างสูง โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีสัมพันธภาพกับวัด และศาสนสถานมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

อายุ

เกอส์ซ (หรรษา เลหาเสรีกุล. 2537 : 48 ; อ้างอิงจาก Gorsuch 1988 : 216) กล่าวว่า การพบว่า ผู้สูงอายุมักเป็นผู้เคร่งศาสนานั้น อาจเป็นไปได้ว่าบุคคลเหล่านั้นมีความเคร่งศาสนาแต่เดิม ซึ่งทำให้เขามีสุขภาพจิตที่ดี และปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ จึงมีสุขภาพกายดีและมีอายุยืนดังที่เราเห็น

อันสเบอร์เกอร์ (Koenig.1995 : 38-39 ; citing Hunsberger.1985) ศึกษาเรื่องศาสนา อายุ ความพึงพอใจในชีวิตและการรับรู้ในแหล่งความศรัทธาในศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ป่วย มีอายุ 65-88 ปี อาศัยอยู่ในโอตาริโอ แคนาดา 61% เป็นเพศหญิง และ 39% เป็นเพศชาย พบว่า ความศรัทธาในศาสนาจะมีความเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ความศรัทธาในศาสนาและการปฏิบัติ เข้าร่วมในศาสนามีส่วนสำคัญกับความสุขในชีวิตและการปรับตัวได้ โดยอาศัยแหล่งความศรัทธาเรียงตามลำดับความสำคัญคือ แม่ โบสถ์ พ่อ การอ่านหนังสือ นิสัย และประสบการณ์ส่วนบุคคล

โคนิก;และคนอื่นๆ (Koenig.1995 : 41 ; citing Koenig and others. 1988) ศึกษาเรื่องศาสนาและความสุขในบั้นปลายชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 836 คน (อายุเฉลี่ย 73.4 ปี) ที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนในอินิออน มิสซูรี พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกระหว่างสังคม ส่วนตัว และความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือเกี่ยวข้องกันกับการเข้าร่วมพิธีทางศาสนาและทัศนคติสัมพันธ์กับศีลธรรมในเพศหญิงอายุ 75 ปีขึ้นไป

คอกซ์; และคนอื่นๆ (Koenig.1995 : 40-41 ; citing Kox and others. 1988) ศึกษาความศรัทธาในศาสนา ผู้สูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลอายุ 18 – 80ปี พบว่า ความสนใจโบสถ์ของวัยรุ่นอายุ 18-24 มีน้อย พอ ๆ กับช่วงอายุ 25-54 ปี และเพิ่มขึ้นในช่วง 54 ปีขึ้นไปจนถึงอายุ 80 ปี ซึ่งเป็นวัยสูงอายุแล้วทั้งสิ้นและจะค่อย ๆ ลดลง เนื่องจากสุขภาพ ผู้สูงอายุจะมีความเชื่อในเรื่องพระเจ้าและชีวิตหลังความตาย ดังนั้นความศรัทธาในศาสนากับความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กัน

ฟินนี่; และลี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2540 : 22 ; อ้างอิงจาก Finney and Lee : 1977) ศึกษาความเชื่อทางพุทธศาสนาของประชาชนตั้งแต่อายุ 25 ปี ถึง 74 ปีขึ้นไป จำนวน 493 คน ในรัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา โดยมีการวัดลักษณะทางศาสนาถึง 5 ด้าน พบว่า บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีการปฏิบัติทางศาสนาที่แสดงความศรัทธาสูง และมีความเชื่อทางศาสนามากด้วย โดยอธิบายว่า คนที่อายุมากอาจยอมรับและใกล้ชิดศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตที่ใกล้ฝั่งมากขึ้นนั่นเอง

แอสติก (Koenig. 1995: 78 ; citing Stack. 1983) ศึกษาผลกระทบของศาสนาที่มีต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันทางบวกกับอัตราการตาย นั่นคือจะลดลงในผู้สูงอายุหญิงอายุ 65 ปี และผู้สูงอายุชายอายุ 65-74 ปี

สถานภาพสมรส

ศิริวรรณ ศิริบุญ (2537 : 20) ศึกษาเรื่องผู้สูงอายุไทยและศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุที่แต่งงานและอยู่กับคู่สมรสจะเป็นผู้ไปวัด สุธะร่า หรือโบสถ์บ่อยครั้งกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่หรือเป็นโสด ซึ่งน่าจะเป็นเพราะผู้สูงอายุที่ยังคงแต่งงานและอยู่กับคู่สมรสมักมีสุขภาพดีหรือมีอายุน้อย จึงสามารถเดินทางไปวัด สุธะร่า หรือโบสถ์ได้บ่อยครั้งกว่าผู้สูงอายุที่อายุมากกว่าและไม่ค่อยแข็งแรง ในการศึกษาประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเรื่องความสำคัญของศาสนาต่อชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้สูงอายุที่แต่งงานและอยู่กับคู่สมรสมองว่าความสำคัญของศาสนาต่อชีวิตประจำวันในระดับสำคัญมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่ และผู้สูงอายุที่เป็นโสด

ระดับการศึกษา

อรวรรณ จำขึ้น (2541:81) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต อันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุใน กทม.และปริมณฑล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธที่ดี คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความศรัทธาในพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นด้วย

เจเอส วิลเลียม; และคนอื่นๆ (Koenig. 1995 : 63 ; citing J.S. William and others. 1982) ศึกษางานวิจัยเรื่องความพึงพอใจในสุขภาพและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 1,459 คนจากหลายเชื้อชาติ พบว่า มนุษย์สัมพันธ์และความสนใจในศาสนามีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมนุษย์สัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากควบคุมปัจจัยอื่น ๆ นอกจากนี้ ความสนใจในบริการทางศาสนาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำนายความพึงพอใจ ตามด้วยการศึกษา สถานภาพการทำงาน และเชื้อชาติ

ศิริวรรณ ศิริบุญ (2537 : 27) ศึกษาเรื่องผู้สูงอายุไทยกับศาสนา พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันของผู้สูงอายุมีผลต่อพฤติกรรมการไปวัด สุธะร่า หรือโบสถ์ของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษาจะไปวัด สุธะร่า หรือโบสถ์ในสัดส่วนที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษา ส่วนประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเรื่องความสำคัญของศาสนาต่อชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาจะมองว่าศาสนามีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในระดับที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาต่ำกว่า

ฐานะทางเศรษฐกิจ

ดิกเกอร์; และคนอื่นๆ (Koenig.1995 : 63 ; citing Decker and others.1985) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต และความเข้มแข็งในวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่เป็นโรคกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท กลุ่มตัวอย่าง เลือกตามความสะดวกจากผู้ป่วย 100 คน อายุ 40 ถึง 73 ปี พบว่า สิ่งสำคัญที่สุดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งคือระดับของการรับรู้ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้สุขภาพตนเอง แม้ว่าจะมีความสัมพันธ์กันต่ำ แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้สูงและมีความศรัทธาในศาสนาмаกยั้งคงมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนาตามตัวแปรทางชีวสังคมที่สัมพันธ์กับผู้วิจัย โดยมีผู้ทำการศึกษาไว้พอสมควร ได้ข้อสรุปดังนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน โดยเพศหญิงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าเพศชาย ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีคู่จะมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสไม่มีคู่ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำ ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

3. เอกสารเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (ปรารภนา ช้อนแก้ว. 2542 : 11 ; อ้างอิงจาก Rosenberg. 1967) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองเห็นตนเองเป็นคนมีค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่า ดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่ต้องคิดว่าตนเองเป็นคนเลวเลิศ แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตนและสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

มาสโลว์ (Maslow.1970 : 45)ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ ในการกระทำภารกิจต่างๆ

คูเปอร์สมิธ (รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. 2547 : 18 ; อ้างอิงจาก Coopersmith.1993 : 419) กล่าวถึง คุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองของบุคคล และทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับ หรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าในตนเอง

คอนเนย์ โปเดสต้า (Connie.2001:3) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ รวมถึงการมีความรับผิดชอบในบทบาทของตนเองและผู้อื่น

เสมอจันท์ อะนะเทพ (2535 : 40) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับ ความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ การยอมรับตนเอง การมีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543 : 2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตระหนักถึงคุณค่าต่อตนเองและการยอมรับตนเอง

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546 : 12) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า หรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

ศศิวิมล บุราณทวีคุณ (2547 : 16) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ มีความสำคัญ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ได้รับการยอมรับ มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง รับรู้คุณค่าตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี

ธนพร วงษ์จันทร์ (2543 :53) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบผลสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย (<http://www.correct.go.th/JIT/psychologycharacter2.html>)

ดังนั้นจึงขอสรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเองเป็นคนที่มีความรู้ค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ เพราะเห็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ จะทำให้เป็นคนทีประสบผลสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2543 : 1 ; อ้างอิงจาก Newman.1986:281-286)

ความรู้สึกที่บุคคลต้องการได้รับตอบสนองทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเองก็จะทำให้มีปัญหาทางสุขภาพจิต รวมทั้งบุคคลที่ล้มเหลวทางด้านการศึกษาและด้านสังคม จะทำให้มีความผิดปกติทางจิตได้ บุคคลที่เป็นอาชญากรหรือพวกที่มักก่อกรรม พวกอันธพาลทั้งหลาย ก็เป็นผลเนื่องมาจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ถ้าบุคคลใดประเมินค่าของตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดที่มีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเอง ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้ได้ประสบการณ์ความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำโดยใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการ และอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนา

ได้(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2543:1;อ้างอิงจาก Memillan and Others.1995:9-11)

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิต บุคคลที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนที่พิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความมานะพยายามในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและตนเองต้องเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนที่ติดสิ่งเสพติด เป็นคนที่ซึมเศร้าสิ้นหวังในชีวิต ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง ขาดการตัดสินใจที่ดี ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่ชอบคุยโอ้อวดเกินจริงและที่ยิ่งร้ายไปกว่านั้น คนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายเนื่องมาจากว่าเห็นว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า เมื่อเกิดปัญหาอะไรเกิดขึ้นมักจะลงโทษตัวเอง และรู้สึกเจ็บปวดกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย บุคคลเหล่านี้จึงมักพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงสังคม ดังจะเห็นได้จากสภาพปัจจุบันเศรษฐกิจตกต่ำ ผู้คนเกิดความเครียด พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา พยายามฆ่าตัวตายดังที่เห็นได้จากทางหน้าหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ เป็นต้น (ประเทิน มหาพันธ์. 2531 : 1-2, เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2540: 4-8)

นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดมีประสบกับความล้มเหลวหรือประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองหมดความสามารถ ไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นลดลง (เสมอจันทร์ อะนะเทพ.2535:43)

3.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ละเอียดอ่อนอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินไปเรื่อยๆจนโต บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้อง

จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่ถูกต้อง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ซึ่งก็จะส่งผลให้เติบโตมาด้วยความรู้สึกไม่ดีกับตนเองและสิ่งแวดล้อม(อุมาพร ตรังคสมบัติ.2543:50)

พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีพัฒนาการมาจากความรัก และการยอมรับในตัว ของลูกจากพ่อ แม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและ คาดหวังให้ผู้อื่นรักตน การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่ และการให้การยอมรับเด็ก ตั้งแต่เยาว์วัย ซึ่งมีความสำคัญและส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าการ เห็นคุณค่าในตนเองของนั้น มีผลมาจากความรักที่ได้รับจากลักษณะท่าทีของผู้ให้การอบรมเลี้ยงดู มากกว่าสถานภาพทางสังคม และปริมาณวัตถุสิ่งของที่เขาได้รับ(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา แห่งชาติ 2543 : 2 ; อ้างอิงจาก Atwater.1974 :128-129)

การเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดา มารดา การกำหนดกฎเกณฑ์ การจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติตามสิ่งที่บิดา มารดา กำหนดไว้ โดยการ กำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมคงเส้นคงวา การสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน และความสามารถเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ครอบครัวที่ตั้งกฎเกณฑ์กำหนดแนวปฏิบัติ อย่างชัดเจน จะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่าครอบครัวที่ไม่มีกฎเกณฑ์ ซึ่งจะทำให้เด็กมีการเห็น คุณค่าในตนเองสูง และถ้าบิดามารดามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อเด็ก ให้การ ยอมรับเด็กและมีการยืดหยุ่นในข้อกำหนดที่ตั้งไว้ด้วย (สมพิศ ไชยกิจ.2536:15;อ้างอิงจาก Coopersmith.1981:119)

นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กยังมีพัฒนาการมาจากสังคมภายนอกครอบครัว ด้วยเช่นกัน สังคมของวัยเด็กประกอบด้วยกลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม การคล้อยตามกลุ่ม อันธพาลและอคติ (สมพิศ ไชยกิจ.2536:15) เด็กต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กจะเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อนๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยม ชมชอบ เด็กก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสามารถ ผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางบวกและทางลบออกมาได้ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2543:3; อ้างอิงจากBurnside.1979:134)

การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุข ตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำ ฉะนั้น ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงหรือได้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด

และความสนใจของเขา พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความคาดหวังต่อตัวเขามากจนเกินความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองบ้าง (สมพิศ ไชยกิจ.2536:15)

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลางจะขึ้นอยู่กับระดับความสำเร็จที่บุคคลนั้นได้มาจากการประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การยอมรับของสังคม ความสำเร็จในชีวิตสมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ของการเป็นพ่อหรือแม่ (เสมอจันทร์ ฉะนะเทพ. 2535 : 43) ในวัยผู้ใหญ่วุฒิภาวะจะทำให้มองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผู้ใหญ่ในช่วงวัยนี้จะยอมรับตนเองมากกว่าในช่วงวัยรุ่น เพราะบุคคลได้เรียนรู้และเผชิญกับสิ่งต่างๆ มากมาย จึงทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วงวัยนี้จะพบการเปลี่ยนแปลงมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่จะส่งผลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รวมถึงการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด หัวใจ ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพลดลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มาจากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุหนึ่งก็มาจากความเสื่อมถอยลงของร่างกายตนเอง และปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกษียณอายุการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล มีความรู้สึกเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยว ว้าเหว่ ส่งผลให้สุขภาพจิตเสื่อมลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมนั้น เนื่องจากการเกษียณอายุการทำงาน สังคมของผู้สูงอายุจึงแคบลง กิจกรรมในสังคมน้อยลง เหลือเพียงในครอบครัว มีการเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวมาเป็นผู้อาศัย ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้าสามารถยอมรับและมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องแล้วนั้นจะเป็นผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองดี แต่ถ้าไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่มีแต่ความวิตกกังวล ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต กลายเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิตดังที่ อีริคสัน (Erikson. 1968 : 8) ได้อธิบายพัฒนาการทางจิตสังคมในวัยสูงอายุว่า ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกกับความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต (Sense of Integrity) หรือมีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (Sense of Despair) นั้นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อมในการดำเนินชีวิตในทุกๆ ช่วงและมี

ความสามารถในการปรับตัวที่ดีก็จะไม่เกิดปัญหาของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ผู้สูงอายุมองคุณค่าในตนเองต่ำลง ก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุตามมามากมาย เช่น

ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาสังคม ฯลฯ ดังนั้นผู้สูงอายุควรที่จะได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับบุคคลอื่นๆ ทั้งในสังคมและในครอบครัว ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และให้ความสำคัญกับตัวเองในการดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างมีความสุข

อย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถสร้างขึ้นได้เสมอตราบเท่าที่บุคคลยังมีชีวิตอยู่ แม้บุคคลนั้นจะถูกเลี้ยงดูมาอย่างไม่ถูกต้องในวัยเด็ก และเติบโตมาอย่างไร้ความนับถือตนเอง แต่หากในวัยผู้ใหญ่มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเข้าใจตนเอง และปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง ก็ย่อมสร้างความนับถือตนเองให้เกิดขึ้นใหม่ได้ ถึงแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะสร้างขึ้นได้ทั้งในวัยเด็กและในวัยผู้ใหญ่ก็ตาม แต่มีข้อแตกต่างตรงที่ว่า ในวัยเด็กจะสร้างได้ง่ายกว่าและมีความมั่นคงกว่าส่วนในวัยผู้ใหญ่จะสร้างได้ยากและใช้เวลานาน

(อุมาพร ตรังคสมบัติ.2543:50)

จากเอกสารทั้งหมดที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และครู จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง มีอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาก็จะมีการขยายความรัก ความเข้าใจใส่ที่บิดา มารดามีสื่อตอน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว และขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ ในสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของช่วงวัยสูงอายุนั้นก็มีพัฒนาการมาจากช่วงต้นๆของชีวิต ถ้าบุคคลมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยแรกๆ ก็จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้โดยไม่รู้สึกลัวว่าตนเองกลายเป็นผู้ที่ไม่มีคุณค่าทั้งในครอบครัวและในสังคมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุข

3.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow. 1962: 125) มีความเชื่อว่าทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเองสูงและต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคมแต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อย สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้นๆด้วย กล่าวคือ คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ด้อยกว่า บุคคลประเภทนี้มักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่นหรือการอยู่ในบทบาทเด่นๆเสียเพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อ

นั่น คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองไปด้วย และอาจจะ เป็นสาเหตุให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ส่วนตัว และหรือสังคม

มาสโลว์มีแนวคิดในการมองมนุษย์โดยอธิบายว่า มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี บรรเทาความเจริญแห่งตน รู้คุณค่าในตนเอง รู้จักรับผิดชอบ ชั่ว ดี มีความรับผิดชอบในชีวิตและการ กระทำของตน มาสโลว์พบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตัวเอง แรงจูงใจ ต่างกันทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้น สูง 5 ขั้นตอนด้วยกัน แรงจูงใจลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจึงพัฒนา ตามมา ดังนี้

แรงจูงใจขั้นที่ 1 มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางร่างกายเป็นอันดับแรกก่อน เช่น มีอาหาร รับประทาน มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม

แรงจูงใจขั้นที่ 2 คือแรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตน และทรัพย์สิน

แรงจูงใจขั้นที่ 3 คือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีชาติตระกูล มี ครอบครัว ต้องการถูกรักและได้รักผู้อื่น

แรงจูงใจขั้นที่ 4 คือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศ เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา ความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ ความรู้สึกนับถือตนเอง

แรงจูงใจขั้นที่ 5 คือแรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตน มีความสามารถที่จะใช้ ความสามารถของตนให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ขั้นที่ 3 และ ขั้นที่ 4 มาสโลว์เรียกว่า ค่านิยมพื้นฐานคือ ความรัก และการมองเห็นค่าในตนเอง เมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจใน 2 ขั้นนี้แล้วจึงจะพัฒนาไปสู่ขั้นที่ 5 (นวลศิริ เปาโรหิตย์.2520: 121)

ความต้องการที่จะเห็นคุณค่าความสามารถของตัวเองได้ด้วยตัวเองความต้องการนี้เป็นความ ต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจของตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตัวเองมี คุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง มีความมั่นใจในการกระทำ ต่างๆของตัวเองโดยไม่ต้องรอฟังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ซึ่งความรู้สึกนี้จะแตกต่างไปจากความรู้สึกของคน ที่คิดว่าตัวเองมีค่า มีความสามารถเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เติมไปด้วยการเปรียบเทียบกับตัว เราเหนือกว่าคนอื่น เราเก่งกว่าใคร เราเป็นยอดเหนือใคร แต่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็น ความรู้สึกที่บุคคลเข้าใจตนเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ความรู้สึก สร้างสรรค์ อยากจะคิดอะไรเอง ทำอะไรเอง และความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2533:13 -15)

3.5 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของตนที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่ง โลเวลล์ (Lovell. 1980 : 115 -118) ได้แบ่งองค์ประกอบของตนออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. **ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image)** เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรากฏออกมาในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งได้ภาพลักษณ์จากบุคคลอื่น โดยเฉพาะบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ ตามลำดับ
2. **ตนในอุดมคติ (Ideal Self)** เป็นภาพที่บุคคลต้องการจะเป็นตนในอุดมคติ มีจุดเริ่มจากการที่มีบุคคลอื่น ๆ เป็นแบบอย่าง และจะสร้างแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model Self) ในเด็กเล็กก็จะมีแบบอย่างเป็นของตนเอง โดยเริ่มจากบิดา มารดา หรือบุคคลใกล้ชิด
3. **การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)** เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินคุณค่าในตนเอง และเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตน กับตนในอุดมคติ ถ้าใกล้กันมากก็จะมีค่าเห็นคุณค่าในตนเองสูง และถ้าแตกต่างกันมากก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย และมีสุขภาพจิตไม่ดี

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล คูเปอร์สมิธ (Coopersmith .1981 : 118 – 119) แบ่งองค์ประกอบที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 อย่าง ดังนี้ (ปราวรณา ช้อนแก้ว. 2542 : 21 – 25)

1. **องค์ประกอบภายในตัวบุคคล** ได้แก่ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตัว และระดับความมุ่งมั่นในชีวิต

1.1 **ลักษณะทางกายภาพ** ลักษณะทางการภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง บางลักษณะจะช่วยเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เป็นต้นว่า ความงามของสรีระร่างกาย ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ตนเองเห็นว่ามีคุณค่า บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีมักจะมีความรู้สึกทางบวกต่อตนและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

1.2 สภาพทางจิตพิสัย สภาพทางจิตพิสัย ได้แก่ สภาวะอารมณ์ต่างๆ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข ความวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก มักจะเป็นผลจากการที่บุคคลมีประสบการณ์ต่างๆ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การประเมินตนเอง จากประสบการณ์เหล่านี้ จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวได้ว่า บุคคลที่ประเมินตนเองในทางดี จะมีความพึงพอใจ มีการแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก มีความสุขและไม่วิตกกังวล แต่ถ้า บุคคลประเมินตนเองในทางไม่ดี จะแสดงความรู้สึกไม่พอใจตนเอง เห็นว่าตนขาดความสามารถและ ทักษะที่จำเป็นและไม่คิดว่าตนจะประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งจะมีขีดจำกัดในเรื่องของ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงานจะมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการสร้างความรู้สึกรู้จักมี คุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในสิ่งที่แต่ละบุคคลกระทำอยู่ทั้งในโรงเรียนและ ในสังคม โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเรียนการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวทางการเรียน ส่งผลต่อการ เห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะการเรียนเป็นกิจกรรมที่ใช้วัดการประสบความสำเร็จ ในช่วงชีวิตขณะนั้น สถิติปัญญา ความสามารถ จึงมีอิทธิพลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน และนำไปสู่ ความสำเร็จ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลมักจะประเมินตนเองในมิติที่ตนเองเห็นว่ามีความสำคัญและให้ ความสำคัญ เช่น บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน หากเรียนไม่ดี จะทำให้การเห็นคุณค่า ในตนเองลดต่ำลง การที่บุคคลให้คุณค่าแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในทางกลับกันหากค่านิยมส่วนบุคคลไม่สอดคล้องกับค่านิยมของ สังคม บุคคลนั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง ยิ่งไปกว่านั้นการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดง พฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลจะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

1.5 ความมุ่งหวัง ในบางครั้งบุคคลจะประเมินตนเองเทียบกับระดับมาตรฐานของเกณฑ์ของ ความสำเร็จที่ได้กำหนดไว้ การประสบความสำเร็จจะเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลให้คาดหวังความสำเร็จ ในอนาคตหรือในกิจกรรมคราวหน้า การทำงานได้ผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จะทำให้บุคคลมีความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่า

2. องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและในชุมชนที่อยู่อาศัย

2.1 สัมพันธภาพในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา คือ ความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่และลูก การอบรมเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่ มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล หาก ครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่น เข้าใจกัน มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็น ให้ กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำ สิ่งต่างเหล่านี้จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าใน

ตนเองได้

2.2 สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน เช่น การมีตำแหน่งหน้าที่ทางการทำงานทางสังคม การมีชื่อเสียง วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคมมักจะเน้นที่สถานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย เนื่องมาจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าสูง

สังคมและกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการรับรู้การเปรียบเทียบกับตนเองจากบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนด้านทักษะความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้เกิดจากการที่บุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งต้องเป็นกลุ่มที่คงที่ เพราะถ้าเปลี่ยนกลุ่มไปเรื่อยๆ บุคคลอาจจะมองตนเองในด้านลบเรื่องความสามารถที่จะเป็นเพื่อนที่ดีกับคนอื่น ดังนั้นการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือไม่นับถือตนเองเลย ส่วนผู้ที่เปรียบเทียบกับผู้อื่น แล้วมีความสำเร็จต่ำมีแนวโน้มว่าจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การทำกิจกรรมที่ตนเองถนัดและสนใจ จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น และหากปฏิบัติกิจกรรมได้ประสบผลสำเร็จก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า

3.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง - ต่ำ

ลักษณะต่างๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในระดับสูงและระดับต่ำ บ่งบอกถึงลักษณะความรู้สึก และพฤติกรรมที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน อันเป็นผลมาจากพัฒนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งแบรดเชอร์ (Bradshaw. 1981 : 26 – 27) ได้รวบรวมลักษณะต่างๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

1. มีการมอบหมายหน้าที่
2. มีความเป็นผู้ใหญ่
3. เป็นคนเปิดเผย
4. มีความไว้วางใจ
5. เป็นคนตรงไปตรงมา
6. มีความมั่นใจ
7. เป็นตัวของตัวเอง

8. กล้าเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง

9. มีความคิดสร้างสรรค์

10. ซอบดูแล

11. กล้าเสี่ยง

12. มีความกล้า

13. ให้ความร่วมมือ

14. มีการทดลอง

15. มีลักษณะพิเศษเฉพาะ

16. มีความกล้าแสดงออก

17. รู้สึกว่าตนเองปลอดภัย

18. รับฟังผู้อื่น

19. มีการแบ่งความรับผิดชอบ

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

1. มีการตอบสนองต่อผู้อื่นต่ำ

2. ไม่ค่อยมีชีวิตชีวา

3. ไม่มั่นคง อ่อนแอ

4. ไม่เปิดเผยตัวเอง

5. ไม่ชอบความเสี่ยง

6. ไม่ชอบฟังผู้อื่น

7. ไม่ค่อยมีความประทับใจ

8. ความโกรธ บั่นดาลโทสะ

9. หลีกเลียงความขัดแย้งในใจ

10. มีความกล้าน้อย

11. เข้ากับผู้อื่นยาก

12. เฉื่อยชา เกียจคร้าน

13. มีความสงสัย

14. มีความไว้วางใจผู้อื่นน้อย

15. มีปัญหาในการปรับตัว

16. รู้สึกกลัวมาก รู้สึกไม่ปลอดภัย

17. ความเศร้าใจ

18. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว
19. มีความคิดสร้างสรรค์น้อย
20. เปลี่ยนแปลงยาก
21. ทำตนไปตามบทบาท

นาธาน แบรินเดน (Branden.1993: 8-10) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูดและการเคลื่อนไหวแผ่วไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมาและด้วยน้ำใสใจจริง
3. สามารถเป็นผู้ให้ และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่างๆ
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวลเป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว
7. มีทัศนคติที่เปิดเผย ยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่ และโอกาสใหม่ๆ ของชีวิต
8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับมุมตลกของชีวิตทั้งของตนเองและของผู้อื่น
9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ และสิ่งท้าทาย
10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม
11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1. บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาทางจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ปัญหาทางจิตใจที่พบ คือ มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุขและเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย
2. บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความสัมพันธ์กับความล้มเหลวทางการเรียนต่ำ การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เพราะบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตัวเองต่ำ
3. ในความสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีการหมกมุ่นอยู่กับความคิดตัวเอง และอ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธ ต้องการยอมรับจากสังคมมาก

4. บุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักจะได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่า บุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี กล่าวคือ เขามักจะมองความผิดของผู้อื่นแล้วทำลายหรือซ้ำเติม ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจ แต่อย่างไรก็ตาม การกระทำเช่นนี้กลับเป็นผลเสีย เพราะเป็นการซ้ำเติมตัวเองยังทำให้ผู้อื่นเกลียดมากขึ้น

เวอร์จิเนียร์ สเทียร์ (Satir. 1991: 28) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
<u>แนวคิดในการดำเนินชีวิต</u> ฉันสามารถรักตัวเองและผู้อื่น	<u>แนวคิดในการดำเนินชีวิต</u> ฉันต้องการเป็นที่รัก
<u>วิธีการดำรงในชีวิต</u> สอดคล้อง เหมาะสม สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม	<u>วิธีการดำรงในชีวิต</u> ไม่สอดคล้อง ไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ยอมผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก หรือ การเสแสร้งไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ
มีเหตุผล มีพลังความสามารถ มีความเชื่อมั่น	ไม่ยืดหยุ่น ตัดสินใจพาหวัหวัญ
ตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ	ยึดความน่าจะเป็นมากกว่าความจริง
ยอมรับความแตกต่างระหว่างคนกับบุคคลอื่น ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้	ใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง เก็บกดอารมณ์ ความรู้สึก อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมๆ
ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่	ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง

จากลักษณะต่างๆ ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บุคคลใดมีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง นับว่าจะเป็นผู้มีคุณสมบัติพื้นฐานพอเพียงสำหรับการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ขั้นถัดไป คือ การบรรลุถึงศักยภาพขั้นสูงสุดแห่งตน (Self – actualization) อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวทศณะของมาสโลว์ (Maslow . 1970) ส่วนบุคคลที่มีลักษณะการเห็น

คุณค่าในตนเองระดับต่ำ แสดงว่า เป็นผู้ที่ขาดพื้นฐานมั่นคงที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ขั้นอื่นได้ ทำให้การพัฒนาตนเป็นไปได้ยาก

3.7 การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจุบันสังคมเริ่มให้ความสนใจเกี่ยวกับความต้องการด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนนั้นแสวงหา อาจกล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่มีการพัฒนาอย่าง

ต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา สถานการณ์ และบทบาทในสังคมของบุคคล บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมและการปรับตัวในสังคมไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองไร้ค่า หรือไม่มีค่าเพียงพอ มีพฤติกรรมและการปรับตัวในสังคมไม่ดี มีการรับรู้แคบ และเบี่ยงเบนไปจากความจริง(เพียวาร์ ผลภาค.2539:30; อ้างอิงจาก Rosenberg.1965:55) และความวิตกกังวลสูง ประสบการณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองอาจก่อขึ้นมาอย่างมั่นคงหรืออาจถูกทำลายลง ประสบการณ์ที่เลวร้าย เช่น การถูกล่วงละเมิดทางกายหรือทางเพศ หรือการถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง(อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 57) สิ่งเหล่านี้ถือเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองบุคคลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเด็กที่ถูกทอดทิ้งจะขาดความมั่นคงในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะติดอยู่ในตัวบุคคลเมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาและจะทำให้มีพัฒนา

การของการเห็นคุณค่าในตนเองไปในทางลบ นอกจากประสบการณ์ในวัยเด็กแล้วการมีประสบการณ์ที่ดีในทุกช่วงวัย ก็จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไปในทางบวก ซึ่งเป็นผลดีในการดำเนินชีวิตของบุคคล

บรูโน (Bruno. 1983 : 363) กล่าวถึงการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ใช้การเสนอแนะ หรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น หรือโดยตนเอง วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลที่มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจและสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่จะต้องมีการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกัน

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น

3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้ หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง

4. การยุติการประเมินค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Therapy) ของแอลเบิร์ต เอลลิส ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้น เพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่ต้องประเมินค่าของตนเองอีกต่อไป ด้วยความคิดนี้จึงเชื่อว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ดังนั้นการที่บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในช่วงอายุที่ผ่านมา ยิ่งถ้าประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต บุคคลก็必将มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

เพศ

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529:107) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิต สังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

อภิญา กังสนารักษ์; และ นัยพินิจ ฅชภักดี (2533 : 14 -24) ศึกษาความสามารถทางสติปัญญา การเรียนรู้ความจำระยะสั้นกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่า ปัจจัยด้านเพศกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง แต่มีแนวโน้มค่าเฉลี่ยเพศชายจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

สุรินทร์ มีลาภล้น (2539 : 122 – 123) การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสำนึกตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตจังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า เพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

อายุ

ซาเฟอร์ และ เคทส์ (สุรินทร์ มีลาภล้น.2539 : 32 ; อ้างอิงจาก Schafer.1992. : 5 – 9) ได้ศึกษาความสอดคล้องในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่แต่งงาน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มด้วยกัน พบว่า ผู้ที่แต่งงานและมีระดับอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อย กว่า ซึ่งผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของเยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์

(2529 : 107) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุอยู่ในช่วงระดับอายุอื่นคือ 65 – 69 ปี เป็นช่วงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าช่วงระดับอายุอื่นคือ 60 - 64 และช่วงอายุ 70 ปีขึ้นไป

จากผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ระดับอายุเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สถานภาพ

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์;และคนอื่นๆ (2523: 140) ได้ศึกษาความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่ดำรงตนเป็นโสดโดยไม่แต่งงานมีแนวโน้มที่จะมองตนเองในทางด้อยคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าเลย ส่วนผู้ที่เคยสมรสแล้วปัจจุบันเป็นหม้าย มีแนวโน้มที่จะมองตนเองไม่มีคุณค่ารองลงมา ตรงข้ามกับผู้ที่ยังอยู่กับคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมองตนเองไปในทางที่มีคุณค่ามากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หรืออยู่ย่ำร้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรินทร์ มีลาภสัน (2539 : 122 – 123) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสหม้ายหรืออยู่ย่ำร้าง ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสดมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

อัมพา วรวัฒน์ชัย (2532 : 109) ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ พบว่าข้าราชการที่ยังอยู่กับคู่สมรสมีการปรับตัวที่ดีกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสหม้ายและอยู่ย่ำร้าง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับการศึกษา

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529:107) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและไม่ได้รับการศึกษา

อภิญญา กังสนารักษ์; และนัยพินิจ คชภักดี (2533: 14-24) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับวิทยาลัยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มกลุ่มประถมศึกษา

ปริญญา โตมานะ ;และระวีวรรณ ศรีสุชาติ (วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.2548:35) ที่ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกี่ยวพันอื่นๆ พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา

อนุปริญาถึงปริญาตรี จะมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

ฐานทางเศรษฐกิจ

สายนต์ เจริญขำ (2535 : 6) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตชนบท : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับการเกิดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำมีความซึมเศร้ามากกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงกว่า และตัวแปรที่สามารถทำนายความซึมเศร้าได้มากที่สุดในการศึกษาก็คือ ตัวแปรรายได้ของผู้สูงอายุ ซึ่งตัวแปรความซึมเศร้า อาจพบได้ในผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สุรินทร์ มีลาภลั่น (2539 : 122 – 123) การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสำนึกตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตจังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำ

รียา ศิริมงคลภรณ์ (2543 : 62) ศึกษาการศึกษารายการกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จ. ตรัง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเอง จะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และมีความรู้สึกว่า ตนเองสามารถทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมได้อีก

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและมั่นคงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่า ศาสนาเปรียบเหมือนเครื่องมือยึดเหนี่ยวทางจิตใจอีกทางหนึ่งของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข เพราะฉะนั้นการมีความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ยังมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังนี้

นิศา ชูโต (2525 : 22) ศึกษาโครงสร้างทางสังคมและครอบครัว การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจและการร่วมกิจกรรมทางสังคม และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัว

ผู้สูงอายุเองเกี่ยวกับความชราภาพในอนาคตและปัญหาผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษา อาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร มีฐานะยากจน กิจกรรมทางสังคมส่วนใหญ่ฟังวิทยุ เดินเล่น ทำงาน กิจกรรมทางสังคมส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับทางศาสนาไปวัดพบปะเพื่อนฝูงที่วัดเป็นส่วนมาก ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ไปวัด ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนานั้นมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความสุขเหมือนคนอื่น ๆ หรือมากกว่า สภาพทางจิตใจไม่ค่อยมีความว้าวุ่นและวิตกกังวลมากนัก ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

บรรลุ ศิริพานิชและคณะ (2531 :72)ศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวและแข็งแรง พบว่า ในส่วนที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อตนเองและปัญหาของผู้สูงอายุที่ทำการศึกษา ส่วนใหญ่ (95.8%) มีความเห็นว่าตนเองแก่แล้ว เมื่อศึกษาถึงความรู้สึกต่อชีวิตตนเองพบว่ากว่าครึ่ง (55.6%) มองชีวิตไปในทางลบ ทั้งนี้เพราะปัญหาทางสุขภาพและปัญหาทางการเงิน และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (91.38%) มักจะทำจิตใจให้สงบโดยใช้ศาสนาเป็นหลัก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนยาวและใช้ชีวิตในบ้านปลายได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลทางอ้อมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพราะการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่างๆ และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา เช่น การทำบุญ ใสบาตร สวดมนต์ ฟังธรรม และอื่นๆ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้จักการปล่อยวาง การปลงในชีวิต ทำให้มีจิตใจที่สงบและมีสุขภาพจิตที่ดี และหันมาใช้ชีวิตในบ้านปลายได้อย่างมีความสุข

มาลี เลิศมาลีวงศ์; อรสา พันธุ์ภักดี; และสุวิมล พนาวัฒน์กุล (2535 :153) ศึกษาอัตมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า สถานภาพสมรส รายได้ของผู้สูงอายุ และอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมหรือบทบาทในครอบครัว เช่น การเป็นที่ปรึกษาให้คนในครอบครัว และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว และสังคม เช่น การไปวัด ทำบุญทำทาน การได้พบปะเพื่อนฝูง จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากผลงานวิจัยข้างต้น ซึ่งอาจสรุปได้ว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 146 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จำนวน 127 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่สามารถให้ข้อมูลได้ และครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา โดยวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวัดได้จากแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self Esteem Scale) โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย เป็นแบบทดสอบเชิงประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 19 ข้อ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือก (check list)

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. อายุ

☐

60-66 ปี

☐

67- 73 ปี

☐

74-80 ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นเองจากการศึกษา เอกสาร หนังสือ รวมทั้งตำราทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในพุทธศาสนา นำมาประกอบและปรับปรุงข้อความคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและงานวิจัย จำนวน 20 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับความคิดเห็น คือ

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความที่ท่านไม่แน่ใจในความคิดเห็นของท่าน

ไม่จริง หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1. ท่านเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ท่านได้พบความสุขที่แท้จริง					
2. ท่านเชื่อว่าการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายด้านบวก ได้แก่ข้อ 1, 2,3,4,6,7,12,14,16,18,19,20 โดยกำหนดการให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	=	5	คะแนน
จริง	=	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	=	3	คะแนน
ไม่จริง	=	2	คะแนน
ไม่จริงที่สุด	=	1	คะแนน

กรณีที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายด้านลบ ได้แก่ข้อ 5,8,9,10,11,13,15,17 โดยกำหนดการให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	=	1	คะแนน
จริง	=	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	=	3	คะแนน
ไม่จริง	=	4	คะแนน
ไม่จริงที่สุด	=	5	คะแนน

คะแนนที่ได้จะอยู่ในช่วง 20 – 100 คะแนน โดยผู้สูงอายุที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนน้อย

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในการแปลความหมายคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 73.34 - 100 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 46.47 – 73.33 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 20 – 46.66 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self Esteem Scale) โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย เป็นแบบทดสอบเชิงประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 19 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับความคิดเห็น คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียม กับผู้อื่น				
2. ท่านเป็นคุณสมบัติที่ดีหลาย อย่าง				

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายด้านบวก ได้แก่ข้อ 1,2,4,7,10,11,15,17,18,20 โดย
กำหนดการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 4 คะแนน

เห็นด้วย = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

กรณีที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายด้านลบ ได้แก่ข้อ 3,5,6,8,9,12,13,14,16,19 โดย
กำหนดการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 4 คะแนน

คะแนนที่ได้จะอยู่ในช่วง 19 – 76 คะแนน โดยผู้สูงอายุที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีการเห็น
คุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้คะแนนน้อย

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในการแปลความหมายคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้
 คะแนนเฉลี่ย 57 – 76 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 38 - 56 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 19 – 37 หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. **หาความเที่ยงตรง** โดยนำแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้

2. **หาอำนาจจำแนก** โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วทั้ง 2 ชุด เป็นแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาจำนวน 29 ข้อ และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 20 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับของแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .2 ขึ้นไปได้แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาจำนวน 20 ข้อ และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 19 ข้อ

3. **หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม** โดยนำแบบวัดที่ผ่านการวิเคราะห์รายข้อแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟ่า Alfa-Coefficient ของ ครอนบัค (Cronbach) ซึ่งแต่ละชุดได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ชุดที่ 2 (ความศรัทธาในพุทธศาสนา) ได้ความเชื่อมั่น .94 ชุดที่ 3 (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ได้ความเชื่อมั่น .91

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปเพื่อขออนุมัติการศึกษาวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อ.วิหารแดง

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามเป็นรายบุคคล

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ และคัดเลือกเฉพาะที่สมบูรณ์ไว้ สำหรับนำมาวิเคราะห์ต่อไป
2. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่แบบร้อยละ
3. นำแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุ นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
4. เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติ ที (t-test) ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.1, 2.1
5. เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามตัวแปรอายุ สถานภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1.2 – 1.5 และ ข้อ 2.2 – 2.5
ถ้าพบว่าค่าทดสอบ เอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธี Least Significant Difference (LSD)
6. หาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนน
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
df	แทน	ความเป็นอิสระที่คะแนนจะเปลี่ยนแปลงไป (Degree of freedom)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าที (t – Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าเอฟ (F- Distribution)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS : Statistical Package for the Satial Science) ผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเสนอค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ การเสนอค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง

ตอนที่ 2 การเสนอผลการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ตอนที่ 3 การเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การเสนอค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อศึกษาระดับความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง

1.1 การเสนอค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ผลปรากฏดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน (คน) และร้อยละของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ตัวแปร		จำนวน(คน)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	53	41.7
	หญิง	74	58.3
2.อายุ	60-66	57	44.9
	67-73	46	36.2
	74-80	24	18.9
3.สถานภาพสมรส	โสด	9	7.1
	มีคู่	80	63.0
	เคยมีคู่	38	29.9
4.ระดับการศึกษา	ไม่เกินประถมศึกษา 4	45	35.4
	มัธยมศึกษาตอนต้น	42	33.1
	สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	40	31.5
5.ฐานะทางเศรษฐกิจ	ขาดแคลน	19	15.0
	พอกินพอใช้	69	54.0
	เหลือกินเหลือใช้	39	30.7
รวม		127	100

จากตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 58.3 ในด้านอายุพบว่ากลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 60 – 66 ปี มีจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 44.9 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 67 – 73 มีร้อยละ 36.2 ส่วนกลุ่มที่มีจำนวน

น้อยที่สุดคือ กลุ่มอายุ 74 – 80 ปี มีร้อยละ 18.9 สำหรับสถานภาพสมรสพบว่า ส่วนใหญ่มีคู่ ร้อยละ 63 รองลงมาเคยมีคู่ ร้อยละ 29.9 และน้อยที่สุดคือโสด ร้อยละ 7.1 ส่วนระดับการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบระดับไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงร้อยละ 35.4 รองลงมาจบมัธยมต้น ร้อยละ 33.1 และจบสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นน้อยที่สุด คือร้อยละ 31.5 และฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ ร้อยละ 54 รองลงมา คือเหลือกินเหลือใช้ ร้อยละ 30.9 และน้อยที่สุด คือขาดแคลน ร้อยละ 15

1.2 การเสนอค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง ตามตัวแปร ตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ผลปรากฏดังตาราง 2 และ 3

ตาราง 2 การเสนอค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ตัวแปร		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.เพศ	ชาย	85.42	10.86	มาก
	หญิง	82.20	9.46	มาก
2.อายุ	60 – 66	82.39	10.01	มาก
	67 – 73	83.33	10.12	มาก
	74 – 80	86.71	10.39	มาก
3.สถานภาพสมรส	โสด	86.22	10.15	มาก
	มีคู่	83.45	10.25	มาก
	เคยมีคู่	83.11	10.17	มาก
4.ระดับการศึกษา	ไม่เกินประถมศึกษา 4	82.04	8.96	มาก
	มัธยมศึกษาตอนต้น	83.05	10.54	มาก
	สูงกว่า ม.ต้น	85.74	10.89	มาก
5.ฐานะทางเศรษฐกิจ	ขาดแคลน	76.68	5.67	มาก
	พอกินพอใช้	82.62	9.48	มาก
	เหลือกินเหลือใช้	88.51	10.78	มาก
รวม		83.54	10.17	มาก

จากตาราง 2 พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยที่จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ก็ได้ผลเช่นเดียวกันว่าผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก

ตาราง 3 การเสนอค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ข้อมูลส่วนบุคคล	ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.เพศ	ชาย	60.45	5.50	สูง
	หญิง	60.23	5.87	สูง
2.อายุ	60 – 66	60.02	5.89	สูง
	67 – 73	60.30	5.77	สูง
	74 – 80	61.08	5.23	สูง
3.สถานภาพสมรส	โสด	62.00	5.59	สูง
	มีคู่	59.76	5.67	สูง
	เคยมีคู่	61.10	5.77	สูง
4.ระดับการศึกษา	ไม่เกินประถมศึกษา 4	58.44	5.98	สูง
	มัธยมศึกษาตอนต้น	61.74	4.51	สูง
	สูงกว่า ม.ต้น	60.95	6.05	สูง
5.ฐานะทางเศรษฐกิจ	ขาดแคลน	57.89	6.56	สูง
	พอกินพอใช้	60.59	5.67	สูง
	เหลือกินเหลือใช้	61.03	5.13	สูง
รวม		60.32	5.70	สูง

จากตาราง 3 พบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยที่จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ก็ได้ผลเช่นเดียวกันว่าผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 2 การเสนอผลการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

2.1 การเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุจำแนกตามตัวแปรเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ผลปรากฏดังตาราง 4

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุเพศชายและหญิง

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ชาย	53	85.42	10.86	1.77 *	.039
หญิง	74	82.00	9.46		

*P<.05

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่ได้กลับกันกับสมมติฐานข้อ 1.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

2.2 เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับอายุ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ผลปรากฏดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับอายุ

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	318.94	159.49	1.57	.215
ภายในกลุ่ม	124	12704.58	102.46		
รวม	126	13023.52			

จากตาราง 5 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.2

2.3 เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุจำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่เคยมีคู่ และโสด ผลปรากฏดังตารางที่ 6

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	72.58	36.29	.347	.707
ภายในกลุ่ม	124	12950.94	10.44		
รวม	126	13023.52			

จากตาราง 6 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่เคยมีคู่และโสด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.3

2.4 เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 ผลปรากฏดังตารางที่ 7

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	306.20	153.10	1.493	.229
ภายในกลุ่ม	124	12717.32	102.56		
รวม	126	13023.52			

จากตาราง 7 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 1.4

2.5 เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน ผลปรากฏดังตารางที่ 8

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	1915.46	957.73	10.69 *	.000
ภายในกลุ่ม	124	11118.06	89.58		
รวม	126	13023.52			

*P < .05

จากตาราง 8 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำผลการวิเคราะห์ไปตรวจสอบหาค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีคู่ใดบ้างที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกัน โดยใช้วิธี Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 เปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันเป็นรายคู่

ฐานะทางเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	ขาดแคลน	พอกินพอใช้	เหลือกินเหลือใช้
		76.68	82.62	88.51
ขาดแคลน	76.68	-	5.94*	11.83*
พอกินพอใช้	82.62		-	5.89*
เหลือกินเหลือใช้	88.51			-

*P < .05

จากตาราง 9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความศรัทธาในพุทธศาสนา จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ พอกินพอใช้และขาดแคลน และผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจขาดแคลน ซึ่งผลการทดสอบสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.5

2.6 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกตามตัวแปรเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ผลปรากฏดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพศชายและหญิง

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ชาย	53	60.45	5.50	.217	.415
หญิง	74	60.23	5.87		

จากตาราง 10 พบว่าผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มากกว่าผู้สูงอายุชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.1

2.7 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับอายุ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีการเห็นคุณค่าในมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ผลปรากฏดังตาราง 11

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับอายุ

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	19.21	9.60	.292	.747
ภายในกลุ่ม	24	4074.56	32.86		
รวม	126	4083.77			

จากตาราง 11 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.2

2.8 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด และหม้ายหรือหย่าร้าง ผลปรากฏดังตารางที่ 12

ตาราง 12 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	73.70	36.85	1.137	.324
ภายในกลุ่ม	124	4020.67	32.42		
รวม	126	4083.77			

จากตาราง 12 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่เคยมีคู่ และโสด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.3

2.9 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 ผลปรากฏดังตารางที่ 13

ตาราง 13 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	258.63	129.32	4.181*	.017
ภายในกลุ่ม	124	3835.13	30.93		
รวม	126	4083.77			

*P<.05

จากตาราง 13 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และไม่เกินประถมศึกษาปีที่ 4 มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำผลการวิเคราะห์ไปตรวจสอบหาค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีคู่ใดบ้างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยใช้วิธี Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันเป็นรายคู่

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ประถมศึกษา	สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมต้น
		58.44	60.95	61.74
ประถมศึกษา	58.44	-	2.51*	3.29*
สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	60.95		-	.79
มัธยมต้น	61.74			-

*P < .05

จากตาราง 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.4 แต่ผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.4

2.10 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน ผลปรากฏดังตาราง 15

ตาราง 15 แสดงการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	136.36	68.18	2.136	.122
ภายในกลุ่ม	124	3957.40	31.91		
รวม	126	4083.77			

จากตาราง 15 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน หมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.5

ตอนที่ 3 การเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 3 ที่ว่า “ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ” ผลปรากฏดังตาราง 16

ตาราง 16 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง

	ความศรัทธาในพุทธศาสนา	การเห็นคุณค่าในตนเอง
ความศรัทธาในพุทธศาสนา	-	.299*
การเห็นคุณค่าในตนเอง		-

* $P < .05$

จากตาราง 16 พบว่าความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับของความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคมต่างกันจะมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกัน
 - 1.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย
 - 1.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า
 - 1.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด และหม้ายหรือหย่าร้าง
 - 1.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา
 - 1.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้ใช้มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน
2. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคมต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน
 - 2.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย
 - 2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า
 - 2.3 ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพมีคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด/หม้ายหรือหย่าร้าง
 - 2.4 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา

- 2.5 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า
 ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้ และขาดแคลน
3. ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่สามารถให้ข้อมูลได้และครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา จำนวน 127 คน เป็นชาย 53 คน และเป็นหญิง 74 คน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีทั้งหมด 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา โดยวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวัดได้จากแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self Esteem Scale) โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย เป็นแบบทดสอบเชิงประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 19 ข้อ

2. หาคุณภาพเครื่องมือในการเก็บรวบรวมเครื่องมือ โดยนำไปหาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญทางด้านผู้สูงอายุ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำไปเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับของแบบสอบถาม ความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน แล้วเลือกข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .2 ขึ้นไปและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ชุดที่ 2 และ 3 โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alfa -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งแต่ละชุดได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ชุดที่ 2 (ความศรัทธาในพุทธศาสนา) ได้ความเชื่อมั่น .94 ชุดที่ 3 (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ได้ความเชื่อมั่น .91

3. การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาลงรหัส เพื่อนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จ เอส พี เอส เอส ฟอวินโดส์ (SPSS) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่แบบร้อยละ ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปร เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way analysis of variance) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันตามระดับอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ โดยใช้สถิติ (F-test) ถ้าพบว่าค่าทดสอบเอฟ (F-test) มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี Least Significant Difference (LSD)
4. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' Product Correlation Coefficient)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมากและมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง
2. ผู้สูงอายุชายมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่ได้กลับกันกับสมมติฐานข้อ 1.1
3. ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.2
4. ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีคู่มิมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่เคยมีคู่และโสด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.3
5. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.4

6. ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้ พอกินพอใช้ และขาดแคลน มีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.5
7. ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.1
8. ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.2
9. ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีคู่มักมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่เคยมีคู่และโสด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.3
10. ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนต้น และไม่เกิน ประถม 4 มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.4
11. ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือกินเหลือใช้มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ และขาดแคลน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.5
12. ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

อภิปรายผล

การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาในระดับมาก และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง เนื่องจาก ชมรมผู้สูงอายุนั้นได้มีการส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น มีการจัดกิจกรรมการทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา ไปทัศนศึกษาตามศาสนาสถานต่างๆ การไปเที่ยวพักผ่อน การรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ร่วมกัน เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้มาทำกิจกรรมก็จะช่วยส่งผลให้ใกล้ชิดกับศาสนามากขึ้น เพราะทางชมรมจะจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในชมรม การที่ได้ออกมาพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา หรือทำกิจกรรมของทางชมรมร่วมกัน จะช่วยบรรเทาความเหงา ความวิตกกังวล ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงเวลาของการเกษียณอายุการทำงานนั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองยังรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ ในชมรม ไม่เป็นภาระของลูกหลาน สามารถที่จะดูแลตัวเองได้ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้

ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่

1. เพศ

1.1 ผู้สูงอายุชายมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุเพศชายมีบทบาทความเป็นผู้นำ การทำกิจกรรมต่างๆ อาจจะต้องพึ่งพาความเป็นเพศชาย เพราะความเป็นเพศชายสามารถที่จะใกล้ชิดกับพระสงฆ์ได้มากกว่าเพศหญิง และมีคล่องตัวในการทำกิจกรรมทางศาสนามากกว่า จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเพศชายมีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าเพศหญิงซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเลวิน;และคนอื่นๆ (Koenig, 1995 : 63 ; citing Levin and others. 1995) ศึกษาเรื่องความศรัทธาในศาสนาที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตของคนอเมริกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงและอาศัยอยู่ทางใต้และในชนบท จะมีความเคร่งในศาสนาสูงกว่าเพศชาย ความเคร่งในศาสนามีนัยสำคัญทางสถิติเกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพได้ดีขึ้นและมีความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยของสายสีทอง ณ ภูเก็ต (2542: 58) ศึกษาเรื่อง การศึกษาสัมพันธ์ภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น : ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 49.7 และเพศหญิง ร้อยละ 50.3 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับวัดและศาสนสถานค่อนข้างสูง โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีสัมพันธ์ภาพกับวัด และศาสนสถานมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

1.2 ผู้สูงอายุชายและหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุชายและหญิงยังมีความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ความเชื่อมั่น และมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้เท่าเทียมกับคนอื่น และยังมีเพื่อนๆ ในชมรมผู้สูงอายุที่คอยปรับทุกข์ได้ พุดคุย เป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่คิดว่าตนเองนั้นโดดเดี่ยวยังสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญา กังสนารักษ์;และนัยพินิจ คชภักดี (2533 :14) ศึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน เพียงแต่ค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มว่าผู้สูงอายุเพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรินทร์ มีลาภล้น (2539 : 122 – 123) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหว่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสำนึกตนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตจังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

2. อายุ

2.1 การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุที่แตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน เพราะผู้สูงอายุในชมรมส่วนมากจะมีอายุที่ใกล้เคียงกัน และอยู่ในช่วงวัยของการเกษียณอายุการทำงานเหมือนกัน ผู้สูงอายุก็นจะมีเวลาว่างในการที่จะไปทำกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนามากขึ้น หรือแม้แต่ในชมรมผู้สูงอายุเองก็ยังจัดให้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทางศาสนา ให้ผู้ที่เป็นสมาชิกในชมรมได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ได้พบปะ พูดคุยเรื่องของศาสนา จึงมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของฮันสเบอร์เกอร์

(Koenig.1995 : 38-39 ; citing Hunsberger. 1985) ศึกษาเรื่องศาสนา อายุ ความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้ในแหล่งความศรัทธาในศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ป่วย มีอายุ 65-88 ปี อาศัยอยู่ในโอตาริโอ แคนาดา 61% เป็นเพศหญิง และ 39% เป็นเพศชาย พบว่า ความศรัทธาในศาสนาจะมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ความศรัทธาในศาสนาและการปฏิบัติ การเข้าร่วมในศาสนามีส่วนสำคัญกับความสุขในชีวิตและการปรับตัว และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของฟินนี่และลี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2540: 22 ; อ้างอิงจาก Finney and Lee: 1977) ศึกษาความเชื่อทางพุทธศาสนาของประชาชนตั้งแต่อายุ 25 ปี ถึง 74 ปีขึ้นไป จำนวน 493 คน ในรัฐอริโซนา สหรัฐอเมริกา โดยมีการวัดลักษณะทางศาสนาถึง 5 ด้าน พบว่า บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีการปฏิบัติทางศาสนาที่แสดงความศรัทธาสูง และมีความเชื่อทางศาสนามากด้วย โดยอธิบายว่า คนที่อายุมากอาจยอมรับและใกล้ชิดศาสนามากเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตที่ใกล้ฝั่งมากขึ้นนั่นเอง

2.2 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุที่แตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิญา กังสนารักษ์; และนัยพินิจ คชภักดี (2533 :14-24)ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ รวิวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล (2547:68) ศึกษา การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้เท่าเห็น และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในชมรมนั้นมีอายุที่ใกล้เคียงกัน สามารถที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมากับเพื่อนๆ ได้และยังรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มองตนเองในทางลบหรือด้อยกว่าเพื่อนๆ ในชมรม ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้มีความสุข

3. สถานภาพสมรส

3.1 การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ(2537 : 27) ศึกษาเรื่องผู้สูงอายุไทยและศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุที่แต่งงานและอยู่กับคู่สมรสจะเป็นผู้ไปทำกิจกรรมทางศาสนาที่วัด สุเหร่า หรือโบสถ์บ่อยครั้งกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่หรือเป็นโสด ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นมีความศรัทธาในศาสนามากยิ่งขึ้นและงานวิจัยของ สายสีทอง ณ ภูเก็ต (2542: 58) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น : ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 49.7 และเพศหญิง ร้อยละ 50.3 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับวัดและศาสนสถานค่อนข้างสูง โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสโสด หรือเป็นหม้าย หรือหย่าร้างมีสัมพันธภาพกับวัด และศาสนสถานสูง เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีภาระน้อย สามารถไปเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาได้ง่ายกว่า เพราะไม่ต้องห่วงเรื่องครอบครัว ลูกหลาน หรือภาระทางบ้านต่าง ๆ จึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับการศึกษาที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ ทางชมรมผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมทางศาสนาร่วมกัน เช่น ทำบุญ ตักบาตร ฟังธรรม ฟังเทศน์ในวันสำคัญทางศาสนา หรือการได้ไปท่องเที่ยวตามศาสนสถานที่สำคัญๆ ร่วมกันจึงทำให้ผู้สูงอายุในชมรมมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน

3.2 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์; และคนอื่นๆ(2525 :140) ได้ศึกษาความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่ดำรงตนเป็นโสดโดยไม่แต่งงานมีแนวโน้มที่จะมองตนเองในทางด้อยคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าเลย ส่วนผู้สูงอายุที่เคยสมรสแล้วปัจจุบันเป็นหม้าย มีแนวโน้มที่จะมองตนเองไม่มีคุณค่ารองลงมา ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ยังอยู่กับคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมองตนเองไปในทางที่มีคุณค่ามากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้ายหรือหย่าร้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรินทร์ มีลาภลัน(2539 :122 - 123) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเคยมีคู่ ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่กับโสด มีการเห็นคุณค่าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมเข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรม และได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันนั้น มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความวิตกกังวลในเรื่อง สถานภาพ

เพราะมีกลุ่มเพื่อนที่ชมรมผู้สูงอายุที่คอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน เป็นเพื่อนยามเหงา จึงทำให้ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด และเคยมีคู่ ไม่มองตนเองด้อยคุณค่าไปกว่าผู้สูงอายุที่มีคู่

4. การศึกษา

4.1 การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เพราะ ผู้สูงอายุในชมรมทุกคนไม่ว่าจะมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันก็มีโอกาสในการทำกิจกรรมทางศาสนาเท่าเทียมกัน เพราะทางชมรมผู้สูงอายุก็มักจะจัดกิจกรรมทางศาสนาอยู่เป็นประจำ เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมกันทุกคน ดังนั้นไม่ว่าจะมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันแต่ก็ได้ทำกิจกรรมที่เหมือนกัน จึงไม่ส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนาแต่อย่างใด ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2537: 27) ศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวน 3,252 ราย เป็นชาย 1,330 ราย และหญิง 1,922 ราย พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันของผู้สูงอายุมีผลต่อพฤติกรรมการไปวัด สวดมนต์ หรือโบสถ์ของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษาจะไปวัด สวดมนต์ หรือโบสถ์ในสัดส่วนที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษา ส่วนประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเรื่องความสำคัญของศาสนาต่อชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาจะมองว่าศาสนามีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในขณะที่สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาต่ำกว่า และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรวรรณ จำเริญ (2541 : 81) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต อันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุใน กทม.และปริมณฑล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ดี คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยม นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความศรัทธาในพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นด้วย

4.2 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับในมัธยมศึกษาตอนต้นและสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาจะมองตนเองด้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่าในเรื่องต่างๆ เช่น มองว่าตนเองมีอาชีพที่ด้อยกว่า มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า มีคนให้ความนับถือน้อยกว่า ฯลฯ สิ่งต่างเหล่านี้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวลักษณ์ มหาสิทธิ

วัฒน์ (2529 : 107) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและไม่ได้รับการศึกษา ส่วนสุรินทร์ มีลาภลั่น (2539:บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มการศึกษาในระดับต่ำ

5. ฐานะทางเศรษฐกิจ

5.1 การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนาของผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้ มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอกินพอใช้ ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่าจะคิดว่า ตนเองอาจมีส่วนช่วยในการส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนากิจกรรมทางศาสนา รวมทั้งการบำเพ็ญสมภารทางศาสนาด้วยปัจจัย (ทรัพย์สินหรือสิ่งของ) ได้น้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า จึงส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนาเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดิกเกอร์; และคนอื่นๆ (Koenig. 1995 : 63 ; citing Decker and others :1985) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต และความเข้มเศร้าในวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่เป็นโรคกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท กลุ่มตัวอย่าง เลือกตามความสะดวกจากผู้ป่วย 100 คน อายุ 40 ถึง 73 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้สูงจะมีความศรัทธาในศาสนามากและยังคงว่าจะมีแนวโน้มมีความสุขมากขึ้น

5.2 การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุนั้นมองว่าในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่นั้น ควรใช้ชีวิตให้มีความสุขที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การได้ไปพบปะกับเพื่อนๆ ในชมรม การได้ทำสิ่งต่างๆ ที่อยากทำให้มากที่สุด มากกว่าที่จะคิดท้อแท้กับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมา โดยเฉพาะเรื่องของทรัพย์สินเงินทอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ของตนในขณะนี้จึงไม่คิดว่า การที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่าจะทำให้ตนเองไม่มีคุณค่า แต่ในทางกลับกันผู้สูงอายุยังมองว่าตนเองมีคุณค่า ยังสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนเดิม ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน จึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรินทร์ มีลาภลั่น (2539 : 122 – 123) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำ

6. การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเอง

พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ การที่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ มีโอกาสได้ทำกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา กับทางชมรม เช่น การทำบุญตักบาตร การฟังเทศน์ฟังธรรม การได้ไปท่องเที่ยวตามศาสนาสถานต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ ในชมรม จึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใกล้ชิดกับศาสนามากขึ้น ส่งผลให้มีจิตใจที่สงบสุข ไม่คิดวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถที่จะดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุข และมองตนเองอย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาลี เลิศมาลีวงศ์; อรสา พันธภักดี; และสุวิมล พนาวัฒน์กุล (2535 :153) ศึกษาอัครมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าสถานภาพสมรส รายได้ของผู้สูงอายุ และอัครมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมหรือบทบาทในครอบครัวเช่น การเป็นที่ปรึกษาให้คนในครอบครัว และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว และสังคม เช่น การไปวัด ทำบุญทำทาน การได้พบปะเพื่อนฝูง จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า มีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แต่สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมากนั้น ก็คือ การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสออกมาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ ในชมรมผู้สูงอายุได้มีการพบปะ พูดคุย รับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งได้ออกมาทำบุญร่วมกัน ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก ผู้สูงอายุจะมองเห็นตนเองในทางบวก เห็นว่าตนยังมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้อื่นได้ ดังนั้นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องและใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ควรที่จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ออกมาทำกิจกรรมต่าง เพื่อช่วยส่งเสริมความศรัทธาในพุทธศาสนาและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ บ้านพักคนชรา นักสังคมสงเคราะห์ และบุคคลอื่นๆ สามารถนำผลการศึกษานี้ไปเป็นแนวทางในการที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมองเห็นตนเองอย่างมีคุณค่า และสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อความศรัทธาในพุทธศาสนา และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมาศึกษาเพิ่มเติม เช่น อาชีพเดิม ลักษณะครอบครัว เพื่อที่จะนำข้อมูลไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุใน อำเภอวิหารแดง ซึ่งอาจมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่แตกต่างออกไป เพราะกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันก็อาจจะให้ผลการศึกษาที่ไม่เหมือนกัน

3. ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้เปรียบเทียบ กลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมืองกับเขตชนบท ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เพื่อที่จะได้ทราบถึงผลการศึกษาระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ว่าจะได้ผลเป็นเช่นไร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม ต้นติผลาชีวะ;และกุลยา ต้นติผลาชีวะ.(2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์อรุณการพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล.(2534). *ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- เขมิกา ยามะรัตน์. (2527). *ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์*.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ ปราชญากุล. (2543). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์.(2539).*สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ*. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไฉไล ไชยเสวี.(2539).*ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคมความพึงพอใจในชีวิต ความวิตกกังวลในสภาพการสูงอายุและการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ*.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมชัย จันทรเสนา. (2544). *บทบาทของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอำนาจเจริญที่มีต่อการพัฒนาชุมชน การศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี อำเภอมือง จ.อำนาจเจริญ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(ไทยคดีศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- เชอรี ทองเพ็ญ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความกล้วสภาพการสูงอายุ ความเข้มแข็งในการมองโลก การระลึกถึงความหลัง การสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยชีวิสังคมกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่นๆ. (2540). *รายงานการวิจัย เรื่อง ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย:การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ : คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- ทัศนีย์ ทองมาก. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรม วชิรพยาบาล*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนพร วงษ์จันทร์. (2543). *ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นภาจรี นำเบญจพล; และ อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง. (2537). *จิตวิทยาศาสนา*. กรุงเทพฯ : กองทุน ปิณฑาเวน พิมพ์.
- นิตา ชูโต. (2525). *คนไทย*. กรุงเทพฯ : รายงานการศึกษา. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). *ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นพรัตน์ ศรีแปดริ้ว. (2546). *ตัวแปรลักษณะทางจิต ลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางสังคม ที่ใช้ในการจำแนกการเข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาของเยาวชนไทย*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2520). *สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บรรลุ ศิริพานิช; และคนอื่นๆ. (2531). *รายงานการวิจัยการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืน*. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- บุษยมาส สิ้นธุประมา. (2539). *สังคมวิทยาความสูงอายุ*. เชียงใหม่ : ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยพายัพ.
- ปริญญา โตมานะ; และ ระวีวรรณ ศรีสุชาติ. (2548, มกราคม). *ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและปัจจัยเกื้อหนุนอื่นๆ*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 13(1) : 28-37.
- ประภัศร กิมสุวรรณวงศ์. (2546). *จิตลักษณะและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและพฤติกรรมสุขภาพจิตของข้าราชการสูงอายุ ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ประเทิน มหาจันทร์. (2531). *เลี้ยงลูกให้ถูกทาง*. จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- ปรารธนา ช้อนแก้ว.(2542).การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ. ปรินญา
นิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2532). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาฝัน อาริมา.(2547). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
พัฒนาการ).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์; และคนอื่นๆ.(2523).รายงานการวิจัย เรื่อง ความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับ
ตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา.กรุงเทพฯ:สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์.
- เพยารวี ผลภาค.(2539). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา การปรับตัวกับเพื่อน กับความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ:บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญแข ประจณปัจฉนิก. (2544). คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว “รู้จักผู้สูงอายุเหมือนรู้จักตัวเราเอง”.
โครงการศูนย์สูงอายุดึกษา ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพฑูรย์ พวงยอด. (2545). ความเชื่อและการปฏิบัติตามความเชื่อทางพุทธศาสนาเรื่องมงคล 38
ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- มาลี เลิศมาลีวงศ์; อรสา พันธุ์ภักดี ; และสุวิมล พนาวัฒน์กุล.(2535, เมษายน - มิถุนายน).อัตมโนทัศน์
ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.รามาริบัติเวชสาร.15(2): 153
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์.(2529).ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงทางกายจิต สังคม
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
สระบุรี.วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- วรรณ สุทธิจิตร. (2527). การทดลองสอนจริยศึกษาโดยสร้างศรัทธาแก่นักเรียน.ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.

- รวีวรรณ ลิมาสวัสดิ์กุล. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รียา ศิริมงคลภรณ์. (2543) การศึกษารายกรณี วิธีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถาน สงเคราะห์คนชราบ้านศรีตรัง จ. ตรัง. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนิภา ภู่งกร. (2542). สุขภาพผู้สูงอายุ. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- รัตนา สินธีรภาพ. (2541). ตัวแปรที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ รพ. สมุทรปราการ. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิวิมล บุราณทวีคุณ. (2547). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเองของเด็กหญิงบ้านราชวิถีเขต ราชเทวีกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2538, มีนาคม). ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา. วารสารประชากรศาสตร์. 11(1) : 17- 47.
- สมัย พรหมประดิษฐ์. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สายนต์ เจริญขำ. (2535). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเข้มแข็งของผู้สูงอายุในเขตชนบท: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สายสีทอง ณ ภูเก็ต. (2542). การศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น : ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุ ในจังหวัดระยอง. สารนิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิอาภรณ์ ขวนปี. (2543). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สินสมุทร พลขันธ์ (พระมหา). (2544). *ความเชื่อเรื่องบุญ-บาปในพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเลย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
- มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- สุชีพ ปัญญาภาพ. (2528). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ.
- สุมนทรา คณาเจริญ. (2548, มิถุนายน). ศรัทธาในพระพุทธศาสนา. *วารสารวงการครู*.2(18) :(98-100).
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร์ มีลาภล้น (2539). *ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์; และคนอื่นๆ. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่อง-คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย. “การศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยและการดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”*. กรุงเทพฯ : กองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล.บริษัท แอล ที เพรส.จำกัด.
- สุทธิพันธุ์ พักสุวรรณ (2537). *การปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราและผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์คนชรา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ.(2536). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรือง.(2546). *ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น*.สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2535). *หลักพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นวกะ 35 วัดบวรนิเวศวิหาร.
- เสมอจันทร์ อะนะเทพ.(2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของผู้เสพยาเสพติดทางเส้นเลือดที่ได้รับการรักษาด้วยยาเมทาดาโอน*.วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ลักษณะทางจิตวิทยา*. (ออนไลน์)

<http://www.correct.go.th/JIT/psychologycharacter3.html> วันที่สืบค้น 22 เม.ย. 2548.

หรรษา เลหาเสีกุล. (2537). *การเรียนรู้ในโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์กับลักษณะทางพุทธศาสนา และทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อดุลย์ วิริยเวชกุล; และคนอื่นๆ. (2538). *ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัย เรื่อง ผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). *ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7 (2): 77-83

อนุสรณ์งานศพพลเพ็ญ ภัทรเลาหะ. (2547). *เพื่อสุขภาพดีของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์.

อภิญญา กังสนารักษ์; และ นัยพินิช คชภักดี. (2523, มกราคม – มิถุนายน). *ความสามารถทางสติปัญญา: การเรียนรู้และความจำระยะสั้น กับความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค*. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 1(21) : 14 – 22.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันตราการพิมพ์.

อรรณณ คำชื่น. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต อันเกิดจากภาวะกดดันทางสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุใน กทม. และ ปริมณฑล*. วิทยานิพนธ์. สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.

อัมพา วรวัฒน์ชัย. (2532). *การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Branden, N. (1983). *Honoring the self : The Psychology of Confidence and Respect*. Toronto : Bantam.

Branshaw, Pete. (1981). *The Management of Self – Esteem* Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.

Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth : Seven Pathway*. 2nd ed. New York : John & S ons.

Connie Podesta. (2001). *Self-Esteem and The 6 Second Secret*. Corwin press, Inc .

Coopersmit, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press, Inc.

Erikson, E. (1968) . *Identity : Youth and Crisis*. New york : Noryon.

Harold G Koenig. (1994). *Aging and God USA*. : The Haworth Pastoral Press and Imprint of the Haworth Press,Inc.

Harold G Koenig. (1995). *Research on religion and aging*. USA : Greenwood Publishing Group , Inc. First published.

Lovell,R.B. (1980). *Adoult Learning*.New York : Redwood Born.

Maslow, Abraham M. (1962). *Introduction to Psychology*. New York : Harcourt, Brace & World.

Maslow, Abraham M.(1970). *Motivation and Personality*.2nd ed, New York : Harper and Row.

Satir,V. (1991). *The Satir Model Family Therapy and Beyond*. Palo Alto: Science and Behavior.

<http://www.correct.go.th/JIT/psychologycharacter2.html>

http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/tha/Newsletter-2548/news/news68-036.pdf

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง : ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามต่าง ๆ ที่กำหนดให้ผู้สูงอายุเลือกตอบตามความคิดเห็นของท่าน เนื่องจากแบบสอบถามชนิดนี้ไม่ใช่แบบทดสอบจึงไม่มีคำตอบในข้อใดถูกหรือผิด
2. ขอความกรุณาเลือกตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อทุกตอน เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่สามารถจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. แบบสอบถามนี้จะไม่นำไปเผยแพร่แต่ประการใด
4. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความศรัทธาในพุทธศาสนา
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. อายุ

☐

60-66 ปี

☐

67-73 ปี

☐

74-80 ปี

3. สถานภาพสมรส

☐

โสด

☐

มีคู่

☐

เคยมีคู่

4. ระดับการศึกษา

☐

ประถมศึกษา 4

☐

มัธยมต้น

☐

สูงกว่ามัธยมต้น

5. สถานะทางเศรษฐกิจ

☐

ขาดแคลน

☐

พอกินพอใช้

☐

เหลือใช้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องความศรัทธาในพุทธศาสนา

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับความคิดเห็น คือ

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความที่ท่านไม่แน่ใจในความคิดเห็นของท่าน

ไม่จริง หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1. การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ท่านพบความสุขที่แท้จริง					
2. การนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบ					
3. ท่านเชื่อว่าพระสงฆ์บางรูปช่วยให้ท่านใกล้ชิดและศรัทธาในศาสนามากขึ้น					
4. ท่านเชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งที่สามารถนำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ					
5. ท่านเชื่อว่านรก สวรรค์ และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องมมาย					
6. ท่านเชื่อว่าศาสนาเป็นที่พึ่งพิงทางใจในเวลาที่ท่านมีความทุกข์					
7. การทำทานจะทำให้ท่านมีความสุข สมหวังในสิ่งที่ปรารถนามากยิ่งขึ้น					
8. การถวายสังฆทานพระด้วยราคาที่แพง เพราะอยากได้บุญกุศลมาก					

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
9. ท่านเชื่อว่าคนที่มีอาชีพ “ ล่า หรือฆ่า สัตว์ ” ไม่บาปเพราะจำเป็นต้องหาเลี้ยงชีพ					
10. ท่านเชื่อว่าการประพาศติผิดลูกเมียผู้อื่นไม่บาป ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งยินยอมด้วย					
11. ท่านเชื่อว่าจะได้บุญ เมื่อทำบุญในวันสำคัญทางศาสนาเท่านั้น					
12. ท่านคิดว่าเราชาวพุทธทุกคน ควรมีหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในศาสนา					
13. การเข้าวัดเป็นเรื่องเสียเวลาไม่มีประโยชน์					
14. ท่านเชื่อว่าการใช้ สติ และปัญญา เป็นทางดับทุกข์ที่ดี					
15. ท่านเชื่อว่าการที่เราใช้ชีวิตแบบนี้ เป็นผลของกรรมในอดีต					
16. วัดเป็นศาสนสถานอันศักดิ์สิทธิ์เปรียบเสมือนที่พึ่งพิงทางใจของมนุษย์					
17. ท่านทำสิ่งใด ๆ ที่มีความสำคัญให้สำเร็จด้วยตนเอง โดยไม่ต้องบนบานศาลกล่าว					
18. การนั่งสมาธิส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ					
19. การทำบุญด้วยความบริสุทธิ์ใจช่วยให้ผลกรรมที่ท่านได้ทำไว้บรรเทาลง					
20. การรักษาศีลให้ครบทั้งห้าข้อ เป็นสิ่งที่ฆราวาสทุกคนควรปฏิบัติ					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับความคิดเห็น คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของฉันน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
2.ฉันรู้สึกว่าฉันเองก็มีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง				
3.ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีเท่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน				
4.ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
5.ฉันมักรู้สึกบอ่ยๆว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์				
6.โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกพอใจในตัวเอง				
7.ฉันหวังว่าฉันจะภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้				
8.บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย				
9.ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง				
10.ฉันพอใจในสภาพตัวเองในขณะนี้				
12.ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้				
13.บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น				
14.โดยปกติแล้วครอบครัวยังสนใจในความรู้สึกของฉัน				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15.บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ใจในสิ่งที่ทำอยู่				
16.ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนใจฉัน				
17.ครอบครัวฉันเข้าใจฉันดี				
18.คนส่วนใหญ่ในวัยเดียวกับฉันได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน				
19.ฉันมักประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำเสมอ				

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ นางสาวจิตรา เปรมปรี
 วัน เดือน ปีเกิด 25 กุมภาพันธ์ 2524
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 93 หมู่ 4 ต.คลองเรือ อ.วิหารแดง จ.สระบุรี 18150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี
 พ.ศ. 2546 ศิลปศาสตรบัณฑิต (บริหารทรัพยากรมนุษย์) สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
 พ.ศ. 2550 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ