

คณะจิตวิทยา

การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ในผู้ใหญ่ตอนปลาย
ที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป

นางสาว ธัญรดา แก้วกันหา เลขประจำตัว 5037443038

นางสาว พลอย ภูมิประเสริฐรุ่ง เลขประจำตัว 5037465838

นางสาว วาสนา อูแซดอเลาะ เลขประจำตัว 5037504638

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร

บัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

SELF-ESTEEM, NEED FOR AFFILIATION, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
BETWEEN LATE ADULT VOLUNTEERS AND LATE ADULTS IN GENERAL

MISS TANRADA KAEWKUNHA I.D. 503 74430 38

MISS PLOY PLUMPRASERTRUNG I.D. 503 74658 38

MISS VASANA AUSAEDOLAH I.D. 503 75046 38

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

ธัญรดา แก้วกันหา พลอย ภูมิประเสริฐรุ่ง และวาสนา อุซัดอเลาะ: การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่
สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ในผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป

(SELF-ESTEEM, NEED FOR AFFILIATION, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BETWEEN
LATE ADULT VOLUNTEERS AND LATE ADULTS IN GENERAL)

อาจารย์ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ศิราภรณ์ ทับสายทอง, 62 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุข
ภาวะทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น
ผู้ใหญ่ตอนปลายทั้งที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัครจำนวน 154 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป
2. ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปมีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน
3. ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป

หลักสูตร.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....ธัญรดา แก้วกันหา.....
.....พลอย.....ภูมิประเสริฐรุ่ง.....
.....วาสนา.....อุซัดอเลาะ.....
สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา.....2553.....

TANRADA KAEWKUNHA, PLOY PLUMPRASERTRUNG AND VASANA AUSAEDOLAH: SELF-ESTEEM, NEED FOR AFFILIATION, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BETWEEN LATE ADULT VOLUNTEERS AND LATE ADULTS IN GENERAL

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SIRANG TUBSAITONG, 62 pp.

The purpose of this study was to compare self-esteem, need for affiliation, and psychological well-being between late adult volunteers and late adults in general. Participants comprised 154 late adult volunteers and late adults in general. The instruments were 1) The self-esteem scale, 2) The need for affiliation scale, 3) The psychological well-being scale.

Results show that:

1. Self-esteem of late adult volunteers is significantly higher than late adult in general. ($t=3.902, p < .001$)
2. There is no significant difference in need for affiliation of late adult volunteers and late adults in general.
3. Psychological well-being of late adult volunteers is significantly higher than late adult in general. ($t=5.715, p < .001$)

Program.....Bachelor of Sciences..... Student's signature.....Tanrada Kaewkunha..
Ploy Plumprasertung.....
Vasana AUSAEDOLAH.....

Field of study.....Psychology..... Advisor's signature.....

Academic Year.....2010.....

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาโครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์และการสนับสนุนจากผู้มีพระคุณที่เกี่ยวข้องหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของ รองศาสตราจารย์ ศิรวงศ์ ทัฬหายุทธ อาจารย์ที่ปรึกษาผู้เป็นแบบอย่างของคุณครูผู้เปี่ยมความเมตตา ความกรุณาเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในทุกขั้นตอนของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร ที่กรุณาให้คำปรึกษาและเอื้อเฟื้อแบบวัดที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มากมาย และคอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำที่ดีเสมอมาตลอดระยะเวลาการศึกษาในหลักสูตรปริญญาบัณฑิต ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณประธานชมรมผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้ประสานงาน เจ้าหน้าที่ชมรมและสมาคมผู้สูงอายุ รวมถึงอาสาสมัครทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือคณะผู้วิจัย ในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณศศิธร เหลืองไพฑูลย์ ที่เสียสละเวลา ช่วยผู้วิจัยเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากแก่คณะผู้วิจัย ขอขอบคุณผู้ตอบแบบวัดทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามอย่างตั้งใจ

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ ที่คอยเป็นกำลังใจและช่วยเหลือกันเป็นอย่างดีเสมอมาตั้งแต่เริ่มการศึกษจนกระทั่งจบการศึกษา

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่ที่คอยเป็นกำลังใจที่ดี ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความเชื่อมั่น ความห่วงใยและการดูแลที่ดีเสมอมา อีกทั้งคอยช่วยเหลือและส่งเสริมให้การศึกษาในระดับปริญญาตรี ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอขอบความสำเร็จครั้งนี้แก่คุณแม่และคุณพ่อที่รักและเคารพยิ่ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช

บทที่

1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	25
ขอบเขตในการวิจัย.....	25
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	26
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
กลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4. การอภิปรายผลการวิจัย.....	42

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
5. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	46
รายการอ้างอิง.....	49
ภาคผนวก.....	52
ภาคผนวก ก.....	53
ภาคผนวก ข.....	54
ภาคผนวก ค.....	61

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ของแบบสอบถามในขั้นของการพัฒนาแบบวัด.....	29
2. ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC)ของแบบสอบถามในขั้นของการพัฒนาแบบวัด.....	31
3. ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC).....	34
4. แสดงความถี่และร้อยละของเพศกลุ่มตัวอย่าง.....	37
5. แสดงความถี่และร้อยละของอายุกลุ่มตัวอย่าง.....	38
6. แสดงประสิทธิภาพการทำงานอาสาสมัคร.....	38
7. แสดงจำนวนกลุ่มอย่างที่เป็นและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร.....	39
8. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นและไม่เป็นอาสาสมัคร.....	39
9. แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างผู้ใหญ่ออนปลายที่เป็นและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร.....	40
10. แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ออนปลายที่เป็นอาสาสมัครและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร.....	40
11. แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตระหว่างผู้ใหญ่ออนปลายที่เป็นอาสาสมัครและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร.....	41

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะการณ์ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของขนาดและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่สามารถพบเห็นได้ในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ถึงร้อยละ 3 ต่อปี (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544) ซึ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเพิ่มมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุอื่นๆ โดยในประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีอัตราความเร็วของการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุช้ากว่าประเทศที่กำลังพัฒนาอย่างประเทศไทย ซึ่งหมายความว่าประเทศที่พัฒนาแล้วได้มีระยะเวลาที่นานพอสมควรในการปรับตัวด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการเตรียมการดำเนินงานที่เหมาะสมเพื่อเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมดังกล่าว จากการศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลาของการเข้าสู่สังคมวัยสูงอายุระหว่างอังกฤษและเวลส์กับประเทศไทย พบว่าสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 7 เป็นร้อยละ 14 นั้น อังกฤษและเวลส์จะใช้เวลาถึง 107 ปี ในขณะที่ประเทศไทยใช้เวลาเพียง 30 ปีเท่านั้น (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544) ซึ่งสั้นกว่ามากในการเตรียมการรับมือ สาเหตุสำคัญมาจากการลดลงในอัตราที่เร็วมากของวัยภาวะเจริญพันธ์ที่ลดลงกว่าร้อยละ 60 ในระยะเวลาแค่ 20 ปี

จากข้อมูลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ(2550) พบการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม มีความเป็นเมืองมากขึ้น ขนาดของครอบครัวก็เล็กลง เปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้บทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุเริ่มลดลง ไม่ว่าจะในเขตเมืองหรือชนบทก็มีสภาพที่ไม่ต่างกัน คือ ผู้สูงอายุมักจะถูกทอดทิ้งตามลำพัง รวมถึงบทบาทของผู้สูงอายุก็ลดลงเช่นเดียวกัน จากเดิมเคยเป็นผู้นำครอบครัวมีอำนาจ มีหน้าที่การงาน เมื่ออายุมากขึ้นผู้รับราชการก็เกษียณอายุ ทำให้อำนาจที่เคยมีลดลง ส่วนผู้ที่ประกอบอาชีพส่วนตัวก็ต้องให้บุตรหลานเป็นผู้กระทำการ เพราะกำลังวังชาเริ่มลดน้อยลงไปไม่สามารถประกอบกิจการได้เต็มที่ ทำให้ผู้สูงอายุเริ่มมีบทบาทน้อยลง ส่งผลต่อการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง(ปฏิญญา แก้วทองค์, 2552) ซึ่งสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าวนอกจากจะส่งผลโดยตรงต่อผู้สูงอายุแล้วยังส่งผลต่อการพัฒนาประเทศอย่างมาก ดังนั้นในปัจจุบันเราจึงควรหันมาให้ความสำคัญกับการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในสังคม ในด้านการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพทางจิตของเหล่าผู้สูงอายุด้วย ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุนั้นจะส่งผลโดยตรงต่อผู้สูงอายุ ดังงานวิจัยของอัญเชิญ ชัยลัธวันต์(2549) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่มากจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

สังคมไทยเป็นสังคมแบบตะวันตกที่ให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญเคารพต่อระบบอาวุโส ผู้สูงอายุจะมีบทบาททั้งในครอบครัว และสังคม โดยมีบทบาทในการให้คำปรึกษาและเกื้อหนุนด้านจิตใจแก่บุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นในชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอยากรับผิดชอบงานด้วยความเต็มใจ ยังอยากที่จะช่วยบุตรหลานทำกิจกรรมต่างๆเท่าที่ทำได้ โดยพยายามคงบทบาทอยู่เช่นเดิม ในขณะที่แต่ละครอบครัวจะอยากให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนและหยุดภารกิจประจำที่ทำมาเป็นเวลานาน เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ สถานภาพและบทบาทย่อมเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้และยอมรับความจริงแห่งชีวิตจะรายงานว่าตนมีความสุขสบายพอใจที่จะปลดวางจากภาระทั้งปวง เนื่องจากทำงานมานานแล้วและสมควรแก่เวลาที่จะพัก ผู้สูงอายุจะประเมินว่าการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขว่าครอบครัวไม่มีปัญหา ผู้ที่มีความพึงพอใจในบทบาทใหม่ จะเป็นผู้ที่ยังได้คงสภาพและบทบาทที่สำคัญบางอย่างไว้ เช่น การเป็นหัวหน้าครอบครัว โดยมีบุคคลอื่นมาแบ่งเบาภาระหน้าที่ที่ตัวเองทำไปแทน ซึ่งมีงานวิจัยของสำราญ ดวงสว่าง(2547) ที่ทำการศึกษากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-64 ปี พบว่าผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวที่ดีบรรลุลำดับตามขั้นพัฒนาการจะมีสุขภาพจิตดีด้วย

แต่ยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีความรู้สึกทางลบต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทในผู้สูงอายุ โดยมีความรู้สึกที่ตนด้อยความสำคัญลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบ เช่น เบื่อ หงุดหงิด เหนงา ทุกข์ใจ เสียหายที่อายุมาก ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาด้านสุขภาพเป็นเหตุให้ไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเดิม ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกด้านลบ หรือเกิดอาการซึมเศร้าขึ้นได้(สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล,2544) หากผู้สูงอายุมองเห็นตนเองในด้านลบ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักและมองเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีและสามารถใช้ศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมจนนำไปสู่บุคคลที่มีคุณภาพ (ปฏิญญา แก้วทองงค์, 2552) มีรายงานของกรมสุขภาพจิตได้สนับสนุนแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ ดังกล่าวโดยระบุว่า ผู้เกษียณอายุราชการจำนวนไม่น้อยได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ รู้สึกว่าเหว และหดหู่ รวมถึงการคิดว่าตนเองจะต้องโดดเดี่ยวและไม่มีสังคมกับเพื่อนฝูง ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งสถิติที่ผ่านมาพบผู้เกษียณอายุราชการวิตกกังวลและใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง กลายเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 35 ดังนั้นกรมสุขภาพจิตได้แนะทางออก 3 ประเด็นใหญ่ คือ ผู้เกษียณอายุราชการต้องปรับวิถีชีวิตใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยเฉพาะการหางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย ปรับความคิดใหม่คือการมองโลกในแง่บวก และ เต็มทักษะชีวิตให้มีคุณค่าคือแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรมะ มีงานวิจัยที่กล่าวว่าความเข้าใจแก่นคำสอนของศาสนาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ(ชมพู่ ยอดสาร, 2551) เข้ากลุ่มทำวิปัสสนา หรือเข้าสังคมเพื่อลดความเครียดโดยไม่เก็บตัวอยู่ลำพัง

วิธีหรือแนวทางในการปรับตัวของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในการลดความรู้สึกทางลบในผู้สูงอายุต่อการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุมียหลายแนวทาง เริ่มตั้งแต่การปรับตัวด้านการทำงาน โดยอาจทำงานเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลงหรือเปลี่ยนมาทำงานเบาๆ การปรับตัวโดยอาศัยศาสนา การเข้าวัดฟังธรรม หรือการทำงานช่วยเหลือสังคม รวมถึงการปรับตัวด้านจิตใจที่ต้องยอมรับสังขรณ์ของชีวิตในเรื่องสังขารที่ร่วงโรย เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช(2543)ทำการวิจัยในผู้สูงอายุ แล้วเสนอว่าสภาวะอารมณ์เศร้าในผู้สูงอายุเกิดจากความว่าเหว่ การไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งในครอบครัว และสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆด้านสุขภาพได้ ดังนั้นการเข้าร่วมทำกิจกรรมในสังคมจึงมีส่วนสำคัญในการลดอารมณ์เศร้าซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีได้

เป็นที่น่าสนใจว่าในปัจจุบันคนสูงอายุหันมาทำกิจกรรมอาสาสมัครกันมากขึ้น การทำงานอาสาสมัครถือเป็นการทำงานช่วยเหลือสังคม เป็นการเข้ากลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อลดการอยู่ลำพัง และเป็นการปรับตัวเพื่อลดความเครียดจากการมีบทบาทที่เปลี่ยนไป ในสหรัฐอเมริกาผู้เกษียณอายุการทำงานกว่าครึ่งมีรายงานการเข้าร่วมทำงานอาสาสมัครประเภทต่างๆ และผู้ที่ทำงานอาสาสมัครสิบชั่วโมงต่อสัปดาห์หรือมากกว่ามีความรู้สึกที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รวมทั้งมีงานวิจัยที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีสภาวะทางจิต(Psychological well-being) ที่ดี เนื่องจาก เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ใหม่ทดแทนบทเดิมหลังจากการปลดเกษียณหรือการทำหน้าที่ครอบครัวที่น้อยลง และยังพบว่าการทำงานที่ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งนำไปสู่การมีสภาวะทางจิตที่ดีและการมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่ (Chambre, 1984 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550) สรุปได้ว่างานอาสาสมัครมีส่วนช่วยในเรื่องการปรับตัวในผู้สูงอายุ โดยมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานอาสาสมัครกับการรายงานสุขภาพและความสุข ในลอนดอน ประเทศอังกฤษ(Borgonovi, 2008) พบว่าการทำงานเป็นอาสาสมัครอย่างเป็นกิจจะลักษณะ มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับตัวบ่งชี้ทั้งในด้านสภาวะทางจิตและในด้านความดีที่บุคคลทำงานอาสาสมัคร กล่าวคือยังมีอัตราของการทำงานอาสาสมัครสูงขึ้นเท่าไรยิ่งเพิ่มโอกาสที่บุคคลจะรายงานว่ามีสุขภาพดีและมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ด้วยเหตุผลที่ว่า การทำงานอาสาสมัครเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้ผู้ใหญ่ตอนปลายมีการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองได้พบและการมีบทบาทที่เปลี่ยนไป ให้ได้แสดงศักยภาพที่ตนเองยังคงมีอยู่ ทำให้เข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยทางจิตวิทยาที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาสมัคร เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสภาวะทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ตอนปลายโดยทั่วไป ว่าแตกต่างกันหรือไม่

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆของวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ซึ่งเป็นประเด็นที่ทำการวิจัย รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานอาสาสมัคร มีรายละเอียดดังนี้

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Late adult)

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย หรือวัยสูงอายุ (Late Adult) คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับภาวะชราซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม พัฒนาการในอดีต การดูแล บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจ ตลอดจนประสบการณ์ชีวิตและการปรับตัวต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ วัยสูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต อาจกินเวลายาวนานเป็น 10-20 ปี หรือกว่านั้น วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมของร่างกาย สมรรถภาพ และการปรับตัว ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่วัยนี้ล่วงหน้ามาตั้งแต่ในวัยกลางคน ก็ย่อมจะสามารถปรับตัวรับมือกับปัญหาของวัยสูงอายุได้ตามสมควร วัยสูงอายุควรเป็นวัยของการพักผ่อนอย่างสุขสงบ มีพัฒนาการทางจิตใจต่อไปได้จนถึงระดับสูงสุด และสามารถปรับตัวต่อสภาพต่าง ๆ ในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวเผชิญกับความเสื่อมของชีวิตซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน รวมทั้งไม่เรียนรู้ที่จะยอมรับบทบาทของวัยสูงอายุ จะมีปัญหาในการปรับตัวในวัยนี้ ทำให้เป็นคนสูงอายุที่ไม่มีความสุข ไม่รู้จักกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม อาจก่อความเดือดร้อนให้กับบุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิด มีความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า อาจมีอาการมึนเมาจนถึงคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวชได้ ส่วนมากบุคคลที่มีปัญหามากในวัยสูงอายุจะเป็นผู้ที่เคยมีปัญหาในการปรับตัวในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

ทฤษฎีการปรับตัว

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ประสบปัญหาการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของประชากร อันสืบเนื่องมาจากการลดอัตราการเกิด และอัตราการตาย ส่งผลให้มีประชากรสูงอายุสูงขึ้นเรื่อย ประกอบสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากกระแสพัฒนาประเทศในช่วง 10 ถึง 20 ปีที่ผ่านมา นโยบายมุ่งเน้นไปในเรื่องการพัฒนาเมืองอุตสาหกรรม ทำให้โครงสร้างของชุมชน วิถีชีวิต และค่านิยมของคนเปลี่ยนแปลงไป เช่น จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวทำผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกทอดทิ้งให้อยู่กับเด็กตามลำพังเนื่องจากการย้ายถิ่นเข้ามาทำงานในเมืองของคนวัยหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้วัยผู้สูงอายุประสบปัญหาในการปรับตัวต่างๆ (อ้างใน วรวิมล โรหิตะบุตร, 2549)

การปรับตัวในผู้สูงอายุ เป็นการปรับตัวต่อภาวะวิกฤติ เป็นการปรับตัวต่อความเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉากและช่วงสุดท้ายของชีวิต มีทั้งการปรับตัวภายนอก นั่นก็คือ เป็นการปรับตัวที่สามารถ

มองเห็นได้ เช่น งานอดิเรก การรักษาสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน ได้แก่ การมีอารมณ์เยือกเย็น รู้จักปลง ยอมรับการพลัดพราก

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวได้แก่

1. **ทฤษฎีการถอนตนทางสังคม (Disengagement theory)** ทฤษฎีนี้เน้นว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น บุคคลจะมองเหตุการณ์ต่างๆ ในลักษณะเป็นนามธรรมมากขึ้น มีการคำนึงถึงสภาวะภายใน (interiority) ซึ่งหมายถึง การเกี่ยวข้องกับชีวิตและความรู้สึกภายในจิตใจ รวมทั้งการยึดมั่นในแนวความคิด หรือประสบการณ์ของตนเองมากกว่าแนวความคิด สภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ภายนอก การคำนึงถึงสภาวะภายในจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ และเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการลดพลังงานในการจัดการกับสภาพแวดล้อม หรือการพิจารณาถอนตนออกจากระบบสังคมของบุคคล พฤติกรรมการถอนตนออกจากสังคมไม่ได้หมายถึงการปรับตัวอย่างปกติของผู้สูงอายุเสมอไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีพฤติกรรมดังกล่าวด้วยความสมัครใจหรือไม่ หากเป็นไปด้วยความสมัครใจไม่ได้เกิดจากการบังคับนับว่าเป็นการปรับตัวที่ดี (อ้างถึงในเกศรีรินทร์ ยาทรัพย์, 2552)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่างๆทางสังคม เพราะให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย แต่มีหลายคนที่ไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีนี้ Holahan (1988) ได้วิจารณ์ว่า การถอยทางสังคมในวัยชราไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นแต่เพียงในวัยชราแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกช่วงวัยของชีวิต (อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538 และเพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550)

2. **ทฤษฎีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Engagement theory)** กล่าวว่าผู้สูงอายุนั้นยังมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหลังจากปลดเกษียณแล้ว โดยผู้สูงอายุจะมีความสุขและความพอใจในตน ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมเพื่อสังคม ซึ่งกิจกรรมที่เขาทำส่งผลให้เขามีความสุข และทฤษฎีนี้ยังกล่าวอีกว่าความสุขในยามสูงอายุดัดสินได้จากความสามารถที่ผู้สูงวัยสามารถทำงานให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน เนื่องจากสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับที่ยังคงมีความคล่องแคล่ว และความรอบรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ทฤษฎีนี้ยืนยันว่าผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และการที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้น ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรก การเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรม สมาคม หรือชมรม มีงานวิจัยของ Adelman (1994 อ้างถึงในเกศรีรินทร์ ยาทรัพย์, 2552) ที่แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ยังคงทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความกระฉับกระเฉงและมีความพึงพอใจในชีวิตตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีที่สุด

3. **ทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role theory)** คือ ในผู้สูงอายุมีการลดบทบาทหลายอย่างทำให้

ตนเสียความมั่นคงของชีวิตด้านต่างๆ ดังนั้นวิธีการปรับตัวที่ดีก็คือ การหาบทบาทตำแหน่งใหม่ๆต่อไปเพราะมนุษย์มักผูกมัดความสุขความพอใจของตนกับตำแหน่งและบทบาททางสังคม โดยการหาบทบาทตำแหน่งใหม่ๆในสังคมนั้นขึ้นอยู่กับเอกลักษณ์(Identity)ของคุณ (อ้างถึงในเกครินทร์ ยาทรัพย์, 2552)

สรุปได้ว่า การปรับตัวที่ดีในวัยผู้สูงอายุ นั้น เป็นการปรับตัวที่ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคม เช่น การทำกิจกรรมในสังคม เพื่อให้มีบทบาทใหม่ในชีวิต การทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความพึงพอใจและความสุขในตน ซึ่งหากบุคคลใดที่ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในสังคมนั้นก็จะมีปรับตัวที่ดี โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตไปอย่างมาก ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องมีความพยายามปรับตัวอย่างมากในการยอมรับสภาวะต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะต่างๆที่ต้องเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม อาจจะนำมาสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมาได้อีกด้วย

พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพในวัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับการเปลี่ยนในด้านอื่นๆ ซึ่งมีทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎี ได้อธิบายถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคลในวัยนี้ อาทิ เช่น

1. ทฤษฎีของ Erikson

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Erikson (1978 เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550) กล่าวว่า วัยผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยที่ต้องสามารถแก้ไขภาวะวิกฤติระหว่างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความสิ้นหวัง และการมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้นจะส่งผลให้วัยผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเพราะสามารถใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ส่วนคนที่ขาดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวแห่งตน จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง รู้ท้อแท้ ขาดกำลังในการดำเนินชีวิตไปข้างหน้า กลัวต่อความตาย Erikson (1963 อ้างถึงในเกครินทร์ ยาทรัพย์, 2552) เสนอแนวคิดว่าการปรับตัวในผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับผลของพัฒนาการในวัยที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวผ่านพ้นวิกฤติทางจิตสังคมมาด้วยดีทุกขั้นตอนย่อมมีอิทธิพลที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้ดีต่อวิกฤติทางจิตสังคมในวัยสูงอายุได้เช่นเดียวกัน เรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial stage theories) ซึ่งพัฒนาขึ้นในผู้สูงอายุ จัดเป็นพัฒนาการขั้นสุดท้ายของ Erikson เนื้อหาสำคัญ คือ ความสุขสมบูรณ์ในชีวิต (Integrity) ขัดแย้งกับความสิ้นหวัง (Despair) โดย Ericson เชื่อว่า ความสุขสมบูรณ์ในชีวิต คือความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่ได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์โดยเริ่มขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางและถึงจุดสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

2. ทฤษฎีของ Levinson (Daniel Levinson's Theory)

Levinson (1978 เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550) ระบุว่าวัยเลี้ยวหัวต่อในวัยชรา ซึ่งเกิดระหว่างอายุ 60-65 ปี เนื่องจากคนเราไม่ได้แก่ทันที แต่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางปัญญาและร่างกายที่ทำให้รู้สึกที่เราเป็นคนชรา และในวัยนี้จะถูกเรียกว่าเป็นคนแก่ ไม่ได้เป็นศูนย์กลางของเวทีชีวิตต่อไป อำนาจต่างๆตก

อยู่ในมือคนรุ่นลูก ดังนั้น หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ บุคคลนั้นก็จะมีลักษณะที่ไม่ยอมรับในตน และไม่สามารถทำให้ลูกๆรักในตนเองได้

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

การก้าวเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น เป็นแนวคิดที่กล่าวรวมถึงปัจจัยด้านกายภาพ (Physical) กระบวนการคิด(cognitive) และสุขภาพทางอารมณ์(emotional health) โดยได้มีผู้ให้คำนิยาม การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จไว้หลากหลาย ดังนี้ Havighurst (1961) กล่าวว่า การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุคือการมีอายุที่ยืนยาวและได้รับความพึงพอใจในชีวิต ส่วน Ryff (1989) กล่าวว่า การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ดี เกี่ยวข้องกับการคงพบปะการทำงานได้มากกว่าวิธีการดำเนินชีวิต Fisher (1992) สัมภาษณ์ผู้อาวุโส 19 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 62-65 ปี พบว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะนิยามความสำเร็จว่าเกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหา และ Gibson (1995) ระบุว่า การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จเกี่ยวกับศักยภาพและความสามารถของร่างกาย สังคม และการมีสุขภาพทางจิต ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ได้รับจากตนเองและคนอื่น อีกทั้ง Palmor (1995) กล่าวว่า การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นคือ การมีอายุยืน มีสุขภาพที่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต หรือมีความสุข ประกอบกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นเกี่ยวข้องกับการปรับตัว(Adjustment)และการปรับตนในเข้ากับสภาพแวดล้อม(Adaptation)

ตามแนวคิดของ Rowe and Kahn (1998 อ้างถึงในเกศรินทร์ ยาททรัพย์, 2552) เป็นการพยายามรวบรวมพัฒนาการทางด้านกายภาพ สังคม และบุคลิกภาพ เข้าด้วยกันเพื่อสร้างภาพโดยรวมที่สามารถทำให้เข้าใจความหมายของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ว่าหมายถึง การที่ผู้สูงอายุมองค้ประกอบทั้ง 5 ด้านเหล่านี้ ได้แก่

1. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (Staying Health and able) ซึ่งสุขภาพที่ดีต้องยังคงเป็นอยู่ตลอดช่วงผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลาย การมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุนั้นจะได้รับผลจากพฤติกรรมที่ตนเองเลือกทำเมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ผู้สูงอายุก็สามารถปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดีได้โดย การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอนามัย
2. ความสามารถดำรงไว้ซึ่งความสามารถทางสติปัญญาในระดับสูง (Retaining Cognitive Abilities) โดยการทำกิจกรรมที่ช่วงส่งเสริมสติปัญญา เช่นงานอดิเรกต่างๆจะช่วยให้ผู้สูงอายุกังคงได้ใช้ความคิด ความสามารถที่ตนมีอยู่ในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. การยังคงมีส่วนร่วมในบทบาททางสังคม (Social Engagement) โดยผู้สูงอายุกังคงทำกิจกรรมต่างๆในสังคมในด้านของ การพบปะติดต่อกับสังคม และการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมมีผลกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จเนื่องจาก การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้โอกาสผู้สูงอายุในการให้การสนับสนุนการช่วยเหลือ เท่าๆกับการได้รับการช่วยเหลือ

4. การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ (Productivity) อาทิการทำกิจกรรมอาสาสมัครของ ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วถือเป็นรูปแบบหนึ่งของกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์

5. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นการที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะจัดการ หรือปรับ ความคาดหวังของตนเอง เพื่อคงไว้ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของตน

การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จถูกให้ความหมายโดยวิธีที่แตกต่างกันในนักวิจัยแต่ละท่าน แนวคิดส่วนใหญ่จะกล่าวถึง การทำงานทางกายภาพ กระบวนการคิด และการทำงานเพื่อสังคม เป็นการ คงไว้ซึ่งกิจกรรมที่ตนเองเคยทำในทุกวัน และการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการทางความคิดที่รวมถึง ความสามารถในการตอบสนองที่เหมาะสมต่อสิ่งแวดล้อม การจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิด และ เหตุการณ์ในอดีต รวมถึงความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม การทำงานเพื่อ สังคม คือการมีส่วนร่วมในการสนับสนุนเครือข่ายสังคมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่าง ต่อเนื่องเช่น การทำงานอดิเรก กิจกรรมทางสังคม ชมรมผู้สูงอายุ และงานอาสาสมัคร เป็นต้น บรรลุ ศิริ พานิช (2544 อ้างถึงในเกตุรินทร์ ยาททรัพย์, 2552) กล่าวว่าการทำงานที่เสียสละ และเป็นประโยชน์ต่อ สังคมนั้นทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในการพัฒนากิจกรรมที่สมบูรณ์ขึ้นโดยผ่านกิจกรรมอาสาสมัครที่มี หลายนานทาง ทั้งบริการทางสุขภาพอนามัย งานสังคมสงเคราะห์ งานองค์กรทางศาสนา ชมรมและสมาคม ต่างๆ

แนวคิดเกี่ยวกับการทำงานอาสาสมัคร

จากการหาข้อมูล มีการพูดถึงอาสาสมัคร (Volunteer) ไว้ดังนี้

อาสาสมัครเป็นผู้ที่สมัครใจทำงานเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นเงินหรือสิ่งอื่นใด ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับคือ ความสุข ความภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็น ประโยชน์แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ

อาสาสมัครเป็นผู้ที่สมัครใจทำงานเพื่อประโยชน์สาธารณะ โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่ง อื่นใด

อาสาสมัครเป็นบุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคมด้วยความสมัครใจ เสียสละ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

อาสาสมัครเป็นบุคคลที่มีใจอาสาเข้ามาช่วยเหลือ หรือเยียวยาสังคมด้วยความสมัครใจ ด้วยความ เสียสละ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในการดูแลป้องกัน แก้ปัญหา พัฒนาสังคม ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับเป็น ความสุข ความปิติ ความภาคภูมิใจ

อาสาสมัครทำงานโดยการให้ร่างกาย แรงใจ แรงสติปัญญาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น อาสาทำ ความดีเพื่อสังคม บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ด้วยความเมตตา กรุณาและปรารถนาดีอย่างจริงใจ

Susan Ellis และ H.Noques(1990) นักวิชาการและผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครพบว่าอาสาสมัครมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. มีความเป็นอิสระในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ (ตามพรสวรรค์/ความสนใจ)
2. มีความรับผิดชอบต่อสังคม รวมทั้งการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล กลุ่มบุคคล

และส่วนรวม

3. ไม่หวังรางวัลหรือผลตอบแทนเป็นเงินทอง
4. ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่

เป็นที่น่าสนใจว่างานอาสาสมัคร(Volunteer) เป็นกิจกรรมที่บุคคลทำโดยสมัครใจและปราศจากเงินเดือน บุคคลที่ทำงานอาสาสมัครยินดีที่จะสละเวลาเพื่อกลุ่ม องค์กร และไม่ถามถึงค่าตอบแทนที่จะได้ตอบกลับมา ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจแบบอิสระเกี่ยวกับการให้และการทำอาสาสมัครในสหรัฐอเมริกา พบผู้ทำงานอาสาสมัครมากพอสมควรถึงประมาณ 44 %ของประชากรผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีการทำงานด้านกิจกรรมอาสาสมัครทุกๆปี และโดยเฉลี่ยแล้วจะใช้เวลา 3.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การสำรวจยังพบว่าบุคคลที่ทำงานอาสาสมัครจะได้รับความเพลิดเพลินทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต โดยพวกเขามีอัตราการตายต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น รวมถึงมีแนวโน้มที่จะรายงานการเป็นอยู่อย่างมีความสุขและความเป็นไปได้น้อยที่จะประสบความหดหู่ (Depression) การรายงานพบว่าการทำงานอาสาสมัครจะมีสุขภาพทางจิต (well-being) สูง และในทางกลับกันที่เป็นไปได้เช่นกัน คือ บุคคลที่มีสุขภาพทางจิตดีมักจะยินดีทำงานอาสาสมัคร (Borgonovi,2008) เช่นเดียวกับงานวิจัยในแคลิฟอร์เนียซึ่งศึกษาผู้สูงอายุ 2000 คน พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัคร 60% และการเป็นอาสาสมัครได้เพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ อีกทั้งผู้ที่เป็นอาสาสมัครจะมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้ที่ไม่เป็นอาสาสมัครด้วย (Krause et al.,1999 อ้างถึงในเกศรินทร์ ยาทรัพย์, 2552) อีกทั้งมีการศึกษาผู้ที่เป็นสมาชิกสมาคมที่ทำงานอาสาสมัคร พบว่าผู้ที่ทำงานอาสาสมัครมีจะปัญหาทางจิตใจ (psychological Distress) น้อย (Rietschlin,1998 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003)

มีการพูดถึงงานอาสาสมัครในแง่ที่ว่าการทำงานอาสาสมัครเป็นแรงงานที่ไม่มีค่าตอบแทน ทำงานในองค์กรที่เป็นอาสาสมัคร คือองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคมโดยไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งกิจกรรมอาสาสมัครโดยทั่วไปถูกจำกัดความว่าเป็นกิจกรรมใดๆก็ตามที่มีเจตนาเพื่อช่วยคนอื่นภายใต้เงื่อนไขที่ไม่ใช่ภาระหน้าที่รับผิดชอบและไม่ได้รับค่าตอบแทนเป็นเงิน วัสดุ หรือปัจจัยตอบแทนใดๆ อาสาสมัครมักให้การช่วยเหลือผ่านทางองค์กรศาสนาหรือองค์กรของรัฐ และยังมีกรช่วยเหลือเฉพาะกิจที่ไม่ใช่เป็นองค์กรถาวรอีกด้วย งานอาสาสมัครมีทั้งที่เป็นทางการซึ่งเป็นองค์กรและไม่เป็นทางการแบบให้การช่วยเหลือทั่วไปในสังคม ยังไม่มีคำจำกัดความที่เป็นมาตรฐานของกิจกรรมอาสาสมัครจึงค่อนข้างยากที่จะมองภาพของแนวโน้มงานอาสาสมัครในสังคมต่างๆ

มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับอาสาสมัครดับเพลิงเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงานอาสาสมัคร โดยพบว่าการตัดสินใจทำงานอาสาสมัครนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม(Altruism)(Carpenter & K.Myers, 2010)

ส่วน Omoto and Snyder (1993) ได้พบบทบาททิศทางแรงจูงใจในการทำงานอาสาสมัคร 5 แบบ เรียกว่าเป็นแรงจูงใจพื้นฐาน คือ ความตระหนักทางสังคม การให้คุณค่า การทำความเข้าใจ การพัฒนาส่วนตน และ การยกระดับความเคารพนับถือ “เพื่อพบผู้คนใหม่ๆและสร้างเพื่อนใหม่” เป็นหนึ่งในห้าเหตุผลที่รายงานอธิบายถึงบทบาทด้านการพัฒนาตน ในการศึกษาต่อมาของ Omoto and Snyder (1995) ซึ่งว่าอาสาสมัครด้าน AIDS ได้รับแรงจูงใจจากบทบาทนี้ บทบาทการพัฒนาตนและการทำความเข้าใจนำไปสู่การเข้าร่วมทำงานอาสาสมัครที่ยาวนานกว่า แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจไม่สัมพันธ์สำหรับผู้ทำงานอาสาสมัคร พอๆกับการจัดการที่ไม่แสวงหากำไร ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทที่คล้ายคลึงกัน Tschirhart และคณะ (2001) ได้พบเป้าหมาย 5 อย่างจากรายการที่เสนอให้อาสาสมัครที่ได้รับค่าตอบแทนที่เป็นสมาชิกของ AmeriCorps คือ เป้าหมายเพื่อประโยชน์ตนเอง เป้าหมายเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป้าหมายทางสังคม เป้าหมายเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และ เป้าหมายเพื่อการหลบเลี่ยง “สร้างเพื่อนใหม่” เป็นหนึ่งในสององค์ประกอบของรายการเป้าหมายเพื่อสังคม อีกอย่างหนึ่งก็คือ “ได้รับความเคารพจากผู้ให้คุณค่ากับการบริการ” ซึ่งจะสังเกตเห็นว่าบทบาททางสังคมเป็นส่วนสำคัญในการทำนายความเต็มใจที่จะทำงานอาสาสมัครต่อไป

และ Prouteau and Wolff (2007) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับการทำงานอาสาสมัครในฝรั่งเศส พบว่าหนึ่งในห้าของผู้ร่วมการวิจัยที่ทำงานอาสาสมัครได้รับแรงจูงใจจากเป้าหมายแค่หนึ่งอย่าง และอีก20%ของผู้ร่วมการวิจัยได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลอย่างน้อยห้าอย่างโดยพบว่าในกลุ่มอาสาสมัครความต้องการที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมและผู้อื่นเป็นแรงจูงใจที่ได้รับการรายงานบ่อยที่สุด เหตุผลที่สำคัญรองลงมาคือเรื่องความสัมพันธ์

สำหรับผู้เกษียณอายุการทำงานแล้ว งานอาสาสมัครสามารถให้ประโยชน์แก่บุคคลกลุ่มนี้ได้มาก ถ้าทำเป็นประจำ จะทำให้ได้พบปะผู้คน ได้ใช้ความเชี่ยวชาญและความสามารถที่ยังมีอยู่ และยังได้ทำสิ่งพิเศษคือการได้ช่วยเหลือคนอื่นอีกด้วย อาสาสมัครเหล่านี้จะให้บริการแก่สังคมและประเทศชาติ เป็นบริการที่จะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลยังถูกจ้างงานอยู่ (Haynes, 1993) ซึ่งการทำงานไม่ว่าจะได้รับค่าตอบแทนหรือไม่ได้รับค่าตอบแทนล้วนสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต(life satisfaction) และเพิ่มการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ (successful aging) แม้ว่าผู้สูงอายุที่ทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน แสดงออกถึงระดับของความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงาน แต่ผู้เกษียณอายุที่เข้าร่วมทำงานอาสาสมัครสิบชั่วโมงหรือมากกว่าต่อสัปดาห์ มีการรายงานความรู้สึกต่อเป้าหมายในชีวิตอย่างดียิ่งเยี่ยม

กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าว่า มีปัจจัยทางจิตวิทยาในด้านใดบ้างที่น่าจะเกี่ยวข้องกับความต้องการจะเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งต้องการจะเปรียบเทียบว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครและไม่ประสงค์จะทำงานอาสาสมัครมีปัจจัยดังกล่าวแตกต่างกันหรือไม่ ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ความต้องการจะศึกษา ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ภาวดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) กล่าวว่า Self-esteem หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองโดยการแสดงออกถึงความรู้สึกและทัศนคติทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าของตนทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า และสามารถแสดงออกในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดย Coopersmith(1981) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 องค์ประกอบ คือ

1. การได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญรอบข้าง
2. การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จในชีวิตซึ่งส่งผลต่อสถานะภาพทางสังคมและตนเอง

แบ่งเป็น

2.1 การมีอำนาจ (Power) คือ การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้

2.2 การมีความสำคัญ (Significant) คือ การได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น

2.3 การมีคุณความดี (Virtue) คือ การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมทางสังคม

2.4 การมีความสามารถ (Competence) คือ การที่บุคคลได้รับความสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ในการกระทำของตน

3. การพยายามทำในสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมาย

4. การไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

นอกจากนั้น Coopersmith ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินจากตนเอง และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งได้จากการประเมินของผู้อื่น

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยลักษณะทางกายภาพบางอย่างมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น รูปร่างหน้าตาที่สวยงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้อให้บุคคล

ประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ตนให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายมากกว่าความงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงามทางกายภาพมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ลักษณะทางกายภาพที่จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆเป็นสำคัญ ทั้งนี้บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity, Ability And Performance) สัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จของบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จภายในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม ล้วนมีความสัมพันธ์และส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาสนับสนุนให้ประสบผลสำเร็จในกิจกรรมนั้น อย่างเช่นกิจกรรมด้านการเรียนทำให้มองเห็นความสามารถของบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ชัดเจน ถ้าผู้เรียนใช้ความสามารถหรือสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่และประสบผลสำเร็จในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้น เมื่อล้มเหลวการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลงไปด้วย

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นๆที่อยู่ในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่จะเป็นผลจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบและผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะรู้สึกพอใจ มีความสุข ขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในชีวิตปัจจุบันของตนและมองว่าตนเองจะไม่ประสบผลสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) โดยทั่วไปบุคคลจะประเมินสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะมีแนวโน้มสูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนตัวไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเช่นกัน โดยบุคคลมีแนวโน้มจะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเอง

1.5 ความมุ่งมาดปรารถนาของบุคคล (Aspiration) เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ โดยการได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ จะเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างความสำเร็จในครั้งต่อไป และนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 เพศ (Sex) เป็นผลที่ได้จากสังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมักให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง แต่ทัศนคติต่อเพศและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับความแตกต่างในแต่ละวัฒนธรรม

1.7 ปัญหาที่เกิดขึ้นและโรคภัยไข้เจ็บ (Problem and Pathology) สุขภาพจิตโดยทั่วไป

และปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและทางกาย

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน สภาพแวดล้อมเหล่านั้น ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพกับครอบครัวหรือพ่อแม่ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ การได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ผู้ปกครอง จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในความสามารถและคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ และทำให้เกิดความภาคภูมิใจขึ้นมา

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์จากโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยถ้ามีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อบอกสถานภาพทางสังคมของบุคคลนั้น เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติในลักษณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนอื่น แต่การศึกษายังไม่พบความเด่นชัดในความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับสถานภาพทางสังคม

2.4 สังคมในกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองในทักษะความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการทำกิจกรรมใดๆ ให้เท่าเทียมกับสมาชิกในกลุ่ม บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นลดลง

อีกทั้ง Coopersmith ยังได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" มีการรับรู้คุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีปฏิกริยาตอบรับในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้วางใจผู้อื่น สามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และมีความสุขกับชีวิตตนเอง ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ หลีกเลียงสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ท้าทาย มักพึ่งพาผู้อื่นหลีกเลียงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ มักลอกเลียนผู้อื่น หลีกเลียงการพบปะ

สังสรรค์กับผู้อื่น ห่วงไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ง่าย ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บางครั้งแสดงความเข้มแข็งหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดหวั่น ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงและสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ จากการเปิดโอกาสให้เกิดการแสดงออกอย่างอิสระ ได้ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่จนประสบความสำเร็จ และได้รับการยอมรับ

ตามทฤษฎีแห่งตนของ Rogers (1959 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติที่ดีอยู่แล้วตั้งแต่เกิด หากสามารถที่จะเติบโตได้อย่างที่ควรจะเป็น เขาผู้นั้นจะเต็มไปด้วยความรักและความไว้วางใจ และมนุษย์ทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจตามธรรมชาติที่จะรู้จักตนและพึงพอใจในตนเอง รวมถึงทำกิจกรรมต่างๆ ได้เต็มตามศักยภาพที่ตนได้รับมาแต่กำเนิด ข้อพิสูจน์ความเชื่อนี้คือ เมื่อเด็กเกิดมานั้นถึงแม้ว่ายังมีประสบการณ์จำกัด แต่เด็กทุกคนอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากทดลอง อยากรู้อยากช่วยเหลือตนเอง อยากรู้อยากเป็นอิสระ ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะบรรลุสู่การแห่งตน (Self-actualization) หรือความต้องการที่จะพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

การที่บุคคลรวบรวมประสบการณ์ที่ตนเองได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ จะเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ซึ่งขึ้นอยู่กับการรับรู้ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็นสำคัญ อัตมโนทัศน์ที่เกิดขึ้นจึงมีความแตกต่างจากตัวตนที่เป็นจริง เพราะประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นผ่านการประเมินการให้คุณค่าทั้งจากตนเองและผู้อื่น หากอัตมโนทัศน์กับตนตามที่เป็นจริงแตกต่างกันมาก หรือขัดแย้งกันมาก บุคคลมีแนวโน้มที่จะก่อปัญหาแก่ตัวเองและผู้อื่นได้ บุคคลที่มีการปรับอัตมโนทัศน์ให้ตรงกับตนตามที่เป็นจริงจะมีความมั่นคงด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่มีความวิตกกังวล และไม่ใช้กลไกการปกป้องตนเอง ซึ่งก็คือจะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคงได้ ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีจุดหมาย มีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ Roger (1959 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ยอมรับความคิดความรู้สึกของตนอย่างจริงจัง ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะมีความคิดด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม รวมทั้งสามารถจัดการกับความคิดความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีต หรือหมกมุ่นต่อสิ่งที่จะเกิดในอนาคต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น รับกฎเกณฑ์ทางสังคมและวัฒนธรรมมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของตน
4. รู้สึกอิสระที่จะทำกิจกรรมหรือรับบทบาทใดๆ มีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

5. มีความคิดสร้างสรรค์ ริเริ่มสิ่งใหม่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการจัดการกับปัญหาได้

Geldard และ Geldard (2001 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) กล่าวว่าไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งการประเมินจะขึ้นอยู่กับพื้นฐานที่บุคคลนั้นมองตนเอง (Self-image) และมีความคิดเกี่ยวกับตนอย่างไร (Self-concept) ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น บุคลิกภาพ รูปร่างภายนอก สอดคล้องกับที่ Brecht (1996 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ขึ้นกับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ของความล้มเหลวหรือล้มเหลว จะเห็นได้ว่าเราสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้ โดยบุคคลทั่วไปจะสามารถสังเกตเห็นความแตกต่างและไม่แน่นอนของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นเรื่องปกติในเรื่องความไม่แน่นอนเหมือนกับที่คนเรามีอารมณ์ขึ้นลงในบางเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกี่ยวข้องกับทั้งปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต การหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลที่รัก และปัจจัยภายใน เช่น การเจ็บป่วย ความเครียด ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถที่จะกลับคืนสู่ระดับปกติได้ ทั้งนี้จุดมุ่งหมายของชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ที่ทำให้ขอบเขตของชีวิตแต่ละช่วงที่ให้ความสำคัญกับเรื่องที่แตกต่างกันไป ความสำเร็จที่เราได้รับในแต่ละช่วงชีวิตก็มีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

กล่าวโดยสรุปแล้วการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองโดยการแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า และสามารถแสดงออกในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการปฏิสัมพันธ์กับสังคม

การเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยเกี่ยวข้อง นางลักษณ์ บุญไทย(2539 อ้างถึงในธิดา ทองวิเชียร,2550) ทำการศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ พบว่า การมีรายได้ทั้งจากการทำงานด้วยตนเองหรือจากการทำงานของบุตรหลานมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะรายได้เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต่างส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

มีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการทำงานของผู้สูงอายุ โดยเสนอว่าผู้สูงอายุควรจะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมต่างๆล้วนเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เนื่องจาก การยังคงทำกิจกรรมได้ เป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังคงมีความสามารถอยู่ และตัวผู้สูงอายุเองจะ รู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีคุณค่า มีบทบาทที่เป็นประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Neugarten, et al. 1961 อ้างถึงในมนัส บุญประกอบ และ พรรณี บุญประกอบ, 2546) เช่นเดียวกันผู้สูงอายุจะประเมินว่า

ตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จากความสามารถรับรู้และพิจารณาได้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมและสามารถทำสิ่งต่างๆได้เหมือนกับผู้อื่น ตลอดจนการที่ตนเองสามารถ ดำรงตนและได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมและเพื่อนมนุษย์ (ปริญญญา แก้วทรวงค์, 2552)

2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Need for affiliation)

แรงจูงใจ คือพลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรม และยังกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้น ด้วย คนที่มีแรงจูงใจสูง จะให้ความพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำ จะไม่แสดงพฤติกรรม หรือไม่ก็ล้มเลิก การกระทำ ก่อนบรรลุเป้าหมาย

นักจิตวิทยาได้นิยามแรงจูงใจใฝ่สัมพันธไว้คล้ายคลึงกัน ดังที่ McClelland (1969 อ้างถึงในฉันทิตา สนิทนราทร, 2550) กล่าวว่า แรงจูงใจชนิดนี้เป็นแรงจูงใจที่ปรารถนาจะเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น ต้องการ เป็นที่นิยมชมชอบหรือรักใคร่ชอบพอของคนอื่น เป็นแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มา ซึ่งการยอมรับจากบุคคลอื่น ตัวอย่างของพฤติกรรมเหล่านี้คือ ชอบการทำงานร่วมกับผู้อื่น มากกว่าทำงาน คนเดียว ชอบสมาคม ชอบมีเพื่อนหลายคน ต้องการเป็นที่รักใคร่ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น นอกจากนั้น นักจิตวิทยาคนอื่นๆได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง คือ ชอบทำงานเป็นกลุ่ม (Murray, 1983) ชอบติดต่อสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Atkinson & Patricia, 1966) ต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบเปิดตัวคบหาเพื่อนใหม่และมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Edwards, 1959)

Freedman, Sears, and Carlsmith (1981 อ้างในฉันทิตา สนิทนราทร, 2550) กล่าวว่าไว้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมพันธมีความหมายใน 3 แง่มุม คือ

1. Social need เป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับความจำเป็นของมนุษย์ที่ต้องอยู่ในกลุ่มสังคม
2. Affiliation เป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์เฉพาะอย่างที่ทำให้ คนเราเข้าร่วมกลุ่ม
3. Affiliation Motivation เป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับบุคลิกภาพหรือนิสัยใจ คือ การที่บุคคลมีความพยายามที่สร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน คือ มีการมุ่งไม่ตรีสัมพันธ์ เห็นความสำคัญของมิตรภาพ ซึ่งส่งผลให้บุคคลที่มีที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูงจะชอบ ทำงานร่วมกับบุคคลอื่น และมีความเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลอื่นเสมอ

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นและรักษาซึ่งความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ต้องการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นอีกด้วย

ทฤษฎีแรงจูงใจไผ่สัมพันธ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจไผ่สัมพันธมีอยู่หลายทฤษฎีด้วยกัน ได้แก่

1. ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs)

Maslow (1969) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องแรงจูงใจ เชื่อว่า ซึ่งพบว่าบุคคลมักตื่นตอบสนองของความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับซึ่งลำดับชั้นของมาสโลว์มีทั้งหมด 7 ชั้น ได้แก่

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (physical needs) คือความต้องการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) คือความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับชั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความรัก (belongingness and love needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับชั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (esteem needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับชั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (need to know and understand) คือความอยากรู้อยากเข้าใจ อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์

ลำดับชั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรียะ (aesthetic needs) ได้แก่ความต้องการด้านความดีความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับชั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (self actualization Needs) ชั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับชั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก "พอ" ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต

ซึ่งแรงจูงใจไผ่สัมพันธของมาสโลว์อยู่ที่ชั้นที่ 3 คือ ความต้องการความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความรัก (belongingness and love needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการมีมิตรสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ต้องการอยู่คนเดียว ต้องการยอมรับจากบุคคลอื่น บุคคลที่มีความต้องการในชั้นนี้สูงจะแสดงความต้องการความรักและการยอมรับสูง

2. ทฤษฎี ERG ของ Alderfer (1969 อ้างในฉันทิตา สนิทนราทร, 2550 และ แววดาว อินทร์-จันทร์, 2550) ประกอบด้วย

1) ความอยู่รอด (Existence: E) ถือเป็นความต้องการเกี่ยวกับความเป็นอยู่ทางกายภาพของมนุษย์ ดังนั้นความอยู่รอดจึงเป็นความต้องการในระดับพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์และเป็นความต้องการที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากที่สุด ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์จะอยู่ในความต้องการทางร่างกายและบางส่วนของความต้องการความปลอดภัย

2) ความสัมพันธ์ (Relatedness needs) เป็นความต้องการที่มีลักษณะความเป็นรูปธรรมลดน้อยลงมา ซึ่งเมื่อเทียบกับของมาสโลว์จะอยู่ในส่วนของความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคมและความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง โดยความต้องการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3) ความเติบโตและก้าวหน้า (Growth needs) เน้นถึงความต้องการในด้านการเติบโตและการพัฒนาความสามารถของบุคคล ซึ่งความต้องการนี้ถือเป็นระดับความต้องการสูงสุด และมีลักษณะเป็นรูปธรรมน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับของมาสโลว์จะอยู่ในส่วนของความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและความสมหวังในชีวิต

3. ทฤษฎีความต้องการจากการเรียนรู้ของแมคเคลแลนด (McClelland, 1987 อ้างถึงใน แววดาว อินทร์จันทร์, 2550) เชื่อว่า มนุษย์ไม่มีความต้องการเหล่านี้โดยกำเนิด แต่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การดำเนินชีวิต แมคเคลแลนด พบว่ามีความต้องการ 3 ประเภทที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ ได้แก่

1) ความต้องการความสำเร็จ (need for achievement) เป็นความต้องการบรรลุผลในบางสิ่งที่มีความท้าทายและยากต่อความสำเร็จ เช่น การทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ท้าทาย งานที่ภาระงานมีความซับซ้อนและมีความสำคัญต่อองค์กร เป็นต้น

2) ความต้องการความสัมพันธ์ (need for affiliation) ถือเป็นความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างใกล้ชิด การหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการคบหากับบุคคลอื่นอย่างเพื่อนสนิท

3) ความต้องการอำนาจ (need for power) บุคคลต้องการมีอิทธิพลหรือควบคุมบุคคลอื่น รับผิดชอบต่อบุคคลอื่น และมีอำนาจหน้าที่เหนือบุคคลอื่น

4. ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (Murray's manifest needs theory)(Murray, 1938 อ้างถึงใน แววดาว อินทร์จันทร์, 2550) มีความเชื่อที่ว่า ความต้องการเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความซาบซึ้งและบางครั้งเกิดจากแรงจูงใจภายใน บางครั้งก็เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก โดยที่สรุปความต้องการของมนุษย์เป็น 20 ประการ ได้แก่

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (need for aggression)

2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นผิอุปสรรคต่าง ๆ (need for counteraction)
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (need for abasement)
4. ความต้องการในการที่จะป้องกันตนเอง (need for defendance)
5. ความต้องการเป็นอิสระ (need for autonomy)
6. ความต้องการความสำเร็จ (need for achievement)
7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (need for affiliation)
8. ความต้องการความสนุกสนาน (need for play)
9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (need for rejection)
10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (need for succerence)
11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อ บุคคลอื่น (need for nurturance)
12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (need for exhibition)
13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (need for dominance)
14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (need for deference)
15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (need for avoidance of inferiority)
16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (need for avoidance harm)
17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (need for avoidance of blame)
18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (need for orderliness)
19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (need for inviolacy)
20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (need for contrariness)

ซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ของ เมอร์เรย์ นั้นก็คือ บุคคลมีความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น มีความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและต้องการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น และสร้างความประทับใจต่อบุคคลอื่น

อิทธิพลโดยรวมของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สูงจะเข้าใกล้และร่วมทำงานกับคนอื่น จะคลุกคลีกับการทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม มีพฤติกรรมต่างๆซึ่งตั้งอยู่บนความพยายามที่จะรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพไมตรี และผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สูงมักมีความรู้สึกหรือความต้องการมุ่งสัมพันธ์ ได้แก่ การเป็นกันเอง การเลี้ยงดูคำจุน การปลอบโยน การช่วยเหลือ และการคำนึงถึงความสุขและความสบายของผู้อื่น มีการกระทำกิจกรรมต่างๆเพื่อมุ่งสัมพันธ์ และมีความสนใจต่อการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก เสาะหากิจกรรมทางสังคมให้แก่ตนเองและได้รับความพอใจจากกิจกรรมนั้น มีความรับผิดชอบทางสังคมและปรับตัวทางสังคมได้ดี รู้สึกผูกพันกับ

บุคคลที่ตนสมาคมด้วย และเป็นห่วงเป็นใยในสวัสดิภาพและความรู้สึกของบุคคลที่สมาคมด้วย (อ้างใน ฉันทิดา สนิทนราทร, 2550)

ศิริวรรณ ศิริบุญ (2543, บทคัดย่ออ้างถึงใน แวดวง อินทร์จันทร์, 2550) กล่าวว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน และได้ตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในหลาย ๆ ด้านรวมทั้งด้านใฝ่สัมพันธภาพเป็นที่พอใจ และสะท้อนให้เห็นถึง ผู้สูงอายุได้มีบทบาทเป็นเพียง “ผู้รับ” บริการเท่านั้น ยังมีศักยภาพที่จะเป็น “ผู้ให้” กับคนอื่น ๆ ด้วย

3. สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976) ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาวะทางจิตว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีความขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแค่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น (อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร, 2549) โดยในปี 2541 ที่ประชุมองค์การอนามัยโลกได้เพิ่มสุขภาวะทางจิตเข้าไปในความหมายของสุขภาพจิตด้วย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ตนรับรู้และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง(อ้างถึงใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550) นอกจากนี้ Bradburn (1969 อ้างถึงใน เขาวภา สันติกุล, 2550) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงอัตราส่วนระหว่างอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบในชีวิต บุคคลใดมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบ ย่อมมีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง แต่หากบุคคลใดมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นทางลบมากกว่าก็แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับต่ำ

Johoda (1958 อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีดังนี้

- 1.การมีทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับตนเอง (positive attitudes toward self) เป็นการยอมรับตน ใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีความพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม และกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ มีการรับรู้ถึงเอกลักษณ์แห่งตน รู้สึกมั่นคง และรู้สึกว่าชีวิตนี้มีความหมาย มีความมั่งคั่ง มีพัฒนาการ และความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้บรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (growth, 2.development and self-actualization)

- 2.การมีบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง (integration)

3. การเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นที่เกิดจากแรงผลักดันภายในตนเอง มีความสมดุลระหว่างพึ่งพาตนเอง และพึ่งพาผู้อื่น รวมทั้งยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกต่างๆ ที่ตนมีอยู่ได้

4. การรับรู้สภาพความเป็นจริง (reality perception) หมายถึง การมองโลกตามความเป็นจริง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ในโลกได้ อีกทั้งยังสามารถมีความร่วมรู้สึก (empathy) หรือไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม (social sensitivity) และยอมรับความรู้สึก และความคิดของผู้อื่นได้

5. ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหา หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจัดการได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

สรุปได้ว่า สุขภาพจิตในความหมายของ Johoda หมายถึง สภาพของจิตใจที่เป็นสุข ปราศจากความคับข้องใจ ซึ่งเป็นผลมาจากวิธีการจัดการของบุคคล ซึ่งได้แก่ การมองโลกตามความเป็นจริง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม มีการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ มีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความสมดุลระหว่างการให้และการรับ ดำรงตนอยู่อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาจิตใจของพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองของสังคม

จากการให้ความหมายสุขภาพจิตของ Johada จะเห็นว่าความหมายได้ครอบคลุมถึงคำว่าสุขภาพจิตด้วย โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะหมายความว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีด้วยเช่นกัน

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น คือ ผู้สูงอายุที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดของชีวิตได้

สุขภาพจิต (Psychological well-being) เป็นอีกตัวแปรหนึ่ง ที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการมองสภาพแวดล้อมในแง่ที่สร้างสรรค์ บุคคลจะรับรู้สุขภาพจิตต่อสภาวะของตนในสถานการณ์นั้นๆ และมีความพึงพอใจในชีวิตที่ปรากฏอยู่จริง เช่น มีความรู้สึกสำราญ สนุกสนานกับชีวิต มีความสุข สนใจยินดี และพึงพอใจในชีวิต ไม่มีภาวะบีบคั้น ทางจิตใจ (psychological distress) อันได้แก่ ความเศร้า ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ

Ryff (1995 อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร, 2549 และ เขาวภา สันติกุล, 2550) มีแนวคิดว่า สุขภาพจิต เป็นความพึงพอใจและการมีความสุขกับชีวิตของตน ซึ่งตนสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วงได้ และ Ryff (1989 อ้างถึงใน วรปสร โรหิตะบุตร, 2549 และ เขาวภา สันติกุล, 2550)

ได้สร้างแบบวัดสุขภาพจิต ซึ่งจะวัดลักษณะ 6 ด้านของสุขภาพจิตและได้ให้คำจำกัดความเป็น 6 มิติ คือ

1. การยอมรับในตน (self-acceptance) เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต ซึ่งจะรวมทั้งการยอมรับในตนและการยอมรับในผู้อื่น คือ การมีทัศนคติที่ติดต่อกับตนเองและผู้อื่นลักษณะนี้เป็นลักษณะที่สำคัญของลักษณะทางจิตด้านบวก หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมีลักษณะ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนและผู้อื่นในแง่ต่างๆของชีวิตและมองชีวิตในแง่บวก ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนนต่ำในด้านนี้จะมีลักษณะ ไม่มีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกผิดหวังกับชีวิตที่ผ่านมาในอดีต อยากจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนที่เป็นอยู่

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) เป็นความสามารถในการให้ความรักและมีความรักกับบุคคลอื่น สามารถสร้างมิตรภาพที่ลึกซึ้งและสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นรวมทั้งสามารถให้แนวทางและทำประโยชน์ต่อผู้อื่น หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมี ความพึงพอใจและไว้วางใจในสัมพันธภาพ และมีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก มีรักและ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด คำเนิ่งถึงสวัสดิภาพของผู้อื่นเป็นสำคัญ ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนนต่ำในด้านนี้จะมี ความมีความล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกโดดเดี่ยว ไว้วางใจและใกล้ชิดกับผู้อื่นได้น้อย และไม่ต้องการที่จะประนีประนอมหรืออดทนเพื่อให้ความสัมพันธ์คงอยู่

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) มีความอิสระในการตัดสินใจและเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง และมีการประเมินตนเองตามความคิดความเชื่อของตนเอง หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมี ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง รู้สึกอิสระและประเมินตนตามบรรทัดฐานของตนโดยสามารถ ทานกระแสสังคมในรูปแบบของความคิดและการกระทำ ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนนต่ำในด้านนี้จะไม่ สามารถตัดสินใจในเรื่องสำคัญได้ด้วยตนเอง และมักจะให้ความสำคัญต่อการประเมินของผู้อื่นที่มีต่อตน ปฏิบัติตนตามกระแสสังคมทั้งในด้านความคิดและการกระทำ

4. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) เป็นความสามารถในการ สร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวให้ตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสมและยัง สามารถมองเห็นประโยชน์จากโอกาสต่างๆที่มีอยู่รอบๆตัวได้ หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมี ความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆที่อยู่รอบๆตัวได้เป็นอย่างดี มีภาวะความเป็นผู้นำสูงสามารถควบคุม สถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ให้โอกาสต่างๆที่อยู่รอบๆตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนน ต่ำในด้านนี้จะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆตัวได้ มองไม่เห็นโอกาสที่มีอยู่ รู้สึกว่าตนไม่มี ความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวได้

5. การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) มีการรับรู้เป้าหมายของตนอย่างชัดเจน รู้ว่าตนจะทำ อะไรและมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายเพื่อก่อให้เกิดความหมายในการดำเนินชีวิต รู้สึกว่าตนได้ กำหนดทิศทางชีวิตด้วยตนเอง หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมีการกำหนดทิศทางด้วยตนเอง มี

เป้าหมายที่ชัดเจนและมีความตั้งใจจะทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนนต่ำในด้านนี้ จะไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ขาดการกำหนดทิศทางของตน มองว่าชีวิตของตนเองไม่มีความหมาย

6. การมีความงอกงามในตน (personal growth) การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนได้อย่างต่อเนื่อง โดยการแสดงออกและส่งเสริมศักยภาพ ความสามารถ และความถนัดที่ตนมีให้งอกงามมากขึ้นจากเดิม หากบุคคลใดได้คะแนนสูงในด้านนี้ สามารถรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง รับรู้ถึงความงอกงามและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สามารถเปิดรับสิ่งใหม่ที่เข้ามาในชีวิต เห็นถึงโอกาสในการปรับปรุงหรือพัฒนาตนตลอดเวลา ส่วนบุคคลใดที่ได้คะแนนต่ำในด้านนี้ จะไม่รับรู้ถึงศักยภาพของตน และไม่เห็นโอกาสที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองได้ รู้สึกว่าชีวิตหยุดนิ่งอยู่กับที่ รู้สึกเบื่อหน่ายและขาดความกระตือรือร้นในชีวิต

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะของผู้สูงอายุมีหลายด้าน แต่อาจสรุปได้เป็นปัจจัยภายในหรือปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ การประเมินความเครียด การเผชิญความเครียด วิธีการจัดการกับปัญหา และปัจจัยภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางอารมณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม (อ้างถึงใน ทรัพย์ทวีพร, 2549 และ ธิดา ทองวิเชียร, 2550)

Friedman (1993 อ้างถึงในธิดา ทองวิเชียร, 2550) พบว่าผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีสุขภาพสมรสคู่จะมีความสุขทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสดหรือหม้าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งทิพย์ แงใจ (2542, อ้างถึงในธิดา ทองวิเชียร, 2550) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสมีคะแนนสภาวะทางจิตในระดับสูง เนื่องจากคู่สมรสจะช่วยแบ่งเบาภาระงาน และเป็นเพื่อนคุยให้คำปรึกษาซึ่งจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นให้เกิดความพยายามในการดูแลตนเอง เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว Larson (1978, อ้างถึงในธิดา ทองวิเชียร, 2550) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะทางจิต จากการศึกษาติดตามเป็นระยะเวลากว่า 30 ปี พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยอื่นๆ รองลงมา ได้แก่ สถานภาพสมรส เพศ เชื้อชาติและอายุ และยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการรายงานการมีสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีในผู้สูงอายุด้วย อีกทั้ง Warr, Butcher, และ Robertson (2004 อ้างถึงใน Borgonovi, 2008) ที่ทำการศึกษแล้วพบว่ากิจกรรมในครอบครัวและสังคมเป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญของสภาวะทางจิตในกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศอังกฤษที่มีอายุระหว่าง 50 ถึง 74 ปี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Chambre (1984 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550) ได้ศึกษาผู้สูงอายุชาวอเมริกันที่เป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ต่างๆให้แก่สังคม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ที่ดี เนื่องจาก เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ใหม่ทดแทนบทเดิมหลังจากการปลดเกษียณหรือการทำหน้าที่ครอบครัวที่น้อยลง จากการศึกษาี้แสดงให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตน รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีและการมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่ ส่วน A. Musick และ Wilson (2003) ได้ศึกษาการทำงานอาสาสมัครกับการซึมเศร้า โดยศึกษาในบริบทจิตวิทยาและสังคม ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันสองกลุ่ม คือกลุ่มที่อายุน้อยกว่า 65 ปี กับกลุ่มที่อายุมากกว่า 65 ปี ผลการศึกษาพบว่า การเป็นอาสาสมัครมีผลต่อการปรับตัวด้านความซึมเศร้าในอาสาสมัครทั้งด้านศาสนา และด้านที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา โดยจะมีผลทำให้อารมณ์ซึมเศร้ามลดลงในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับการลดลงของอาการซึมเศร้าในทั้งสองกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน และนอกจากนี้การศึกษายังพบอีกว่าการเป็นอาสาสมัครในโบสถ์ที่ทำงานเกี่ยวกับศาสนามีสหสัมพันธ์ทางบวกต่อ well-being ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุสูงกว่า 65 ปี และ Borgonovi (2008) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานอาสาสมัครกับการรายงานสุขภาพและความสุข ในลอนดอน ประเทศอังกฤษพบว่าการทำงานเป็นอาสาสมัครอย่างเป็นกิจจะลักษณะ มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับตัวบ่งชี้ทั้งในด้านสุขภาวะทางจิต (well-being) และในด้านความถี่ที่บุคคลทำงานอาสาสมัคร โดยบุคคลที่มีความถี่ในการทำงานอาสาสมัครสูงขึ้นเท่าไร ก็จะมีโอกาสที่บุคคลจะรายงานว่ามีสุขภาพดีและมีความสุข แม้ว่าการเพิ่มขึ้นของความถี่ในการทำงานอาสาสมัครรายสัปดาห์ ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของผลทางสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในทางกลับกันผู้ที่ทำงานเป็นอาสาสมัครอย่างเป็นกิจจะลักษณะ จะมีความผาสุก (well-being) เพิ่มขึ้นตามความถี่ที่ทำงานอาสาสมัคร อีกทั้ง Blumstein และ Shmotkin (2003) ได้ทำการศึกษาการเป็นอาสาสมัครในประชากรสูงอายุชาวยิวในประเทศอิสราเอล แบ่งตามกลุ่มอายุ (75-79, 80-84, 85-89, และ 90-94) เพศ และสถานที่เกิด (ยุโรป-อเมริกา, เอเชีย-แอฟริกา, และอิสราเอล) โดยทำการศึกษาในรูปแบบ Cross-Section และศึกษาในระยะยาวตั้งแต่ปีค.ศ. 1989 ถึง 1992 การศึกษาพบว่า ผู้ที่ทำงานอาสาสมัครมีความคล่องแคล่วมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงานอาสาสมัครในทุกช่องทาง ทั้งในด้าน กิจกรรมทางกาย กิจกรรมในชีวิตประจำวัน และมีงานอดิเรก ถึงแม้ว่าผู้ที่ทำงานอาสาสมัครจะไม่ได้รายงานจำนวนโรคแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ทำงานอาสาสมัครก็ตาม อีกทั้งผู้ที่ทำงานอาสาสมัครมีตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพที่ดีกว่า มีการถดถอยทางปัญญาน้อยกว่า มีอาการซึมเศร้าน้อยกว่า มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากกว่า และประเมินชีวิตในทางบวกมากกว่า ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี นอกจากนั้น Wilson และ Musick (1998 อ้างถึงใน Prouteau & Wolff, 2007) ได้ทำการศึกษาและเสนอโดยนัยว่า ความสนใจในความสัมพันธ์ (Need for

affiliation) ไม่ใช่มุมมองที่เป็นเพียงเครื่องมือ แต่เป็นความพึงพอใจของบุคคล และอาจเป็นแรงจูงใจในการทำงานอาสาสมัคร และ Wuthnow (1991 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003) กล่าวว่า การทำงานอาสาสมัครช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้ทำการศึกษาแล้วพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการทำงานอาสาสมัครและการเห็นคุณค่าในตนเองสนับสนุนโดย Omoto และคณะ (1993 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003) ทำการศึกษาอาสาสมัครที่ทำงานกับผู้ป่วยเอดส์ พบว่าหลังจากทำงานร่วมกันเป็นเวลา 12 เดือน อาสาสมัครมีความอ้างว้างโดดเดี่ยวน้อยลง และรู้สึกดีกับตัวเองมากกว่าช่วงที่เพิ่งเริ่มทำงาน ซึ่งแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น และ Omoto และ Snyder (1995 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003) ทำการศึกษาแล้วพบข้อบ่งชี้ว่าอาสาสมัครด้าน AIDS ได้รับแรงจูงใจจากบทบาทการทำงานนี้ เป็นบทบาทในการพัฒนาตนและการทำความเข้าใจนำไปสู่การเข้าร่วมทำงานอาสาสมัครที่ยาวนานกว่า แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สำหรับผู้ทำงานอาสาสมัคร พอกับการจัดการที่ไม่แสวงหากำไร ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้ง Wheeler, Gorey, และ Greenblatt, (1998 อ้างถึงใน Blumstein & Shmotkin, 2003) ทำการศึกษาผลประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานอาสาสมัครของผู้สูงอายุและคนทั่วไปที่ให้บริการผลการศึกษาชี้ว่าผู้สูงอายุที่ทำงานอาสาสมัครมีสุขภาพและสุขภาพจิตดีกว่า

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาพจิตระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายโดยทั่วไป

ขอบเขตของงานวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่ร่วมในกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครในกรุงเทพมหานคร

2. ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่ไม่ได้ทำงานอาสาสมัคร

ตัวแปรตาม คือ คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์และสุขภาพจิต

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ใหญ่ตอนปลาย หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายที่มีอายุตั้งแต่ 62 ปีขึ้นไป วัดได้จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามระบุอายุของตนเองตามความเป็นจริง
2. อาสาสมัคร หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายที่สมัครใจทำงานเพื่อประโยชน์สาธารณะ เป็นบุคคลที่อาสาเข้ามาช่วยเหลือสังคมด้วยความสมัครใจ เสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน หรือสิ่งอื่นใด วัดได้จากการตอบแบบสอบถามที่ระบุว่าเคยหรือไม่เคยเป็นอาสาสมัคร โดยผู้ที่เป็นอาสาสมัครจะหมายรวมทั้งผู้ที่กำลังทำงานอาสาสมัครอยู่ และเคยทำงานอาสาสมัคร นานๆ ครั้ง
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองโดยการแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าของตนทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า แล้วสามารถแสดงออกในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง วัดได้จากคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ ณัฐนันท์ คงคาหลวง (2548)
4. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายมีความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นและรักษาซึ่งความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ต้องการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นด้วย วัดได้จากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ โดยใช้แบบวัดของฉันทิดา สนิทนราทร (2550)
5. สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เป็นความรู้สึกของต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ตนรับรู้และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการมองสภาพแวดล้อมในแง่ที่สร้างสรรค์ วัดได้จากคะแนนจากการตอบแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต โดยใช้แบบวัดของวรัปสร โรหิตะบุตร (2550)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย

1. เพื่อทราบผลการเปรียบเทียบความแตกต่างในการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป
2. เพื่อให้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปรับตัวของผู้ใหญ่ตอนปลายของผู้สูงอายุในประเทศไทย
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวต่อไป

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ (Comparative study) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ในผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและ ผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 62 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายทั้งเพศ ชายและหญิงที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 79 คน และผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปจำนวน 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
3. แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Need for affiliation)
4. แบบวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)

การพัฒนาแบบวัด

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ประสบการณ์การทำงานอาสาสมัคร ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 3 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบ

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเลือกใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ฌ็องนันท คองคาหลวง (2548) ซึ่งดัดแปลงและพัฒนามาจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ Coopersmith(2002) (Coopersmith Self-esteem Inventory, Adult Form) ซึ่งเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองสำหรับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป แบบวัดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน คือ การ เห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการทำงาน

ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความจำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, และ 20
- ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และ 25

การให้คะแนน

ข้อกระทงในแบบสอบถามมีทั้งข้อกระทงทางบวกและข้อกระทงทางลบ การเลือกตอบใช้แบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยเลือกตามระดับความตรงตามความรู้สึก 5 ระดับ คือ

ข้อกระทงทางบวก ให้ระดับคะแนนดังนี้

เห็นด้วยมาก	5 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน
บางครั้งเห็นด้วยบางครั้งไม่เห็นด้วย	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	1 คะแนน

ข้อกระทงทางลบ ให้ระดับคะแนนดังนี้

เห็นด้วยมาก	1 คะแนน
เห็นด้วย	2 คะแนน
บางครั้งเห็นด้วยบางครั้งไม่เห็นด้วย	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	5 คะแนน

ประสิทธิภาพของเครื่องมือ

ณัฐนันท์ คงคาหลวง (2548) ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองของ Coopersmith (2002) มาแปลเป็นภาษาไทยตามขั้นตอนการแปลแบบวัดทั้ง forward translation และ backward translation โดยได้นำแบบวัดฉบับภาษาไทยไปใช้ทดลองกับกลุ่มทดสอบถึง 3 ครั้ง มีการปรับปรุงและพัฒนาแบบวัดถึง 5 ขั้นตอน จนกระทั่งผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน คือผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการสร้างแบบวัด ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน 1 ท่าน และนักจิตวิทยาชาวไทยที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านแปลภาษาอีก 2 ท่าน จากนั้นจึงนำแบบวัดฉบับภาษาไทยที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาในขั้นที่ 5 ไปทดสอบครั้งสุดท้ายกับกลุ่มทดสอบที่ 4 ซึ่งเป็นสตรีอายุ 17-35 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับการทดสอบ 3 ครั้งแรก พบว่าทุกข้อกระทงผ่านการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .86 (อ้างถึงใน ปิยะวดี ตันติชำนาญกุล 2550)

และนอกจากนี้ ยังได้การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) จากปิยะวัติ ตันติ ขำนาญกุล(2550) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ 2 ท่าน จากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มี อายุ 25-35 ปี จำนวน 30 คน แล้วทำการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) พบว่าข้อกระทงส่วนมากผ่านการ วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ(Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน(Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .88

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ก่อนนำแบบสอบถามไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ให้ผู้ใหญ่ตอนปลายซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 10 คน ตอบแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบว่าผู้ใหญ่ตอนปลายเข้าใจภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามตามความประสงค์ ของผู้วิจัย เพื่อประเมินเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีข้อกระทง 25 ข้อ ในผู้ใหญ่ตอนปลายจำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ผ่านการวิเคราะห์ โดยมีค่า สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน(Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .83

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) (n=30)

ข้อ	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์
1.	ฉันตัดสินใจเรื่องต่างๆได้โดยไม่ลังเล	.602*
2.	ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน	.121*
3.	มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากเปลี่ยนแปลง	.132
4.	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน	.538*
5.	ฉันเป็นคนที่ใครๆก็อยากอยู่ด้วย	.450*
6.	ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน	.139
7.	ฉันต้องใช้เวลานานมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆในชีวิต	.073
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน	.599*
9.	คนในครอบครัวมักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน	.362*
10.	ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย	-.122
11.	ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน	-.020
12.	ชีวิตฉันมีแต่ความยากลำบาก	.396*
13.	ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย	.393*
14.	ฉันมักจะมีความคิดดีๆที่ทำให้คนอื่นคล้อยตามได้	.639*

15.	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดี	.409*
16.	มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ	.514*
17.	ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตนเอง	.379*
18.	ฉันดูดีสู้คนอื่นไม่ได้	.382*
19.	ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้	.112*
20.	ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน	.753*
21.	คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอมากกว่าฉัน	.299*
22.	ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน	.513*
23.	ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่	.732*
24.	ฉันไม่ชอบตนเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	.396*
25.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	.444*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน(Cronbach Alpha)		.830

* $P < .05$

ส่วนที่ 3 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามวัดระดับแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และเลือกใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ของฉันทิตา สนิทนราพร (2550) ที่พัฒนาร่วมกับประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ของ McClelland (1996 อ้างถึงใน Lussier, 1993) แบบวัดนี้สะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบหลักๆของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การชอบทำงานร่วมกับคนอื่นมากกว่าการทำงานคนเดียว การชอบสมาคมชอบมีเพื่อนหลายคน และความต้องการเป็นที่รักใคร่ยอมรับจากผู้อื่น

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 31 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, และ 31
- ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26

การให้คะแนน

ข้อกระทงในแบบสอบถามมีทั้งข้อกระทงทางบวกและข้อกระทงทางลบ การเลือกตอบใช้แบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยเลือกตามระดับความตรงตามความรู้สึก 5 ระดับ คือ

ข้อกระทงทางบวก ให้ระดับคะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	5 คะแนน
จริงมาก	4 คะแนน

จริงปานกลาง	3 คะแนน
จริงน้อย	2 คะแนน
ไม่จริงเลย	1 คะแนน
ข้อกระทงทางลบ ให้ระดับคะแนนดังนี้	
จริงมากที่สุด	1 คะแนน
จริงมาก	2 คะแนน
จริงปานกลาง	3 คะแนน
จริงน้อย	4 คะแนน
ไม่จริงเลย	5 คะแนน

ประสิทธิภาพของเครื่องมือ

ฉันทิตา สนิทนราทร. (2550) ได้พัฒนาแบบสอบถามนี้ขึ้นมาจากมาตราวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ของ ประไพพันธ์ ภูมิวุฒิสาร โดยได้นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา วิเคราะห์ความเหมาะสมของภาษา จากนั้นจึงนำแบบวัดฉบับภาษาไทยที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในภาษากับกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 คน พบว่าทุกข้อกระทงผ่านการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .92 (อ้างถึงใน ปิยะวดี ดันติขำนาญกุล 2550)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ก่อนนำแบบสอบถามไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ให้ผู้ใหญ่ตอนปลายซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 10 คน ตอบแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบว่าผู้ใหญ่ตอนปลายเข้าใจภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามตามความประสงค์ของผู้วิจัย เพื่อประเมินเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ที่มีข้อกระทง 31 ข้อ ในผู้ใหญ่ตอนปลายจำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .878

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) (n=30)

ข้อ	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
1.	ฉันชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว	.543*

2.	ฉันอยากมีเพื่อนหลายคน	.377*
3.	ฉันอยากเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ	.574*
4.	ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการทำงานเมื่อมีเพื่อนอยู่ด้วย	.425*
5.	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันจะเข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน	.528*
6.	ฉันอยากให้เพื่อนยอมรับ	.300*
7.	ฉันชอบที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อน	.597*
8.	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆ	.621*
9.	ฉันชอบไปงานเลี้ยงสังสรรค์	.507*
10.	ฉันชอบทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ	.528*
11.	ฉันอยากให้เพื่อนๆเห็นความสำคัญของฉัน	.261*
12.	ฉันชอบให้เพื่อนร่วมแก้ปัญหาต่างๆด้วย	.283*
13.	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำงานกับกลุ่มเพื่อน	.272*
14.	ฉันอยากให้เพื่อนเข้าใจฉัน	.410*
15.	ฉันชอบที่จะรู้จักผู้คนหลากหลาย	.385*
16.	ฉันดีใจเมื่อมีเพื่อนแสดงความเป็นห่วงฉัน	.525*
17.	ฉันชอบทำกิจกรรมที่ต้องทำเป็นกลุ่มกับเพื่อนสนิท	.452*
18.	ฉันชอบพูดคุยกับเพื่อนในยามว่าง	.499*
19.	ฉันไม่ชอบทำงานคนเดียว	.384*
20.	ความสุขอย่างหนึ่งของฉันคือการได้อยู่ในกลุ่มเพื่อน	.406*
21.	ฉันพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	.494*
22.	ถ้าเลือกได้ ฉันขอทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานเดี่ยว	.541*
23.	ฉันกลัวที่จะสูญเสียกลุ่มเพื่อน	.341*
24.	ฉันพยายามทำตัวให้เพื่อนๆภูมิใจ	.026*
25.	ฉันชอบทำกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มมากกว่ากิจกรรมที่ทำคนเดียว	.547*
26.	ฉันคิดว่าคนเราไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนหลายคน	-.278*
27.	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเพื่อให้เพื่อนใส่ใจฉัน	.218*
28.	ถ้าต้องทำงานคนเดียว ฉันจะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนัก	.332*
29.	ฉันทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อจะได้ทำความรู้จักผูกมิตรกับผู้อื่น	.584*
30.	ฉันพยายามที่จะรักษามิตรภาพกับเพื่อนให้ยืนยาว	.393*
31.	ฉันชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน	.658*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน(Cronbach Alpha)		.878

* $p < .05$

ส่วนที่ 4 แบบวัดสุขภาพทางจิต

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดสุขภาพทางจิต ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต และเลือกใช้แบบวัดสุขภาพทางจิตของวรัปสร โรหิตะบุตร (2550) ซึ่งพัฒนาโดยใช้กรอบอ้างอิงตามทฤษฎีของ Ryff (1989) โดยการสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งใช้วัดสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แบบวัดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 ด้าน คือ การยอมรับในตน ความเป็นตัวของตัวเอง การมีความองอกงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม และการมีจุดหมายในชีวิต

ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นประโยชน์บอกเล่ารายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 48 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 26 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 19, 25, 26, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44, 46, และ 47
- ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 22 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 10, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 30, 31, 32, 34, 39, 42, 45 และ 48

การให้คะแนน

ข้อกระทงในแบบสอบถามมีทั้งข้อกระทงทางบวกและข้อกระทงทางลบ การเลือกตอบใช้แบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยเลือกตามระดับความตรงตามความรู้สึก 6 ระดับ คือ

ข้อกระทงทางบวก ให้ระดับคะแนนดังนี้

ตรงมากที่สุด	6 คะแนน
ตรงมาก	5 คะแนน
ตรงบ้าง	4 คะแนน
ไม่ค่อยตรง	3 คะแนน
ไม่ตรง	2 คะแนน
ไม่ตรงเลย	1 คะแนน

ข้อกระทงทางลบ ให้ระดับคะแนนดังนี้

ตรงมากที่สุด	1 คะแนน
ตรงมาก	2 คะแนน
ตรงบ้าง	3 คะแนน
ไม่ค่อยตรง	4 คะแนน
ไม่ตรง	5 คะแนน
ไม่ตรงเลย	6 คะแนน

ประสิทธิภาพของเครื่องมือ

วรัปสร โง๊ะบุตร (2550) ได้พัฒนาแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ โดยใช้การสัมภาษณ์นักร้องกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม และได้พัฒนาข้อคำถามตามแนวคำถามของ Ryff เลือกข้อคำถามที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยาทั้ง 2 ท่าน คือ รศ.สุภาพวรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นนำข้อคำถามที่ผ่านการตรวจแล้วไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 63 คน เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพ โดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known Group Method) แล้ววิเคราะห์คะแนนโดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูง ที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากนั้นนำข้อกระทงมาการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) มีค่าเท่ากับ .88

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ของแบบวัดสุขภาพทางจิต โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item Total Correlation: CITC) (n=116)

ข้อ	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
1.	ฉันรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพแข็งแรงกว่า หรือเหมือนกับคนอื่นในวัยเดียวกัน	.272*
2.	ถ้าลองฉันได้คบกับใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบกันนาน	.332*
3.	ฉันรำคาญตัวเองที่ทำอะไรได้ไม่ดีเท่าเมื่อก่อน ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ รู้สึกเป็นภาระของคนอื่น	.121*
4.	ฉันมีเพื่อนสนิทที่พร้อมจะคุยกันได้ทุกเรื่อง	.347*
5.	แม้จะเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ถ้าฉันเห็นว่าสิ่งนั้นถูกต้อง ฉันก็จะทำ	.511*
6.	นึกย้อนไปฉันก็ภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา	.300*
7.	ฉันรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพแข็งแรงพอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้	.226*
8.	ฉันได้พยายามปรับปรุงตนเองมาโดยตลอด	.372*
9.	เพื่อนที่รู้จักฉันมักบอกว่าคุณเป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	.319*
10.	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้ว ฉันอดรู้สึกว่าคุณด้อยกว่าเขาไม่ได้	.221*
11.	คนบางคนอาจใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย แต่ฉันไม่ใช่คนประเภทนั้น	.227*
12.	สิ่งที่ฉันทำไม่ได้ทำเพราะทำตามๆกันไปหรือคนส่วนใหญ่เขาทำกัน	.382*
13.	ฉันวางมือกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นมานานแล้ว	.404*
14.	ฉันมักทนนไม่ได้หากเรื่องต่างๆไม่เป็นไปตามที่วางไว้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆก็ตาม	.360*
15.	ฉันและเพื่อนรู้ว่าเราไว้ใจกันได้	.483*

16.	ฉันได้ทำอะไรต่ออะไรมามากจนไม่อยากจะถูกชื่นชมทำอะไรอีกแล้ว	.446*
17.	ฉันมั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง แม้ว่ามันจะไม่เหมือนกับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ	.201*
18.	ที่ผ่านมา คนในครอบครัวมักตัดสินใจแทนฉัน	.518*
19.	เมื่อวางแผนจะทำอะไรแล้ว ฉันจะมุ่งทำตามแผนนั้นให้ดีที่สุด	.262*
20.	ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ชีวิตของฉันก็เหมือนเดิม ฉันไม่ได้ทำอะไรเท่าใดนัก	.203*
21.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้จะคุยกับใคร ไม่ค่อยมีใครสนใจรับฟังฉัน	.398*
22.	ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นถึงทำอย่างนั้น และสิ่งต่างๆถึงเป็นอย่างนั้น	.570*
23.	ฉันไม่ต้องการทำอะไรที่ตนเองไม่คุ้นเคย	.437*
24.	ฉันเป็นคนที่เป็นคนน้อยไม่เหมือนคนอื่นเขาหรอก	.218*
25.	ฉันมีความสุขที่ได้ทำอะไรๆตามที่ตั้งใจไว้	.653*
26.	ฉันกล้าพูดแสดงความคิดเห็น แม้ว่ามันจะไม่เหมือนกับของคนอื่นก็ตาม	.377*
27.	ฉันได้ทำอะไรตามที่ตัวเองต้องการน้อยมาก	.432*
28.	ฉันเลือกทำกิจกรรมต่างๆเพื่อไม่ให้ชีวิตน่าเบื่อ	.237*
29.	ฉันชอบที่จะพูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนๆ	.372*
30.	ฉันรู้สึกว่าคุณที่ฉันรู้จักหลายคนประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน	.621*
31.	ทุกวันนี้ สิ่งที่ทำอยู่ในแต่ละวันดูเหมือนจะไม่มีอะไรสำคัญอะไร	.561*
32.	บ่อยๆที่ฉันรู้สึกเหงา ฉันอยากมีเพื่อนที่พูดคุยได้ทุกซอกทุกมุมมากกว่านี้	.169*
33.	สิ่งต่างๆที่ฉันทำ ฉันรู้ตัวดีว่าทำไปเพื่ออะไร	.119*
34.	ฉันไม่คิดหวังอะไรในอนาคตแล้ว	.440*
35.	แม้ชีวิตจะไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวังอยู่บ้าน แต่ฉันรู้สึกว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว	.250*
36.	ฉันก็พยายามช่วยเหลือตัวเอง ดูแลตัวเราเอง ทำเท่าที่จะทำได้เต็มกำลังของเรา	-.023*
37.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	.360*
38.	ส่วนมากฉันรู้สึกว่าฉันได้ทำตามที่ต้องการ	.392*
39.	ชีวิตตอนนี้ก็อยู่ไปวันๆ ไม่ต้องการจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรอีกแล้ว	.291*
40.	ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	.282*
41.	ฉันชอบกิจกรรม เช่นการอ่านหนังสือ หรือการพูดคุย เพราะฉันมักได้แนวทางดีๆ ในการดำเนินชีวิต	.259*
42.	ฉันรู้สึกผิดหวังที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวังไว้	.551*
43.	ฉันไม่ชอบอยู่เฉยๆ ชอบออกไปดูนั่นดูนี่ ทำโน้นทำนี่ให้มันเพลิน รู้สึกมันกระชุ่มกระชวยดี	.497*
44.	ฉันจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ดี	.311*
45.	กิจวัตรประจำวันที่ทำอยู่ เช่นการอาบน้ำ กินข้าว ดูแลตนเอง บางครั้งทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้หรือเบื่อหน่าย	.242*
46.	ฉันสามารถจัดการธุระต่างๆในชีวิตประจำวันของฉันได้	.029*

47.	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	.105*
48.	ฉันทนเห็นข้อบกพร่องของคนอื่นไม่ได้	.381*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน(Cronbach Alpha)		.876

$P < .05$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยการขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิมนุษยชนของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย โดยทำตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่อยู่ในบริบทที่สามารถตอบแบบสอบถามที่กำหนดให้ได้โดยไม่รีบร้อน ทั้งนี้เพราะแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวนข้อกระทงที่ค่อนข้างมาก ต้องใช้เวลาในการตอบนานพอสมควร จึงจำเป็นที่จะต้องให้ดูลยพินิจในการเข้าไปขอความร่วมมือจากบุคคลที่น่าจะมาเป็นกลุ่มตัวอย่างให้การวิจัยครั้งนี้ได้

2. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ให้ผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือช่วยตอบ

3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จ กล่าวขอบคุณผู้ตกลงรับการสำรวจที่สละเวลาเพื่อการศึกษาครั้งนี้

4. นำแบบสอบถามที่เก็บมาได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มาจัดข้อมูลลงในโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive stats) เพื่อแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรทั้งหมด และเปรียบเทียบตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่ทำงานอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายโดยทั่วไป โดยใช้หลักสถิติ Independent-sample t -test

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิตระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ และประสบการณ์การทำงานอาสาสมัคร

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครและไม่เป็นอาสาสมัคร ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครและไม่เป็นอาสาสมัคร

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ และประสบการณ์การทำงานอาสาสมัคร

ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละของเพศกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	ผู้ใหญ่ออนไลน์(คน)	ร้อยละ
ชาย	46	29.9
หญิง	108	70.1
รวม	154	100.0

จากตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 154 คน เป็นเพศชาย 46 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 เป็นเพศหญิง 108 คน คิดเป็นร้อยละ 70.1

ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของอายุกลุ่มตัวอย่าง

อายุ(ปี)	ผู้ใหญ่ออนปลาย(คน)	ร้อยละ
62-65	52	33.8
66-70	47	30.5
71-75	32	20.8
76-80	18	11.7
81-85	4	2.6
86-90	1	0.6
รวม	154	100.0

จากตารางที่ 5 มีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อมูลทั้งสิ้น 154 คน จากตารางจะให้ได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 62-87 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 69.2 ปี โดยช่วงอายุที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือ 62-65 คิดเป็นร้อยละ 33.8 และช่วงอายุที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุดคือ 86-90 คิดเป็นร้อยละ 0.6

ตารางที่ 6 ประสบการณ์การทำงานอาสาสมัคร

	ผู้ใหญ่ออนปลาย(คน)	ร้อยละ
เคย นานๆครั้ง	21	13.6
เคยและทำอยู่	58	37.7
ไม่เคยทำ	75	48.7
รวม	154	100.0

จากตารางที่ 6 ข้อมูลด้านประสบการณ์การทำงานอาสาสมัครมีกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลทั้งสิ้น 154 คน พบว่าผู้ใหญ่ออนปลายที่มีประสบการณ์การทำงานอาสาสมัครจำนวน 79 คน โดยแยกเป็นเคยทำนานๆครั้ง 21 คิดเป็นร้อยละ 13.6 และผู้ใหญ่ออนปลายที่เคยและกำลังทำงานอาสาสมัครอยู่จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 รวมถึงผู้ใหญ่ออนปลายที่ไม่เคยทำงานอาสาสมัครเลย จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และ
 สุขภาวะทางจิต จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครและไม่เป็นอาสาสมัคร
 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะ
 ทางจิตของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัว การเห็น
 คุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครและไม่เป็น
 อาสาสมัคร

ตารางที่ 7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร

การทำงาน อาสาสมัคร	ผู้ใหญ่ออนปลาย(คน)	ร้อยละ
เคย	79	51.3
ไม่เคย	75	48.7
รวม	154	100.0

จากตารางที่ 7 เป็นการแจกแจงข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานอาสาสมัครของผู้ใหญ่ออน
 ปลายโดยแยกเป็นผู้ใหญ่ออนปลายที่เคยทำงานอาสาสมัครจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 และที่ไม่
 เคยทำงานอาสาสมัครจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่
 สัมพันธ์และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นและไม่เป็นอาสาสมัคร

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็น อาสาสมัคร		กลุ่มตัวอย่างที่เป็น อาสาสมัคร	
	M	SD	M	SD
การเห็นคุณค่าในตนเอง	86.82	14.48	95.19	11.81
แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์	109.76	19.36	115.25	18.50
สุขภาวะทางจิต	195.47	29.33	219.96	23.68

จากตารางที่ 8 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 86.82 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.48 ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เท่ากับ 109.76 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.36 และค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตเท่ากับ 195.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 29.33 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครมีค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 95.79 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.81 ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เท่ากับ 115.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 18.50 และค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตเท่ากับ 219.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 23.68

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นและไม่เป็นอาสาสมัคร

ตัวแปร	n	M	SD	t
กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอาสาสมัคร	79	86.82	14.48	3.902***
กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร	75	95.19	11.81	

* $p < .001$

จากตารางที่ 9 แสดงว่าผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ($M=95.19$) สูงกว่าผู้ใหญ่ออนไลน์ที่ไม่เป็นอาสาสมัคร ($M=86.82$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=3.902$, $df=152$, $p < .001$)

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร

ตัวแปร	n	M	SD	t
กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอาสาสมัคร	79	109.76	19.36	1.801
กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร	75	115.25	18.50	

* $p < .001$

จากตารางที่ 10 แสดงว่าผู้ใหญ๋ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและไม่เป็นอาสาสมัครมีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสขภาวะทางจิตระหว่างผู้ใหญ๋ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ๋ตอนปลายทั่วไป

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสขภาวะทางจิตระหว่างผู้ใหญ๋ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและไม่ได้เป็นอาสาสมัคร

ตัวแปร	n	M	SD	t
กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอาสาสมัคร	79	195.47	29.33	5.715***
กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร	75	219.96	23.68	

* $p < .001$

จากตารางที่ 11 แสดงว่าผู้ใหญ๋ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีสขภาวะทางจิตสูง($M=219.96$)กว่าผู้ใหญ๋ตอนปลายที่ไม่เป็นอาสาสมัคร($M=195.47$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=5.715$, $df=152$, $p < .001$)

บทที่ 4 อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาพทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ออนไลน์ทั้งที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไปที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัครจำนวน 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาพทางจิต และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows ในการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรทั้งหมด โดยใช้หลักสถิติ Independent t-test

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไปมีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน
3. ผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครมีสุขภาพทางจิตสูงกว่าผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

ข้อที่ 1 พบว่า ผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการทำกิจกรรมอาสาสมัครมีส่วนช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง โดยที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีทั้งองค์ประกอบที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเอง และจากการประเมินของผู้อื่น ซึ่งการทำกิจกรรมอาสาสมัครอาจส่งผลต่อการที่บุคคลจะประเมินตนเองไปในทางบวก ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วอาจรู้สึกว้าเหว่ทางสังคมที่ตนมีนั้นลดลง ส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และการที่ผู้สูงอายุเข้ามาทำกิจกรรมอาสาสมัคร จะทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่าตนยังมีบทบาทในสังคม รับรู้ว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีศักยภาพที่จะสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและบุคคลอื่นๆ ได้ อีกทั้งสังคมมักจะมองบุคคลที่ทำกิจกรรมอาสาสมัครว่าเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และเชื่อมโยงไปถึงคุณลักษณะทางบวกอื่นๆ เช่น มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ซึ่งการประเมินจากทั้งตนเองและจากผู้อื่นที่สอดคล้องกันไปทางบวกเช่นนี้อาจเป็นส่วนที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่

ไม่ได้ทำกิจกรรมอาสาสมัคร สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith(1981) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 องค์ประกอบ คือ

1. การได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญรอบข้าง
2. การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จในชีวิตซึ่งส่งผลต่อสถานะภาพทางสังคมและตน
3. การพยายามทำในสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมาย
4. การไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วอาจรู้สึกว้าเหว่ทางสังคมที่ตนมีนั้นลดลง ส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า กิจกรรมประจำวันที่ทำส่วนมากก็ไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าใด การที่ผู้สูงอายุเข้ามาทำกิจกรรมอาสาสมัคร ก็จะทำให้ผู้สูงอายู้สึกว่าตนยังมีบทบาทในสังคม รับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีศักยภาพที่จะสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและบุคคลอื่น ๆ ได้ Geldard และ Geldard (2001 อ้างถึงใน ภาวดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) กล่าวไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งการประเมินจะขึ้นอยู่กับพื้นฐานที่บุคคลนั้นมองตนเอง(Self-image) และมีความคิดเกี่ยวกับตนอย่างไร (Self-concept) การที่สังคมมักจะมองบุคคลที่ทำกิจกรรมอาสาสมัครว่าเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และเชื่อมโยงไปถึงคุณลักษณะทางบวกอื่นๆ เช่น มีความเมตตา กรุณา เชื่อเพื่อเชื่อแผ่ โอบอ้อมอารีย์ เป็นต้น ทำให้การประเมินจากทั้งตนเองและจากผู้อื่นต่อผู้ที่ทำกิจกรรมอาสาสมัครสอดคล้องกันไปในทางที่ดีนี้ อาจเป็นส่วนที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมอาสาสมัครเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Neugarten และคณะ (1961) ที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยครั้งนี้ และพบว่าพฤติกรรมการทำงานของผู้สูงอายุ รวมทั้งนำเสนอว่าผู้สูงอายุควรจะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวล้วนเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากการยังทำกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังคงมีความสามารถอยู่ และตัวผู้สูงอายุเองจะรู้สึกภูมิใจว่าตนเองยังมีคุณค่า มีบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และการศึกษาของ Omoto และคณะ (1993 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003) ที่ผลการศึกษาพบว่าหลังจากอาสาสมัครที่ทำงานกับผู้ป่วยเอดส์ทำงานเป็นเวลา 12 เดือน อาสาสมัครมีความอ้างว้างโดดเดี่ยวน้อยลง และรู้สึกดีกับตัวเองมากกว่าช่วงที่เพิ่งเริ่มทำงาน ซึ่งแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งผลการศึกษาของ Musick และ Wilson (2003) ที่ได้ศึกษาการทำงานอาสาสมัครกับการซึมเศร้า พบว่าการเป็นอาสาสมัครมีผลต่อการปรับตัวด้านความซึมเศร้า โดยจะมีผลทำให้อารมณ์ซึมเศร้าลดลงในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับการลดลงของอาการซึมเศร้า

ข้อที่ 2 พบว่า “ผู้ใหญ่ออนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ออนปลายทั่วไปมีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน” ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์คือความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

ต้องการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นและรักษาซึ่งความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ต้องการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น (ฉันทิตา สนิทราทร, 2550) ซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์นี้สามารถตอบสนองได้ด้วย การเลือกทำกิจกรรมทางสังคมอื่นๆได้อีกหลายประเภท โดยไม่จำกัดเฉพาะการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอาสาสมัคร นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สูง คือ ชอบทำงานเป็นกลุ่ม (Murray, 1983) ชอบติดต่อสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Atkinson & Patricia, 1966) ต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบเปิดตัวคบหาเพื่อนใหม่และมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Edwards, 1959) ซึ่งการรวมกลุ่มกัน สร้างชมรมองค์กร เพื่อมาทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันก็มีลักษณะการทำงานเป็นกลุ่ม มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้พบเพื่อนใหม่ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สูงจึงสามารถเลือกทำกิจกรรมทางสังคมอื่นๆเพื่อตอบสนองแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์นอกเหนือจากกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งจะเห็นได้ว่าแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์สามารถตอบสนองได้ด้วย การเลือกทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆหลายประเภท โดยไม่จำกัดเฉพาะการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งการรวมกลุ่มกัน สร้างชมรม องค์กร เพื่อมาทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันก็สามารถตอบสนองแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ได้เช่นกัน

จากรายงานการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการศึกษาประเภทกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วม พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการเข้าร่วม 10 อันดับ ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 98.2 กิจกรรมทางศาสนาและประเพณี ร้อยละ 95.4 กิจกรรมทัศนศึกษา ร้อยละ 88.0 กิจกรรมด้านสังคมสงเคราะห์ ร้อยละ 85.8 กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ร้อยละ 81.4 การประชุมกรรมการหรือสมาชิก ร้อยละ 77.9 กิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 88.7 กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญา ร้อยละ 84.9 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพและรายได้ ร้อยละ 83.0 และกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง ร้อยละ 66.0

จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมอื่นๆเป็นจำนวนมากที่ผู้สูงอายุสนใจ และสามารถเลือกเข้าร่วมเพื่อทำกิจกรรมทางสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องเข้ามาทำกิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การตั้งกลุ่มรำไทเก๊ก

แม้ว่าการศึกษาของ Wilson และ Musick (1998 อ้างถึงใน Prouteau & Wolff, 2007) ได้เสนอโดยนัยว่า ความสนใจในความสัมพันธ์ (Need for affiliation) อาจเป็นแรงจูงใจในการทำงานอาสาสมัคร แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่ากิจกรรมอาสาสมัครจะเป็นเพียงกิจกรรมเดียวที่สามารถตอบสนองแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และเนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัคร และผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป โดยไม่ได้ควบคุมตัวแปรอื่นๆ เช่น กิจกรรมทางสังคมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม จึงเป็นไปได้ที่ผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัครอาจเลือกทำกิจกรรมอื่นๆที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่สูงได้เช่นกัน

ข้อที่ 3 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากผู้ที่ทำกิจกรรมอาสาสมัครจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถยอมรับในตน (self-acceptance) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของอารมณ์สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งความสามารถยอมรับในตนนี้ ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มองสิ่งต่างๆไปในทางบวกมากขึ้น เป็นการปรับตัวต่อสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ การทำกิจกรรมอาสาสมัครยังเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเอง สามารถแสดงออกถึงความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ รู้สึกว่าตนได้เป็นทำหน้าที่ในการเป็นผู้ให้ มีความคิด อารมณ์ และความรู้สึกในทางบวก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีดังจะเห็นได้จากงานวิจัยที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตน รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีและการมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่ (Chambre, 1984 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550)

ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้หลายงาน เช่น Chambre (1984 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550) ได้ศึกษาผู้สูงอายุชาวอเมริกันที่เป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ต่างๆ ให้แก่สังคม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีสุขภาพจิต (Psychological well-being) และ Wuthnow (1991 อ้างถึงใน Musick และ Wilson, 2003) ได้พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการทำงานอาสาสมัครและการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้ง Wheeler, Gorey, และ Greenblatt, (1998 อ้างถึงใน Blumstein & Shmotkin, 2003) ศึกษาประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานอาสาสมัครของผู้สูงอายุและคนทั่วไป ผลการศึกษาชี้ว่าผู้สูงอายุที่ทำงานอาสาสมัครมีสุขภาพและสุขภาพจิตดีกว่า และ Borgonovi (2008) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานอาสาสมัครกับการรายงานสุขภาพและความสุข ในลอนดอน ประเทศอังกฤษพบว่าการทำงานเป็นอาสาสมัครอย่างเป็นกิจลักษณะ มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับตัวบ่งชี้ในด้านสุขภาพจิต (well-being)

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครกับผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 62 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงจำนวน 154 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) ทั้งผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปตามชมรมผู้สูงอายุและตามสถานที่ที่มีผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร ได้แก่ อากาศาชาด สภาอากาศาชาดไทย ชมรมผู้สูงอายุวัดสารอด ชมรมผู้สูงอายุเขตราชเทวี และศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ตามเงื่อนไขที่ได้กำหนดไว้ แยกเป็นผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 62 ปี ประกอบด้วย

1. ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 79 คน
2. ผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปที่ไม่ได้เป็นอาสาสมัคร จำนวน 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามและแบบวัด ทั้งหมด 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ตอนที่ 3 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์
- ตอนที่ 4 แบบวัดสุขภาวะทางจิต

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยการขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิมนุษยชนของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย โดยทำตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่อยู่ในบริบทที่สามารถตอบแบบสอบถามที่กำหนดให้ได้โดยไม่รีบร้อน ทั้งนี้เพราะแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวนข้อกระทงที่ค่อนข้างมาก ต้องใช้เวลาในการตอบนานพอสมควร จึงจำเป็นที่จะต้องใช้ดุลยพินิจในการเข้าไปขอความร่วมมือจากบุคคลที่น่าจะมาเป็นกลุ่มตัวอย่างให้การวิจัยครั้งนี้ได้

2. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ให้ผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือช่วยตอบ

3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จ กล่าวขอบคุณผู้ตกลงรับการสำรวจที่สละเวลาเพื่อการศึกษาครั้งนี้

4. นำแบบสอบถามที่เก็บมาได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มาจัดข้อมูลลงในโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Science Version) ดังต่อไปนี้

1. สถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และสุขภาวะทางจิต ของผู้ใหญ่ตอนปลายที่ทำงานอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายโดยทั่วไป โดยใช้หลักสถิติ Independent-sample t-test

ผลการวิจัย

ข้อที่ 1 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ข้อที่ 2 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปมีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน

ข้อที่ 3 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนปลายที่เป็นอาสาสมัครมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนปลายทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยนี้ควรขยายขอบเขตการศึกษาให้กว้างขึ้น โดยอาจจะทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่กว้างขึ้นและครอบคลุมทุกรูปแบบ เช่น การศึกษาในผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมืองและชนบท ศึกษาในผู้ที่ประกอบอาชีพต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบแต่ละบริบท แต่ละอาชีพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและชัดเจนใช้อธิบายได้กว้างมากขึ้น
2. อาจมีการเพิ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องสำหรับการศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น เช่น ภาวะสุขภาพ การเกื้อหนุนของบุตรหรือบุคคลในครอบครัว
3. กลุ่มที่ศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กเฉพาะในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ดังนั้นหากต้องการได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น ควรเพิ่มกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษา รวมถึง ควรมีการให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ภูมิหลังของผู้สูงอายุด้วย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เกศรินทร์ ยาททรัพย์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรส การยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม กับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษราภรณ์ คุณานุกัณณ์ชัยเดช (2543). *สุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉันทิดา สนิทนราทร. (2550). *ความสัมพันธ์ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพู่ ยอดसार. (2551). *ความเข้าใจแก่นคำสอนในพุทธศาสนากับการปรับตัวของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธิดา ทองวิเชียร. (2550). *ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญา แก้วทองค์. (2552). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เพ็ญพิไล ฤทธิธาคณานนท์. (2550). *พัฒนาการของมนุษย์(พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภารดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). *ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวภา สันติกุล. (2550). *สุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนกลางที่อาศัยอยู่ในและนอกศูนย์อพยพผู้หนีภัยจากการสู้รบบ้านแม่หละ ตำบลแม่หละ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา แแดงประเสริฐ. (2545). *อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง การคุกคามต่อการนิยามตนเอง และความใกล้ชิดระหว่างบุคคลที่มีต่อความอิจฉา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัปสร โรหิตะบุตร. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญา

- ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 แวดาว อินทร์จันทร์. (2550). *ความต้องการการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัด
 สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
 การบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สิทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ.(2544). *โครงการผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์
 ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและงานวิจัย*. กรุงเทพฯ:
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สำราญ ดวงสว่าง (2547). *การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการและสุขภาพจิตของ
 ผู้สูงอายุในจังหวัดลพบุรี*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัญเชิญ ชัยล้อมรัตน์ (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุการได้รับการ
 สนับสนุนทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตร
 มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาต่างประเทศ

- Borgonovi F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering
 and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66. 2321-2334.
- Blumstein T., Shmotkin D., & Modan B. (2003). Beyond keeping active: Concomitants
 of being a volunteer in old-old age. *Psychology and Aging*, 18, No.3, 602–607.
- Carpenter Jeffrey & Myers K. Caitlin. (2010). Why volunteer? Evidence on the role of
 altruism, image, and incentives. *Journal of Public Economics*. 1-10.
- Haynes E.Maeion. (1993). *From work to retirement*. California: Crisp publications.
- Herero G. Vanessa & Extremera N. (2009). Daily life activities as mediators of the relationship
 between personality variables and subjective well-being among older adults. *Personality
 and Individual Differences*, 49, 124–129.
- Morley D. Glicken.(2009). Successful Aging. *Evidence-based counseling and psychotherapy
 for an aging population*. 23-44.
- Musick A. Marc, & Wilson John. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological
 and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56. 259–269.

Prouteau L., Wolff C., & Wolff F. (2008). On the relational motive for volunteer work. *Journal of Economic Psychology*, 29, 314–335.

Seeman E. Teresa, & Unger B. Jennifer. (2000). Successful aging. *Women and Health*.1239-1251.

Susan J. Ellis, & Katherine H. Campbell. c1990. *By the people: A history of American as volunteers*. SanFrancisco: Jossy- Bass pub.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิคณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์ที่ช่วยตรวจเนื้อหา และเครื่องมือวิจัยในการวิจัยครั้ง

นี้

1. รศ. ศิรางค์ ทับสายทอง
2. รศ. ประไพพรรณ ภูมิวิฒิสาร

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต
2. ในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอน ให้เขียนระบุข้อมูลหรือใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
3. ในการตอบแบบสอบถามนี้ กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างระมัดระวังและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ในสถานการณ์นั้น
4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ โดยคำตอบของคุณจะไม่มีผลกระทบต่อตัวคุณ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลส่วนบุคคลไว้เป็นความลับและจะแสดงผลจากข้อมูลส่วนรวมเพื่อนเป็นประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. ท่านเคยเข้าร่วมทำงานอาสาสมัครหรือไม่
 - เคย นานๆ ครั้ง
 - เคย และกำลังทำอยู่
 - ไม่เคยเลย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด กับข้อความเหล่านี้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	บางครั้งเห็นด้วย บางครั้งไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
1.	ฉันตัดสินใจเรื่องต่างๆได้โดยไม่ลังเล	1	2	3	4	5
2.	ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน	1	2	3	4	5
3.	มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน	1	2	3	4	5
4.	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน	1	2	3	4	5
5.	ฉันเป็นคนที่ใครๆก็อยากอยู่ด้วย	1	2	3	4	5
6.	ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน	1	2	3	4	5
7.	ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆในชีวิต	1	2	3	4	5
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน	1	2	3	4	5
9.	คนในครอบครัวมักจะทำนึ่งถึงความรู้สึกของฉัน	1	2	3	4	5
10.	ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย	1	2	3	4	5
11.	ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน	1	2	3	4	5
12.	ชีวิตฉันมีแต่ความยากลำบาก	1	2	3	4	5
13.	ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย	1	2	3	4	5
14.	ฉันมักจะมีความคิดดีๆที่ทำให้คนอื่นคล้อยตามได้	1	2	3	4	5
15.	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไร	1	2	3	4	5
16.	มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ	1	2	3	4	5
17.	ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตนเอง	1	2	3	4	5
18.	ฉันดูดีสู้คนอื่นไม่ได้	1	2	3	4	5
19.	ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้	1	2	3	4	5
20.	ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน	1	2	3	4	5
21.	คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอมากกว่าฉัน	1	2	3	4	5
22.	ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน	1	2	3	4	5
23.	ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่	1	2	3	4	5
24.	ฉันไม่ชอบตนเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	1	2	3	4	5
25.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด กับข้อความเหล่านี้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

	ข้อความ	ไม่จริง เลย	จริง น้อย	จริง ปาน กลาง	จริง มาก	จริง มาก ที่สุด
1.	ฉันชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าทำงานคนเดียว	1	2	3	4	5
2.	ฉันอยากมีเพื่อนหลายๆคน	1	2	3	4	5
3.	ฉันอยากเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ	1	2	3	4	5
4.	ฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการทำงานเมื่อมีเพื่อนอยู่ด้วย	1	2	3	4	5
5.	เมื่อมีเวลารว่าง ฉันจะเข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน	1	2	3	4	5
6.	ฉันอยากให้เพื่อนยอมรับ	1	2	3	4	5
7.	ฉันชอบที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อน	1	2	3	4	5
8.	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆ	1	2	3	4	5
9.	ฉันชอบไปงานเลี้ยงสังสรรค์	1	2	3	4	5
10.	ฉันชอบทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ	1	2	3	4	5
11.	ฉันอยากให้เพื่อนๆเห็นความสำคัญของฉัน	1	2	3	4	5
12.	ฉันชอบให้เพื่อนร่วมแก้ปัญหาต่างๆด้วย	1	2	3	4	5
13.	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำงานกับกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	5
14.	ฉันอยากให้เพื่อนเข้าใจฉัน	1	2	3	4	5
15.	ฉันชอบที่จะรู้จักผู้คนหลากหลาย	1	2	3	4	5
16.	ฉันดีใจเมื่อมีเพื่อนแสดงความเป็นห่วงฉัน	1	2	3	4	5
17.	ฉันชอบทำกิจกรรมที่ต้องทำเป็นกลุ่มกับเพื่อนสนิท	1	2	3	4	5
18.	ฉันชอบพูดคุยกับเพื่อนในยามว่าง	1	2	3	4	5
19.	ฉันไม่ชอบทำงานคนเดียว	1	2	3	4	5
20.	ความสุขอย่างหนึ่งของฉันคือการได้อยู่ในกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	5
21.	ฉันพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	5
22.	ถ้าเลือกได้ ฉันขอทำงานกลุ่มมากกว่าทำงานเดี่ยว	1	2	3	4	5
23.	ฉันกลัวที่จะสูญเสียกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	5
24.	ฉันพยายามทำตัวให้เพื่อนๆมีใจ	1	2	3	4	5
25.	ฉันชอบทำกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มมากกว่ากิจกรรมที่ทำคนเดียว	1	2	3	4	5
26.	ฉันคิดว่าคนเราไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนหลายคน	1	2	3	4	5
27.	ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนเพื่อให้เพื่อนใส่ใจฉัน	1	2	3	4	5
28.	ถ้าต้องทำงานคนเดียว ฉันจะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนัก	1	2	3	4	5
29.	ฉันทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อจะได้ทำความรู้จักผูกมิตรกับผู้อื่น	1	2	3	4	5

	ข้อความ	ไม่จริง ไม่จริง เลย	จริง จริง น้อย	จริง จริง ปาน กลาง	จริง จริง มาก	จริง จริง มาก ที่สุด
30	ฉันพยายามที่จะรักษามิตรภาพกับเพื่อนให้ยืนยาว	1	2	3	4	5
31	ฉันชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจประสบการณ์ของท่าน ฉะนั้นจะไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในปัจจุบันมากที่สุด

	ความรู้สึก	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมากที่สุด
1.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงกว่า หรือ เหมือนๆกับคนอื่นในวัยเดียวกัน	1	2	3	4	5	6
2.	ถ้าลองฉันได้คบกับใครเป็นเพื่อนแล้ว เราจะคบกัน นาน	1	2	3	4	5	6
3.	ฉันรำคาญตัวเองที่ทำอะไรได้ไม่ดีเท่าเมื่อก่อน ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ รู้สึกเป็นภาระของคนอื่น	1	2	3	4	5	6
4.	ฉันมีเพื่อนสนิทที่พร้อมจะคุยกันได้ทุกเรื่อง	1	2	3	4	5	6
5.	แม้จะเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ถ้าฉันเห็นว่าสิ่งนั้นถูกต้อง ฉันก็จะทำ	1	2	3	4	5	6
6.	นึกย้อนไปฉันก็ภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา	1	2	3	4	5	6
7.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงพอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้	1	2	3	4	5	6
8.	ฉันได้พยายามปรับปรุงตนเองมาโดยตลอด	1	2	3	4	5	6
9.	เพื่อนๆที่รู้จักฉันมักบอกว่าเป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	1	2	3	4	5	6
10.	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้ว ฉันอดรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยกว่าเขาไม่ได้	1	2	3	4	5	6
11.	คนบางคนอาจใช้ชีวิตไปเรื่อยๆไม่มีจุดหมาย แต่ฉันไม่ใช่คนประเภทนั้น	1	2	3	4	5	6
12.	สิ่งที่ฉันทำไม่ได้ทำเพราะทำตามๆกันไปหรือคนส่วนใหญ่เขาทำกัน	1	2	3	4	5	6
13.	ฉันวางมือกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นมานานแล้ว	1	2	3	4	5	6
14.	ฉันมักทนไม่ได้หากเรื่องต่างๆไม่เป็นไปตามที่วางไว้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆก็ตาม	1	2	3	4	5	6
15.	ฉันและเพื่อนๆรู้ว่าเราไว้วางใจกันได้	1	2	3	4	5	6

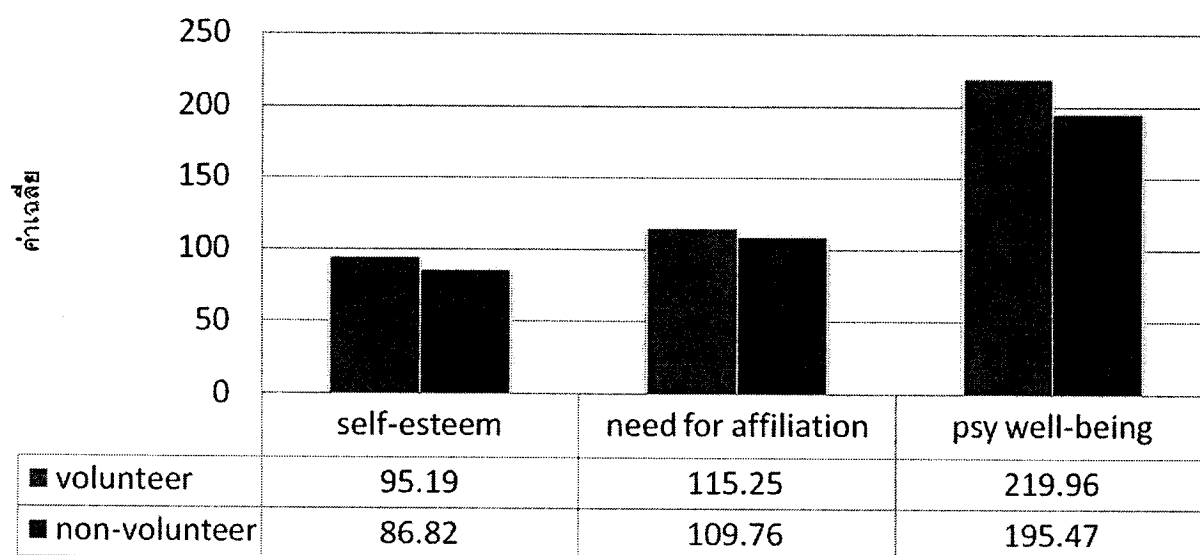
	ความรู้สึก	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมากที่สุด
16.	ฉันได้ทำอะไรต่ออะไรมามากจนไม่อยากจะถูกชื่นมื่นทำอะไรอีกแล้ว	1	2	3	4	5	6
17.	ฉันมั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง แม้ว่ามันจะไม่เหมือนกับความคิดเห็นของคนอื่นๆ	1	2	3	4	5	6
18.	ที่ผ่านมา คนในครอบครัวมักตัดสินใจแทนฉัน	1	2	3	4	5	6
19.	เมื่อวางแผนจะทำอะไรแล้ว ฉันจะมุ่งทำตามแผนนั้นให้ถึงที่สุด	1	2	3	4	5	6
20.	ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ชีวิตของฉันก็เหมือนเดิม ฉันไม่ได้ทำอะไรเท่าใดนัก	1	2	3	4	5	6
21.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้จะคุยกับใคร ไม่ค่อยมีใครสนใจรับฟังฉัน	1	2	3	4	5	6
22.	ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นถึงทำอย่างนั้น และสิ่งต่างๆถึงเป็นอย่างนั้น	1	2	3	4	5	6
23.	ฉันไม่ต้องการทำอะไรที่ตนเองไม่คุ้นเคย	1	2	3	4	5	6
24.	ฉันเป็นคนที่มีเพื่อนน้อยไม่เหมือนคนอื่นเขาหรอก	1	2	3	4	5	6
25.	ฉันมีความสุขที่ได้ทำอะไรๆตามที่ตั้งใจไว้	1	2	3	4	5	6
26.	ฉันกล้าพูดแสดงความคิดเห็น แม้ว่ามันจะไม่เหมือนกับของคนอื่นก็ตาม	1	2	3	4	5	6
27.	ฉันได้ทำอะไรตามที่ตัวเองต้องการน้อยมาก	1	2	3	4	5	6
28.	ฉันเลือกทำกิจกรรมต่างๆเพื่อไม่ให้ชีวิตน่าเบื่อ	1	2	3	4	5	6
29.	ฉันชอบที่จะพูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนๆ	1	2	3	4	5	6
30.	ฉันรู้สึกว่าคนที่ฉันรู้จักหลายคนประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน	1	2	3	4	5	6
31.	ทุกวันนี้ สิ่งที่ทำอยู่ในแต่ละวันดูเหมือนจะไม่มีอะไรสำคัญอะไร	1	2	3	4	5	6
32.	บ่อยๆที่ฉันรู้สึกเหงา ฉันอยากมีเพื่อนที่พูดคุยปรับทุกข์ได้มากกว่านี้	1	2	3	4	5	6
33.	สิ่งต่างๆที่ฉันทำ ฉันรู้ตัวดีว่าทำไปเพื่ออะไร	1	2	3	4	5	6
34.	ฉันไม่คิดหวังอะไรในอนาคตแล้ว	1	2	3	4	5	6
35.	แม้ชีวิตจะไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวังอยู่บ้าน แต่ฉันรู้สึกว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว	1	2	3	4	5	6

36.	ฉันก็พยายามช่วยเหลือตัวเอง ดูแลตัวเราเอง ทำเท่าที่ จะทำได้เต็มกำลังของเรา	1	2	3	4	5	6
37.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	1	2	3	4	5	6
38.	ส่วนมากฉันรู้สึกว่าฉันได้ทำตามที่ตนเองต้องการ	1	2	3	4	5	6
39.	ชีวิตตอนนี้ก็อยู่ไปวันๆ ไม่ต้องการจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอะไรอีกแล้ว	1	2	3	4	5	6
40.	ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	1	2	3	4	5	6
41.	ฉันชอบกิจกรรม เช่นการอ่านหนังสือ หรือการพูดคุย เพราะฉันมักได้แนวทางดีๆในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5	6
42.	ฉันรู้สึกผิดหวังที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่ฉันคาดหวังไว้	1	2	3	4	5	6
43.	ฉันไม่ชอบอยู่เฉยๆ ชอบออกไปดูนั่นดูนี่ ทำโน้นทำนี่ให้ มันเพลิน รู้สึกมันกระชุ่มกระชวยดี	1	2	3	4	5	6
44.	ฉันจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ดี	1	2	3	4	5	6
45.	กิจวัตรประจำวันที่ทำอยู่ เช่นการอาบน้ำ กินข้าว ดูแล ตนเอง บางครั้งทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้หรือเบื่อหน่าย	1	2	3	4	5	6
46.	ฉันสามารถจัดการธุระต่างๆในชีวิตประจำวันของฉัน ได้	1	2	3	4	5	6
47.	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5	6
48.	ฉันทนเห็นข้อบกพร่องของคนอื่นไม่ได้	1	2	3	4	5	6

ขอพระคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ

ภาคผนวก ค.

รูปที่ 1 โพรไฟล์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมด ระหว่างผู้ใหญ่ออนไลน์ที่เป็นอาสาสมัครและผู้ใหญ่ออนไลน์ทั่วไป



หมายเหตุ: ตัวแปรทั้งหมด 3 ตัว

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Need for Affiliation)
3. สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)