

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
Factors Affecting Caused Stress Of The Elderly In Bang Phlat District, Bangkok

อังควรา วงษาสันต์* และนพรัตน์ บุญเพียรผล

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดเพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาปัจจัย 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัย ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านสถานภาพทางการเงิน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน ด้านสุขภาพทางร่างกาย และด้านสุขภาพทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ ในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในแต่ละปัจจัย ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-64 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส การศึกษาอยู่ที่ระดับประถมศึกษา มีรายได้อยู่ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท แหล่งรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ประกอบอาชีพและมีโรคประจำตัว โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพทางร่างกาย ($\bar{x} = 3.68$, S.D.=0.83) และปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ ($\bar{x} = 3.62$, S.D.=0.68) มีผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ รองลงมาคือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน ($\bar{x} = 2.97$, S.D.= 0.52) ด้านสถานภาพทางการเงิน ($\bar{x} = 2.82$, S.D.= 0.61) และด้านสุดท้ายคือด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ($\bar{x} = 2.80$, S.D.= 0.59) มีผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

คำสำคัญ : ความเครียด, ผู้สูงอายุ, สุขภาพทางร่างกาย

Abstract

The purpose of this research was to investigate factors affecting caused stress to study the stress levels of the elder in Bang Phlat District, Bangkok. The study contained five factors: family relationships, financial status, social and community environment, physical health, and mental health. The samples were 400 elderly people from 60 years of age in Bang Phlat, Bangkok. The data were collected by using questionnaires and analyzed by used software program finding frequency, percentage, mean, and standard deviation to compare the level of stress in each factor. The research found that the elderly people in Bang Phlat, Bangkok were mostly female between 60-64 years of age, and most of them were married. The average education level was elementary. Their mostly income was between 5,000 - 10,000 baht, and most income sources came from their children or relatives. Most elderly people did not have an occupation and have underlying disease. The survey showed the factors affecting caused stress on the samples arranged in ascending orders. Physical health factor ($\bar{x}=3.68$, S.D.=0.83) and mental health factor ($\bar{x}=3.62$, S.D.=0.68) caused highest levels of stress respectively. Following factors were society and community environment ($\bar{x}=2.97$,S.D.=0.52), financial status ($\bar{x}=2.82$, S.D.=0.61), and lastly, family relationship ($\bar{x} =2.80$, S.D.=0.59).

Keywords : Stress, The elderly, Physical health

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน Aungkawara948@gmail.com โทร. 0962651539

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกของเราปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรอย่างรวดเร็ว เนื่องจากมีอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากอัตราที่มีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้โครงสร้างทางอายุของประชากรในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยในปี พ.ศ. 2503 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคนของประชากรทั้งหมด ต่อมาในปี พ.ศ. 2549 จำนวนประชากรผู้สูงอายุยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น 6.7 ล้านคนใน และคาดว่าน่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีก 2 เท่าในปี พ.ศ. 2568 เป็น 14.0 ล้านคนของประชากรทั้งหมด ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ประเทศไทยนั้นได้เริ่มก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆในอนาคต (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558)

จากการประมาณการทางด้านปัญหาสุขภาพจิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าในประเทศที่กำลังพัฒนามีประชากรโลกประมาณ 340 ล้านคนเกิดภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้า และเนื่องจากโลกกำลังก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการคาดการณ์ว่าอีก 25 ปีข้างหน้า จะมีผู้ป่วยทางด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเป็น 80 ล้านคน โดยประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตามโลกปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เป็นเรื่องปกติที่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตจะมีเพิ่มมากขึ้นตามความเจริญก้าวหน้าทางด้านสังคมวัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์หรือเทคโนโลยีของประเทศ (กรมสุขภาพจิต, 2551)

การสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลทางด้านสุขภาพจิตของคนไทย พบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการเกิดภาวะความเครียด และอัตราการในการเกิดความเครียดจะมีความสัมพันธ์กับอายุ และผู้สูงอายุเป็นวัยที่สามารถเกิดความเครียดได้ตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงระดับรุนแรง โดยถ้าหากผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นก็อาจจะมีแนวโน้มในการเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นด้วย (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556) และเมื่อพิจารณาถึงระดับสุขภาพจิตโดยทั่วไปของคนไทย พบว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยจะพบในผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์และคณะ, 2553)

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองด้านอารมณ์หรือความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ถูกคุกคามหรือถูกกดดัน เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือเผชิญกับสภาพปัญหาได้ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกกดดัน เป็นต้น จนส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งถ้าหากบุคคลใดที่เกิดความเครียดสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้ได้รับผลกระทบจากความเครียด ซึ่งผลกระทบจะแสดงออกให้เห็นทางด้านพฤติกรรม ด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ และสาเหตุการเกิดความเครียดส่วนใหญ่ก็มาจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และทัศนคติด้านความคิดทางบวกหรือทางลบที่มีต่อสภาพปัญหา (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2556)

ความเครียดเป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ถ้าหากเราสามารถปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นจากทั้งภายในและภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ก็จะเกิดผลดี แต่เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถเผชิญหรือปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบันได้ และเมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดตามมา และถ้าหากผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ก็จะเกิดผลเสียในหลายๆด้านจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษมากกว่าวัยอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด โดยการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ ในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหาต่อไปในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความเครียดเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากทุกคนจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียด และความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์หรือความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล (ผศ. นพ. พนม เกตุมาน, 2550)

1.3.1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของ “ความเครียด” คือ ภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ หรือวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์หรือการรับรู้ถึงสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นสิ่งที่คุกคามทางจิตใจหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ความเครียด เป็นภาวะทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกเงินและเป็นอันตราย โดยสิ่งเร้าที่เข้ามานั้นจะมีลักษณะที่ไม่สามารถบังคับได้ (มุกดา ศรียงค์และคณะ, 2553)

ความเครียด เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวและตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์คุกคามที่ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งกับตัวบุคคล (มธุรส สว่างบำรุง, 2551)

ความเครียด เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลมาจากปัจจัยต่างๆทั้งจากภายนอกและภายใน เป็นปฏิกิริยาที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ และจะทำให้บุคคลนั้นเกิดการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกาย (วรรณภา ลีลาอัมพรสิน, 2554)

1.3.2 ระดับของความเครียด

1.3.2.1 ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต และสามารถหายไปได้ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งไม่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

1.3.2.2 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นภาวะที่เกิดความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก ซึ่งเกิดขึ้นจากสาเหตุหรือสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาคุกคามบ่อยครั้ง และไม่สามารถแก้ไขหรือปรับตัวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา อารมณ์ความคิด และพฤติกรรม ส่งผลทำให้บุคคลมีการแสดงออกของความเครียด

1.3.2.3 ความเครียดระดับสูง เป็นภาวะความเครียดที่อยู่ในระดับรุนแรง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้รับการคุกคามอย่างต่อเนื่องจากสาเหตุหรือสถานการณ์ต่างๆ และไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหาได้ โดยส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา อารมณ์และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัดเจน และจะส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน (รัตนา จิตโสภา, 2550)

2. ระเบียบวิธีการวิจัย

2.1 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบเชิงปริมาณโดยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ ในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2.1.1 ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน

2.1.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการอาศัยหลักความน่าจะเป็น ดังนี้ โดยใช้สูตรการคำนวณของ ทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1967) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ($\alpha = 0.05$) และได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยคำถามในแบบสอบถามเป็นคำถามแบบปลายปิด (Close-Ended Response Question) แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ได้รับรายได้มาจาก อาชีพ และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านต่างๆที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านสถานภาพทางการเงิน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน ด้านสุขภาพทางร่างกาย และด้านสุขภาพทางจิตใจ

2.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.3.1 ผู้วิจัยได้มีการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตของการวิจัย และเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามในการวิจัย

2.3.2 ผู้วิจัยได้เลือกใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อช่วยวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติที่ต้องการ

2.3.3 นำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.752 ซึ่งถือว่าค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่มากกว่า 0.7 แบบสอบถามจึงอยู่ในเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นที่สามารถนำไปใช้ในการสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลได้

2.3.4 นำแบบสอบถามไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อพิจารณาแก้ไขและปรับปรุง ตรวจสอบความถูกต้องหรือข้อคำแนะนำเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุ

2.4 การวิเคราะห์และประมวลผล

2.4.1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบคำถามตามตัวแปรที่ศึกษาและรายละเอียดอื่นๆประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ได้รับรายได้มาจาก อาชีพ และโรคประจำตัว วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่และการกระจายแบบร้อยละ

2.4.2 ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านสถานภาพทางการเงิน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน ด้านสุขภาพทางร่างกาย และด้านสุขภาพทางจิตใจ วิเคราะห์แจกแจงความถี่ คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นรายข้อและรายด้านในแต่ละปัจจัยตามตัวแปรโดยการคำนวณค่าอันตรภาคชั้นเพื่อกำหนดช่วงชั้น ด้วยการใช้สูตรคำนวณและอธิบายแต่ละช่วงชั้น ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8 \quad (1)$$

เกณฑ์ในการแปลผลระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 4.21 - 5.00 | หมายความว่า | เครียดมากที่สุด |
| คะแนนเฉลี่ย | 3.41 - 4.20 | หมายความว่า | เครียดมาก |
| คะแนนเฉลี่ย | 2.61 - 3.40 | หมายความว่า | เครียดปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย | 1.81 - 2.60 | หมายความว่า | เครียดน้อย |
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00 - 1.80 | หมายความว่า | เครียดน้อยที่สุด |

3. ผลการวิจัย

3.1 จากผลการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 64.8 มีอายุระหว่าง 60-64 ปี จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสจำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59 มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ที่ระดับประถมศึกษาจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 มีรายได้ประมาณ 5,000 -10,000 บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ได้รับรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้องจำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และส่วนใหญ่ไม่ประกอบอาชีพจำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวจำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8

3.2 จากผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาเป็นรายปัจจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับต่อการเกิดความเครียดของปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

| ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว | \bar{x} | S. D. | ระดับต่อการเกิดความเครียด |
|---|-------------|-------------|---------------------------|
| 1.คุณหรือสมาชิกในครอบครัวประสบกับความยากลำบาก | 2.76 | 1.35 | ปานกลาง |
| 2.คุณเกิดความขัดแย้งกับบุคคลภายในครอบครัว | 1.98 | 1.22 | น้อย |
| 3.คุณได้รับความสนใจและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลภายในครอบครัว | 3.40 | 1.17 | ปานกลาง |
| 4.สมาชิกภายในครอบครัวปฏิบัติต่อคุณด้วยท่าทางหรือคำพูดที่เหมาะสม | 3.48 | 1.17 | มาก |
| 5. สมาชิกภายในครอบครัวรับฟังความคิดเห็นของคุณ | 2.93 | 1.25 | ปานกลาง |
| 6. คุณมีกิจกรรมยามว่างกับสมาชิกภายในครอบครัว | 2.30 | 1.09 | น้อย |
| รวม | 2.80 | 0.59 | ปานกลาง |

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวพบว่า ภาพรวมส่งผลต่อการเกิดความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.80$, S.D.=0.59) โดยเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปน้อยคือ เรื่องการได้รับความสนใจและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลภายในครอบครัว ($\bar{x} = 3.40$, S.D.=1.17), สมาชิกภายในครอบครัวรับฟังความคิดเห็น ($\bar{x} = 2.93$, S.D.=1.25) และเรื่องผู้สูงอายุหรือสมาชิกในครอบครัวประสบกับความยากลำบาก ($\bar{x} = 2.76$, S.D.=1.35) รองลงมาคือเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับน้อย คือ การมีกิจกรรมยามว่างกับสมาชิกภายในครอบครัว ($\bar{x} = 2.30$, S.D.=1.09) และการเกิดความขัดแย้งกับบุคคลภายในครอบครัว ($\bar{x} = 1.98$, S.D.=1.22) ยกเว้นเรื่องสมาชิกภายในครอบครัวปฏิบัติตัวด้วยท่าทางหรือคำพูดที่เหมาะสมที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมาก ($\bar{x} = 3.48$, S.D.=1.17) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับต่อการเกิดความเครียดของปัจจัยด้านสถานภาพทางการเงิน

| ด้านสถานภาพทางการเงิน | \bar{x} | S. D. | ระดับต่อการเกิดความเครียด |
|---|-------------|-------------|---------------------------|
| 1.คุณมีการกู้เงินเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือมีภาระหนี้สิน | 2.53 | 1.50 | น้อย |
| 2. คุณมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน | 2.48 | 1.46 | น้อย |
| 3. คุณมีรายได้น้อยลง เนื่องจากไม่มีการทำงานหรือปัญหาด้านเศรษฐกิจ | 2.91 | 1.32 | ปานกลาง |
| 4.คุณได้รับความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาทางด้านการเงิน | 3.39 | 1.31 | ปานกลาง |
| 5.คุณมีเงินเก็บที่เพียงพอเพื่อใช้จ่ายฉุกเฉินในอนาคต | 2.82 | 1.17 | ปานกลาง |
| รวม | 2.82 | 0.61 | ปานกลาง |

ปัจจัยด้านสถานภาพทางการเงิน โดยภาพรวมส่งผลต่อการเกิดความเครียดของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.82$, S.D.=0.61) โดยเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อยคือ เรื่องการได้รับความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาทางด้านการเงิน ($\bar{x} = 3.39$, S.D.=1.31) การมีรายได้น้อยลงเนื่องจากไม่มีการทำงานหรือปัญหาด้านเศรษฐกิจ ($\bar{x} = 2.91$, S.D.=1.32) และการมีเงินเก็บที่เพียงพอเพื่อใช้จ่ายฉุกเฉินในอนาคต ($\bar{x} = 2.82$, S.D.=1.17) ต่อมาคือเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับน้อย คือ เรื่องการกู้เงินเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือมีภาระหนี้สิน ($\bar{x} = 2.53$, S.D.=1.50) และเรื่องการมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ($\bar{x} = 2.48$, S.D.=1.46) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับต่อการเกิดความเครียดของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน

| ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน | \bar{x} | S. D. | ระดับต่อการเกิดความเครียด |
|---|-------------|-------------|---------------------------|
| 1.สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงและปลอดภัย | 3.90 | 1.12 | มาก |
| 2.ในชุมชนที่อยู่อาศัยมีสิ่งรบกวน เช่น มลพิษทางอากาศ น้ำเน่าเสีย ขยะหรือของเสีย | 2.43 | 1.09 | น้อย |
| 3.คุณได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมจากบุคคลในสังคม | 2.33 | 1.10 | น้อย |
| 4.บุคคลภายในชุมชนให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคุณ | 3.29 | 0.94 | ปานกลาง |
| 5.ภายในชุมชนมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนันทนาการ | 2.89 | 1.01 | ปานกลาง |
| รวม | 2.97 | 0.52 | ปานกลาง |

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชนพบว่า ภาพรวมส่งผลต่อการเกิดความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.97$, S.D.=0.52) โดยเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับปานกลาง คือ เรื่องของบุคคลภายในชุมชนให้ความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ($\bar{x} = 3.29$, S.D.=0.94) และเรื่องภายในชุมชนมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 2.89$, S.D.=1.01) ต่อมาคือเรื่องที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับน้อย คือเรื่องภายในชุมชนที่อยู่อาศัยมีสิ่งรบกวนเช่น มลพิษทางอากาศ น้ำเน่าเสีย ขยะหรือของเสีย ($\bar{x} = 2.43$, S.D.=1.09) และการได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมจากบุคคลในสังคม ($\bar{x} = 2.33$, S.D.=1.10) ยกเว้นเรื่องสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงและปลอดภัยที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ โดยส่งผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.90$, S.D.=1.12) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับต่อการเกิดความเครียดของปัจจัยด้านสุขภาพทางร่างกาย

| ด้านสุขภาพทางร่างกาย | \bar{x} | S. D. | ระดับต่อการเกิดความเครียด |
|--|-------------|-------------|---------------------------|
| 1.มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา | 4.16 | 1.02 | มาก |
| 2.มีปัญหาด้านการได้ยิน เช่น ได้ยินไม่ชัดเจนหรือใช้เครื่องช่วยฟัง | 3.47 | 1.43 | มาก |
| 3.มีปัญหาด้านการมองเห็น เช่น สายตายาวหรือมองเห็นไม่ชัดเจน | 3.50 | 1.16 | มาก |
| 4. มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก อย่างการเดิน การลุก การนั่ง | 4.13 | 1.09 | มาก |
| 5.มีปัญหาด้านการควบคุมระบบขับถ่าย เช่น ไม่สามารถกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะได้ | 3.18 | 1.10 | ปานกลาง |
| รวม | 3.68 | 0.83 | มาก |

ปัจจัยด้านสุขภาพทางร่างกาย พบว่า ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.68$, S.D.= 0.83) โดยเรื่องที่มีผลให้เกิดความเครียดในระดับมาก เรียงตามลำดับ คือ เรื่องการมีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา ($\bar{x} = 4.16$, S.D.= 1.02) ต่อมาคือการมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายหรือเคลื่อนไหวลำบาก อย่างการเดินการลุก การนั่ง ($\bar{x} = 4.13$, S.D.= 1.09) การมีปัญหาด้านการมองเห็น อย่างเช่น สายตายาวหรือมองเห็นไม่ชัดเจน ($\bar{x} = 3.50$, S.D.= 1.16) และการมีปัญหาด้านการได้ยิน เช่นได้ยินไม่ชัดเจนหรือใช้เครื่องช่วยฟัง ($\bar{x} = 3.47$, S.D.= 1.43) ยกเว้นเรื่องการมีปัญหาด้านการควบคุมระบบขับถ่าย อย่างเช่นไม่สามารถกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะได้ ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.18$, S.D.= 1.10) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับต่อการเกิดความเครียดของปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ

| ด้านสุขภาพทางจิตใจ | \bar{x} | S. D. | ระดับต่อการเกิดความเครียด |
|--|-----------|-------|---------------------------|
| 1.คุณพึงพอใจและมีความสุขกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ | 3.25 | 1.18 | ปานกลาง |
| 2.คุณรู้สึกเบื่อหน่ายหรือท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน | 4.21 | 1.30 | มากที่สุด |
| 3.คุณรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวในการใช้ชีวิตประจำวัน | 3.66 | 1.36 | มาก |
| 4.คุณสามารถทำใจยอมรับได้ เมื่อมีปัญหาที่ยากจะแก้ไขเกิดขึ้น | 3.57 | 1.31 | มาก |
| 5.คุณรู้สึกหงุดหงิดหรือวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลง | 3.44 | 1.33 | มาก |
| รวม | 3.62 | 0.68 | มาก |

ปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ พบว่า ภาพรวมส่งผลต่อการเกิดความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$, S.D.=0.68) โดยเรื่องที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมากที่สุด คือ เรื่องรู้สึกเบื่อหน่ายหรือท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ($\bar{x} = 4.21$, S.D.=1.30) ต่อมาคือส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมาก คือการรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวในการใช้ชีวิตประจำวัน ($\bar{x} = 3.66$, S.D.=1.36) ต่อมาคือ เรื่องการสามารถทำใจยอมรับได้ เมื่อมีปัญหาที่ยากจะแก้ไขเกิดขึ้น ($\bar{x} = 3.57$, S.D.=1.31) และเรื่องรู้สึกหงุดหงิดหรือวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลงเรื่อยๆ ($\bar{x} = 3.44$, S.D.=1.33) ยกเว้นเรื่องการพึงพอใจและมีความสุขกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.25$, S.D.=1.18) ดังตารางที่ 5

ดังนั้นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร เรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพทางร่างกาย ($\bar{x} = 3.68$, S.D.=0.83) และปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ ($\bar{x} = 3.62$, S.D.=0.68) ส่งผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดตามลำดับ รองลงมาคือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน ($\bar{x} = 2.97$, S.D.= 0.52) ด้านสถานภาพทางการเงิน ($\bar{x} = 2.82$, S.D.= 0.61) และด้านสุดท้ายคือด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ($\bar{x} = 2.80$, S.D.= 0.59) ที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ

4. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 5 ปัจจัย พบว่า มี 2 ปัจจัยที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญว่าส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับมากที่สุด ปัจจัยแรก คือ ปัจจัยด้านสุขภาพทางร่างกาย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย สอดคล้องกับทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and tear theory) ที่กล่าวว่า ความแก่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเอง เมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมมีความเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้นตามอายุที่มากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้สูงอายุต้องเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและกลั้วต่อการเสื่อมลงเรื่อยๆของร่างกาย ทำให้ การมีโรคประจำตัวและโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา การมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการเคลื่อนไหวลำบาก การมีปัญหาด้านการได้ยิน และการมีปัญหาด้านการมองเห็น จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดในระดับมากที่สุดตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (วิหมา ธรรมเจริญ, 2555) ที่พบว่าสุขภาพทางร่างกายและความเครียดมีความสัมพันธ์กัน โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดีขึ้น จะไม่มีความสุขและมีภาวะทางอารมณ์หรือเกิดความเครียด แต่ผู้สูงอายุที่มีร่างกายแข็งแรงจะมีความสุขและไม่มีความวิตกกังวลหรือไม่เกิดความเครียด

ต่อมาอันดับที่สองคือ ปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ พบว่า การรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดในระดับมากที่สุด รองลงมาคือการรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวในการใช้ชีวิตประจำวัน การสามารถทำใจยอมรับได้เมื่อมีปัญหาที่ยากจะแก้ไขเกิดขึ้น และการรู้สึกหงุดหงิดหรือวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลง ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานสภาพจิตของผู้สูงอายุไทยของ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2559) ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ คือ อาการน้อยใจ ท้อแท้และเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจาก สุขภาพร่างกาย การไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ การเปลี่ยนทางร่างกาย และการไม่กล้าต่อสู้หรือเผชิญ

กับปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ไม่ดีและส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา ดังนั้นปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ จึงส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับมาก

อันดับที่สาม คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญและคำนึงถึง เรื่องสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงและปลอดภัยเป็นหลัก ส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ (Rossarin Suttipong Gray et al, 2008) กล่าวคือถ้าผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขกับที่อยู่อาศัยก็จะไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าไม่มีความสุขหรือรู้สึกไม่ปลอดภัยอย่าง เช่นชุมชนที่อยู่อาศัยมีสิ่งรบกวน อย่างมลพิษทางอากาศ น้ำเน่าเสีย ขยะหรือของเสียก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ รองลงคือเรื่องบุคคลภายในชุมชนให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และภายในชุมชนมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง และเรื่องการได้รับปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมจากบุคคลในสังคมส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมของ (Robert Havighurst, 2011) ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพ บทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมจะลดลง ทำให้ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือเห็นใจ และการปฏิบัติที่เท่าเทียมจากบุคคลในสังคมเท่าที่ควร เนื่องจากบทบาทหรือความสำคัญทางด้านสังคมลดลง ดังนั้นภาพรวมของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชนจึงส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง

อันดับที่สี่คือ ปัจจัยด้านสภาพทางการเงิน เนื่องจากผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่รับรายได้มาจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง (ร้อยละ 33.8) อาจทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายและไม่ค่อยมีปัญหาด้านการเงิน หรือเรื่องการเงิน อาจไม่ใช่สิ่งสำคัญมากเท่าที่ควร จึงทำให้เรื่อง การกู้เงินเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือมีภาระหนี้สิน และมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับน้อย แต่สำหรับผู้สูงอายุบางส่วนที่ไม่ได้รับรายได้มาจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง แต่มาจากการทำงานด้วยตนเอง ผู้สูงอายุเหล่านี้จะให้ความสำคัญกับการหารายได้เพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาด้านการเงิน ทำให้เรื่องการได้รับความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาทางการเงิน การมีรายได้น้อยเนื่องจากไม่มีการทำงานหรือปัญหาด้านเศรษฐกิจ และการมีเงินเก็บที่เพียงพอเพื่อใช้จ่ายฉุกเฉินในอนาคต จึงส่งผลให้ให้เกิดความเครียดในระดับปานกลางตามลำดับ

และอันดับสุดท้ายคือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับเรื่องสมาชิกภายในครอบครัวปฏิบัติด้วยท่าทางหรือคำพูดที่เหมาะสม เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการเคารพ และการปฏิบัติด้วยความสุภาพ มีสัมมาคารวะจากบุคคลที่อายุน้อยกว่า จึงทำให้เรื่องนี้ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมาก รองลงมาคือเรื่อง การได้รับความสนใจและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลภายในครอบครัว สมาชิกภายในครอบครัวรับฟังความคิดเห็น และสมาชิกในครอบครัวประสบกับความยากลำบาก ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนเรื่องเกิดความขัดแย้งกับบุคคลภายในครอบครัว และมีกิจกรรมยามว่างกับสมาชิกภายในครอบครัว ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในระดับน้อย สอดคล้องกับผลสำรวจของ(นิด้าโพล, 2560) โพลสำรวจแห่งประเทศไทยพบว่า ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.17 มีการท่องเที่ยวพักผ่อนและมีกิจกรรมยามว่างร่วมกับครอบครัว จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสัมพันธ์ที่ดีและเกิดความขัดแย้งน้อยกับสมาชิกภายในครอบครัว

5. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

5.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ อย่างเช่น กรมสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต เป็นต้น ควรจัดบริการหน่วยงานสุขภาพเคลื่อนที่ในเขตบางพลัดเพิ่มมากขึ้น เพื่อดูแลให้ความรู้หรือคำแนะนำด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดกับปัญหาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจเป็นหลัก

5.2 สำนักงานเขตบางพลัดควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการภายในชุมชนสำหรับผู้สูงอายุให้มากขึ้น อย่างเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างการปั่นจักรยาน กิจกรรมทำความสะอาดชุมชน กิจกรรมการทางศาสนา เป็นต้น เพื่อให้คนในชุมชนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น

6. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

6.1 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

6.2 ควรศึกษาตัวแปรหรือปัจจัยด้านอื่นเพิ่มเติมที่อาจส่งผลหรือมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความเครียด เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุและผลที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดจนกระทบกับการดำเนินชีวิต และควรศึกษาหาแนวทางหรือพฤติกรรมในการลดความเครียด

6.3 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพื้นที่ในเขตบางพลัดเพียงอย่างเดียว จึงควรศึกษาพื้นที่อื่นด้วยเพื่อเป็นการเปรียบเทียบว่าผลการวิจัยมีลักษณะใกล้เคียงกันหรือไม่ เพื่อเป็นการวัดถึงสาเหตุความเครียดว่ามาจากตัวผู้สูงอายุหรือมาจากพื้นที่ที่แตกต่างกัน

7. เอกสารอ้างอิง

- [1] มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558, “รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปีพ.ศ. 2558,” <http://thaitgri.org/?p=37841> [10 เมษายน 2560].
- [2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2551, “คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง,” กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [3] สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556, “รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556,” ครั้งที่พิมพ์ 1.
- [4] อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์และคณะ, 2553, “สถานการณ์สภาพจิตคนไทย: สะท้อนสังคม,” ครั้งที่พิมพ์ 1.
- [5] ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2556, “ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด,” <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47> [17 เมษายน 2560].
- [6] ผศ. นพ. พนม เกตุมาน, 2550, “คลายเครียดจากการทำงาน” http://www.psychlin.co.th/new_page_52.htm [11 เมษายน 2560].
- [7] กรมสุขภาพจิต, 2552, “แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด,” <http://thaihypno.com/index.php/2/item/352> [11 เมษายน 2560].
- [8] มุกดา ศรียงค์และคณะ, 2553, “สาเหตุความเครียด,” <http://www.info.ms.su.ac.th/sums02/PDF01/2555/GB/7.pdf> [11 เมษายน 2560].
- [9] มธุรส สวางบำรุง, 2551, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด,” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [10] วรณา ลีลาอัมพรสิน, 2554, “ภาวะเครียดและการปรับตัว,” http://dspace.bu.ac.th/bitstream123456789/559/1/Autumporn_muea.pdf [16 เมษายน 2560].
- [11] รัตนา จิตโสภา, 2550, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด” วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [12] วิทมา ธรรมเจริญ, 2555, “ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ,” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [13] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559, “สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุ,” <http://www.thaihealth.or.th/> [19 เมษายน 2560].
- [14] นิต้าโพลและผลสำรวจ, 2560, “ผู้สูงอายุไทยกับการใช้เวลาว่าง,” <http://nidapoll.nida.ac.th/index.php?op=polls-detail&id=300> [25 เมษายน 2560].
- [15] Rossarin Suttipong Gray et al, 2008 “Inner Happiness among Thai Elderly,” <http://www.springerlink.com/content/102929/10433789d08c4076d0d659&pi=0> [22 เมษายน 2560].
- [16] Robert Havighurst, 2011 “Activity theory (aging),” [https://en.wikipedia.org/wiki/Activity_theory_\(aging\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Activity_theory_(aging)) [22 เมษายน 2560].