

ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวกับความเมตตาต่อตนเอง  
ของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ADJUSTMENT  
WITH SELF-COMPASSION OF THE ELDERLY IN MUEANG DISTRICT, KALASIN  
PROVINCE

อภิญญา อุ่นทรพันธ์\*

พีศสลัณธ์ อารังวรกุล\*\*

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว กับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 400 คน จากการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่น .95 แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่น .90 และแบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น .91 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์มีการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.41$ , S.D.=0.79;  $\bar{X}=3.50$  S.D.=0.72;  $\bar{X}=3.42$ , S.D.=0.71) และ 2) การสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** การสนับสนุนทางสังคม, การปรับตัว, ความเมตตาต่อตนเอง, ผู้สูงอายุ

\*ปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: aunthornpan69@gmail.com

\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: phitsaran4@gmail.com

## Abstract

This correlation research aimed to: 1) examine level of social support, adjustment, and self-compassion of the elderly in Mueang District, Kalasin Province; and 2) investigate the relationship between social support, adaptation, and self-compassion of the elderly in Mueang District, Kalasin Province. The sample consisted of 400 elderly individuals residing in Mueang District, Kalasin Province, randomized by cluster random sampling. Research instruments included questionnaires of personal factors, social support with reliability .95, adjustment with reliability .90, and self-compassion with reliability .91. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient. The statistical significance level was set at .01. The study found that 1) social support, adjustment, and self-compassion of elderly in Mueang District, Kalasin Province are meet at high level ( $\bar{X}=3.42$ , S.D.=0.71;  $\bar{X}=3.50$ , S.D.=0.72;  $\bar{X}=3.41$ , S.D.=0.79) and 2) The significant positive correlation relationship between overall social support and adaptation, and self-compassion of the elderly in Mueang District, Kalasin Province ( $p < .01$ ).

**Keywords:** Social support, Adjustment, Self-Compassion, Elderly

## บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์โครงสร้างประชากรของโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตโดยประชากรสูงอายุมีเพิ่มมากขึ้นทำให้ทั่วโลกก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ (Population Ageing)” ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นประเด็นสำคัญของทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงระบบบริการด้านสุขภาพ สำหรับประเทศไทยนั้นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ในสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยถือว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society)” โดยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60–64 ปี ในสัดส่วนร้อยละ 20 และมีประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป ในสัดส่วนร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสัดส่วนดังกล่าวเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2548 มากกว่าเท่าตัว (วิภาวี เหมพรวิสาร และพุดติกุล อัครชลาณนท์, 2557, หน้า 3) จะเห็นได้ว่าในขณะที่ประชากรไทยโดยรวมมีอัตราการลดลง แต่ประชากรวัยสูงอายุนั้นกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ซึ่งในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะลดลงจาก 66 ล้านคน เหลือเพียง 60 ล้านคน แต่ประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มจาก 13 ล้านคน เป็น 19 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566, หน้า 11–17) และจากรายงานสถิติแห่งชาติล่าสุดในปี 2023 พบว่า ประชากรไทย 67 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน คาดการณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุของประเทศจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28 และประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก 10 ปีข้างหน้า (World Health Organization, 2023, pp. 1-2) ดังนั้นการวางแผนเพื่อดูแลจัดการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเร่งด่วนอย่างมาก

ประชากรสูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและแบบแผนความเจ็บป่วยที่ต่างจากประชากรกลุ่มอื่น (เสน่ห์ แสงเงิน, ถาวร มาตัน และ

อมรศักดิ์ โพธิ์อำ, 2560, หน้า 1) จากสภาพดังกล่าว ผู้สูงอายุต้องห่วงใยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์จากองค์กรทางสังคมและครอบครัว ซึ่งการที่จะมีชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างปกติสุขนั้น จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนอย่างรอบด้าน รวมถึงการเตรียมความพร้อมที่ดีตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ จิตใจ การเงิน ที่อยู่อาศัย สังคม และการพักผ่อนหย่อนใจ (Solhi, et al, 2022, p. 1) อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรม วิถีชีวิต เหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อ เป็นสิ่งที่มีผลต่อสภาวะของวัยสูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่มีสภาวะที่ดีจะค้นพบความสุขในการใช้ชีวิตได้ ผู้สูงอายุหลายคนพบว่าชีวิตในวัยสูงอายุจะนำไปสู่การมีอิสรภาพและความพึงพอใจต่อการทำสิ่งที่สนใจ นอกจากนี้ ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาก็นำมาซึ่งภูมิปัญญา อีกทั้งยังมีรายงานว่าผู้สูงอายุสามารถสัมผัสได้ถึงความสุข สงบ และมีความสุขมากกว่าชีวิตในช่วงก่อน ๆ (Becker & Trautmann, 2022, p. 3625) ทั้งนี้ การเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างสุขสมบูรณ์จึงขึ้นอยู่กับ การรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Bar-Tur, 2021, p. 1)

ประสบการณ์การเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมาก โดยบางคนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและปรับตัวเข้ากับความท้าทายของวัยสูงอายุได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสมรรถนะทางความคิดและจิตใจอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต คือ ความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion) ซึ่งถือเป็นพลังทางด้านจิตใจที่ทำให้ผู้สูงอายุในการรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตามที่ Neff (2003a, p. 224) ได้อธิบายว่า ความเมตตาต่อตนเองเกี่ยวข้องกับการเปิดใจและรับรู้ความทุกข์ของตนเอง การสัมผัสถึงความรู้สึก ห่วงใยและเมตตาต่อตนเอง การมีทัศนคติที่เข้าใจและไม่ตัดสินต่อข้อบกพร่องและความล้มเหลวของตนเอง และตระหนักว่าประสบการณ์ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของมนุษย์ทั่วไป ผู้ที่มีความเมตตาต่อตนเองจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีเมตตาเมื่อเกิดปัญหา ไม่ทำให้ความรู้สึกเชิงลบของตนเองให้แย่ลง และมองสถานการณ์ของตนเองในมุมมองที่เป็นกลางมากขึ้น ผู้ที่มีความเมตตาต่อตนเองตอบสนองต่อปัญหาของตนด้วยความเมตตาและความห่วงใยต่อตนเอง มากกว่าการวิจารณ์ตนเองในแง่ลบ (Neff, 2003b, p. 85) กระบวนการของการเป็นผู้สูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ซับซ้อนทางจิตวิทยา ซึ่งต้องอาศัยกลไกทางจิตใจหลายประการในการปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งความเมตตาต่อตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายในวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Neff & Germer, 2013, p. 28)

ความเมตตาต่อตนเองเปรียบเสมือนรากฐานทางจิตใจที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างอ่อนโยน เมื่อบุคคลมีความเมตตาต่อตนเอง จะเกิดกระบวนการยอมรับและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ทางสังคม ตลอดจนการยอมรับการสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาด้านสุขภาพในทุกด้าน Kahn (1979, pp. 93–94) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งรวมถึงการแสดงออกเชิงบวกของบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่น การรับรอง การรับรู้ หรือเห็นพ้องกับพฤติกรรมและมุมมองที่แสดงออกของบุคคลอื่น และการ

ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทางวัตถุสิ่งของหรือสิ่งอื่น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมนั้นส่งผลต่อสุขภาพและสุขภาวะที่ดีของบุคคล นอกจากนี้ Zhang and Sun (2023, pp. 1–2) ได้อธิบายถึงการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อการได้รับความช่วยเหลือ และสนับสนุนด้านต่าง ๆ การตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจและการส่งเสริมดูแลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับ Rowe and Kahn (1998, p. 18) ที่ได้สรุปความสำคัญของความสัมพันธ์ทางสังคมต่อการมีอายุยืนยาวอย่างประสบความสำเร็จ ได้สรุปผล 4 ประการ คือ 1) การขาดความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพที่ไม่ดี 2) การสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพโดยตรง 3) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันผลกระทบเชิงลบบางประการของ การเสื่อมถอยของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับวัยชราได้ 4) ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่พบว่ามีประสิทธิผลนั้น แตกต่างกันไปตามความต้องการและสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ แรงสนับสนุนทางสังคม ถือเป็นกลไกสำคัญในการเผชิญกับปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งหากบุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมอย่างเพียงพอจะก่อให้เกิดผลที่ดีต่อสุขภาพและการปรับตัวต่อความเจ็บป่วย (Berkman & Glass, 2000, pp. 843–857) การสนับสนุนทางสังคมจึงถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในภาพรวมแก่ผู้สูงอายุได้

นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุที่มีความเมตตาต่อตนเองสูงมักจะมีทักษะในการเชื่อมต่อกับสังคมและมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มากกว่า ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความท้าทายในวัยสูงอายุได้อย่างราบรื่น เพราะในวัยสูงอายุถือเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัว (Adjustment) หลายอย่างที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวในการเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ซึ่ง Roy (2009, p. 35) ได้ให้นิยามว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่บุคคลคิดและรู้สึกในฐานะปัจเจกบุคคลหรือเป็นกลุ่มโดยใช้ความตระหนักรู้และการเลือกอย่างมีสติเพื่อสร้างการบูรณาการระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ระบบของมนุษย์มีความสามารถในการคิดและการรู้สึก ซึ่งมีรากฐานมาจากจิตสำนึกและความหมาย ซึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้ว เป็นที่ยอมรับกันว่าเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับตลอดช่วงชีวิต วิธีการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรทางเศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์ และระบบสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งผลกระทบต่ออายุขัยและความเป็นอยู่ของบุคคลนั้น ๆ ได้อย่างมาก (Poon et al., 2010, p. 2) เมื่อผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลมักจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งผู้สูงอายุมีทัศนคติที่หลากหลายต่อการแก่ชรา นอกจากนี้ การสูงอายุอย่างมีคุณภาพนั้นเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ยืดหยุ่น เพื่อให้เหมาะสมที่สุดภายใต้ข้อจำกัดของความสามารถและทรัพยากรส่วนบุคคล (von Humboldt & Leal, 2014, p. 108) ดังนั้น การปรับตัวจึงถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อความคิดและความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดและความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเอง

ความเชื่อมโยงของความเมตตาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัว มีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดในด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นตัวแปรด้านจิตวิทยาที่สำคัญในการพัฒนาสู่วัยสูงอายุ โดยความเมตตาต่อตนเองช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ขณะที่การสนับสนุนทางสังคม

เป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ที่เสริมสร้างกันระหว่าง ปัจจัยทั้งสองนี้นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีในระยะยาวของผู้สูงอายุ แนวโน้มสำคัญของความ เมตตาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ (Ryff & Singer, 2000, p. 45) จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการ สนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อเป็น ข้อมูลในการนำไปวางแผนเสริมสร้างความคิดและสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ โดยการพิจารณาถึงการสนับสนุนทาง สังคมและการปรับตัวที่อาจเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุได้ อันจะทำให้ได้ข้อค้นพบปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกทั้งการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวกับความเมตตาต่อตนเองที่มี ความสัมพันธ์ต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตใน สังคมได้อย่างเหมาะสมและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองต่อไป

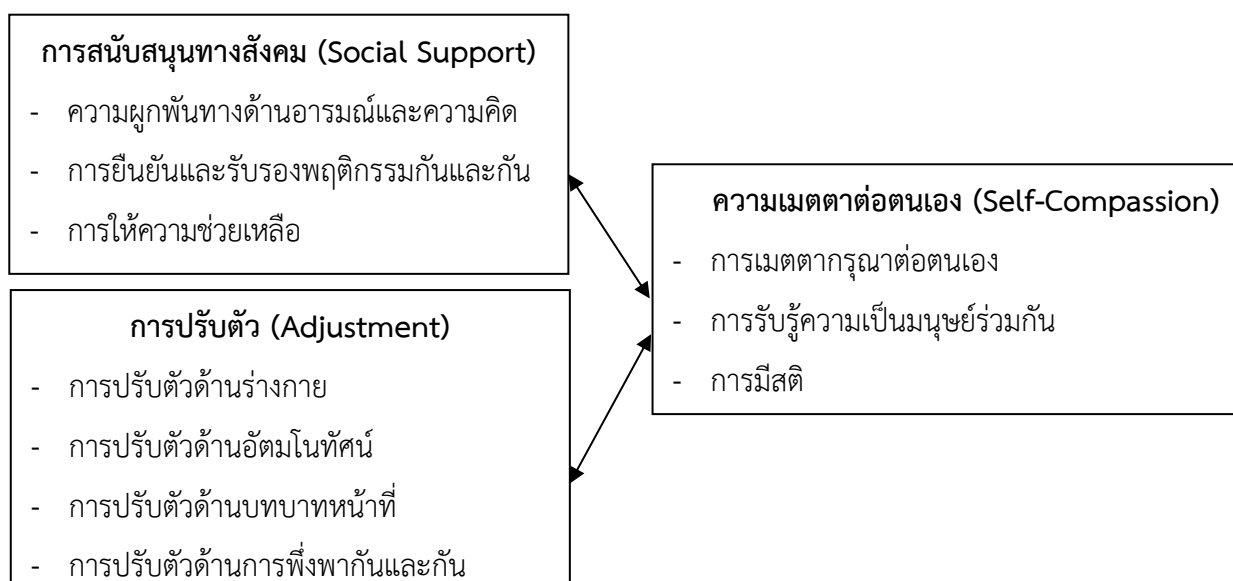
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว กับความเมตตาต่อตนเองของ ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

### สมมติฐานของการวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์
2. การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัด กาฬสินธุ์

### กรอบแนวคิดการวิจัย



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับของการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่องค์กรหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการสร้างเสริมผู้สูงอายุโดยการสนับสนุนทางสังคม ส่งเสริมการปรับตัว และสร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุมีความเมตตาต่อตนเอง

2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัว กับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่องค์กรหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถให้การสนับสนุนทางสังคม หรือส่งเสริมการปรับตัว ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเมตตาต่อตนเองเพิ่มขึ้น

3. ทำให้ได้ข้อค้นพบอันเป็นข้อมูลสำคัญในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความเมตตาต่อตนเองผ่านการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

**แนวคิด ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม** Khan (1979, p. 64) ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การแสดงออกเชิงบวกของบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่น การรับรองหรือเห็นพ้องกับพฤติกรรมและมุมมองที่แสดงออกของบุคคลอื่น และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทางวัตถุสิ่งของหรือสิ่งอื่น แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความผูกพันด้านอารมณ์และความคิด (Affection) การยืนยันและรับรองพฤติกรรมกันและกัน (Affirmation) และการให้ความช่วยเหลือ (Instrument Aid)

**แนวคิด ทฤษฎีการปรับตัว** Roy (2009, p. 35) ให้ความหมายว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ที่บุคคลคิดและรู้สึก สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ทั้งจากภายในและภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological Mode) การปรับตัวด้านอัตโนทัศน์ (Self-Concept Mode) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) และการปรับตัวด้านการพึ่งพาหารหว่างกัน (Interdependence Mode)

**แนวคิด ทฤษฎีความเมตตาต่อตนเอง** Neff (2011, p. 1) ได้ให้ความหมายว่า ความเมตตาต่อตนเอง หมายถึง การปฏิบัติต่อตนเองด้วยความมีน้ำใจ ใจดีต่อตนเอง ตลอดจนเอาใจใส่และใช้วิธีที่ชาญฉลาดเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ การเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Kindness) การรับรู้ธรรมชาติความเป็นมนุษย์ร่วมกัน (Common Humanity) และการมีสติ (Mindfulness)

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation research)

**ประชากรที่ใช้ในการวิจัย** คือ ผู้สูงอายุตอนต้นและตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 60–79 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 13,866 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565, หน้า 20)

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ ผู้สูงอายุตอนต้นและตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 60–79 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ที่สามารถอ่านและพูดคุยสอบถามได้ โดยใช้ตารางของ Yamane (1967, p. 886) ในการประมาณ

ค่าสัดส่วนของประชากร กำหนดความคลาดเคลื่อนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ระดับ .05 ภายใต้ความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น เท่ากับ 385 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดและความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน (วุฒิ สุขเจริญ, 2558, หน้า 18) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 20 ข้อ 3) แบบสอบถามการปรับตัว จำนวน 31 ข้อ และ 4) แบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง จำนวน 18 ข้อ แบบสอบถามทั้งสามฉบับมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ข้อคำถามเชิงบวก 5 (มากที่สุด) 4 (มาก) 3 (ปานกลาง) 2 (น้อย) และ 1 (น้อยที่สุด) และข้อคำถามเชิงลบ 5 (น้อยที่สุด) 4 (น้อย) 3 (ปานกลาง) 2 (มาก) และ 1 (มากที่สุด) ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2557, หน้า 4) คือ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 อยู่ในระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 อยู่ในระดับมากที่สุด

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามการปรับตัว แบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง ทั้งสามฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.51–0.81 แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.90 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.34–0.91 และแบบสอบถามความเมตตาต่อตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.909 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.66–0.92

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังนายกเทศบาลอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 400 คน ทำการตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่สมบูรณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อสรุปผลและเขียนรายงานการวิจัย

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor)

2. การวิเคราะห์เกี่ยวกับระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation–S.D.)

3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.20 มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 และมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 ดังแสดงในตาราง 1

#### ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล           | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---------------------------|------------|--------|
| 1. เพศ                    |            |        |
| เพศชาย                    | 167        | 41.80  |
| เพศหญิง                   | 233        | 58.20  |
| รวม                       | 400        | 100.00 |
| 2. สถานภาพสมรส            |            |        |
| โสด                       | 72         | 18.00  |
| สมรส/อยู่ด้วยกัน          | 205        | 51.20  |
| หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ | 123        | 30.80  |
| รวม                       | 400        | 100.00 |
| 3. รายได้ต่อเดือน         |            |        |
| ต่ำกว่า 5,000 บาท         | 172        | 43.00  |
| 5,000 – 10,000 บาท        | 153        | 38.20  |
| มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป  | 75         | 18.80  |
| รวม                       | 400        | 100.00 |

2. ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D.=0.71) การปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.50$ , S.D.=0.72) และความเมตตาต่อตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.41$ , S.D.=0.79)

3. การสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงในตาราง 2

**ตาราง 2** ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ( $n=400$ )

| การสนับสนุนทางสังคม                     | ความเมตตาต่อตนเอง          |                                    |          |        |
|-----------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------|--------|
|                                         | ความเมตตา<br>กรุณาต่อตนเอง | การรับรู้ความเป็น<br>มนุษย์ร่วมกัน | การมีสติ | ภาพรวม |
| ความผูกพันทางด้านอารมณ์และ<br>ความคิด   | .848**                     | .656**                             | .447**   | .848** |
| การยืนยันและรับรองพฤติกรรมกัน<br>และกัน | .777**                     | .711**                             | .440**   | .752** |
| การให้ความช่วยเหลือ                     | .829**                     | .685**                             | .442**   | .767** |
| ภาพรวม                                  | .880**                     | .737**                             | .477**   | .820** |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การปรับตัวในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงในตาราง 3

**ตาราง 3** ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ( $n=400$ )

| การปรับตัว                       | ความเมตตาต่อตนเอง          |                                    |          |        |
|----------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------|--------|
|                                  | ความเมตตา<br>กรุณาต่อตนเอง | การรับรู้ความเป็น<br>มนุษย์ร่วมกัน | การมีสติ | ภาพรวม |
| การปรับตัวด้านร่างกาย            | .857**                     | .658**                             | .497**   | .788** |
| การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์        | .820**                     | .743**                             | .565**   | .814** |
| การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่       | .847**                     | .727**                             | .492**   | .806** |
| การปรับตัวด้านการพึ่งพากันและกัน | .924**                     | .706**                             | .499**   | .836** |
| ภาพรวม                           | .918**                     | .758**                             | .550**   | .868** |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์อยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตที่ดีและความสามารถในการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีร่างกายที่ยังคงแข็งแรงระดับหนึ่ง มีรายได้ มีครอบครัวเพื่อนฝูงที่คอยอยู่เคียงข้าง และมีการทำกิจกรรมในสังคม รวมถึงกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยสูงอายุช่วงต้น (60–69 ปี) และช่วงกลาง (70–79 ปี) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ซึ่งยังมีความเสื่อมถอยของร่างกายไม่มากนัก ยังคงสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนที่เข้มแข็ง รวมถึงปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมทางสังคม การมีกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มหรือชุมชน อีกทั้งสังคมในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่ยังคงให้ความเคารพและความสำคัญกับผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนมีบทบาทสำคัญในการดูแลและสนับสนุนทางสังคม วัฒนธรรมประเพณีที่ให้เกียรติและยกย่องผู้อาวุโสช่วยเสริมสร้างกำลังใจและคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้นั่นเอง สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1943, 1971) โดยการสนับสนุนทางสังคมสอดคล้องกับความต้องการระดับที่ 3 คือ ความต้องการความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ความเชื่อมโยงทางอารมณ์ การยอมรับจากครอบครัวและชุมชน และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การปรับตัว สะท้อนถึงความต้องการด้านกายภาพ (Physiological Needs) ในปัจจัยพื้นฐานและการดูแลสุขภาพ และด้านความปลอดภัย (Safety and Security Needs) คือ การสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม และการพัฒนากลยุทธ์การรับมือกับความท้าทายในวัยสูงอายุ และความเมตตาต่อตนเองเชื่อมโยงกับขั้นความต้องการการเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem Needs) และการบรรลุศักยภาพสูงสุด (Self-Actualization) คือ การยอมรับตนเอง การให้กำลังใจตนเอง และการปล่อยวางและเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง

2. การสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและสังคม จะเกิดการเรียนรู้และซึมซับรูปแบบการแสดงความเมตตา ทำให้สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ ซึ่งการได้รับความรักความเข้าใจจากผู้อื่นช่วยสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะยอมรับและเข้าใจตนเองมากขึ้น อีกทั้งประสบการณ์การได้รับความช่วยเหลือในยามต้องการ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าการดูแลและให้ความสำคัญกับตนเองเป็นสิ่งที่พึงกระทำ การสนับสนุนทางสังคมช่วยลดปัจจัยที่ขัดขวางความเมตตาต่อตนเอง เพราะการมีเครือข่ายทางสังคมช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการมองตนเองในแง่ลบ การได้รับกำลังใจและการยอมรับจากผู้อื่นช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่รุนแรง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดซึ่งมักนำไปสู่การตำหนิตนเอง นอกจากนี้วัฒนธรรมไทยและบริบทของจังหวัดกาฬสินธุ์มีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์นี้ เนื่องจากสังคมไทยให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง

ระบบครอบครัวขยายและความสัมพันธ์ในชุมชนที่เข้มแข็ง เอื้อต่อการได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงค่านิยมการตอบแทนบุญคุณและการเคารพผู้สูงอายุ ช่วยสร้างบรรยากาศของการให้เกียรติและยอมรับ ผลการวิจัยสอดคล้องกับออร์นิชท์ แสงทองสุข (2567) ที่ศึกษาพบว่า ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อการได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านต่าง ๆ การตอบสนองความต้องการ การได้รับกำลังใจและการส่งเสริมดูแลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม รวมถึงซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ งานวิจัยของ Akin et al (2011) ที่ศึกษาพบว่า การเมตตากรุณาต่อตนเอง การรับรู้ธรรมชาติความเป็นมนุษย์ ร่วมกัน และการมีสติ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการสนับสนุนทางสังคม และ Mustaqfiroh (2022) ยังศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเมตตาต่อตนเอง

3. การปรับตัวในภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเมตตาต่อตนเองของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 เนื่องจากเมื่อ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี จะเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน นำไปสู่ การยอมรับและให้กำลังใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการมีประสบการณ์ในการจัดการกับความท้าทายได้สำเร็จ ทำให้ ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะอดทนและให้โอกาสตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการปรับตัวที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุ มองเห็นว่าความยากลำบากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ จึงไม่ตำหนิตนเองมากเกินไป นอกจากนี้ การ ปรับตัวช่วยลดปัจจัยที่ขัดขวางความเมตตาต่อตนเองได้ เพราะความสามารถในการปรับตัวช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งมักนำไปสู่การตัดสินตนเองในทางลบ อีกทั้งการปรับตัวได้ดีทำให้รู้สึกควบคุมสถานการณ์ ได้ ลดความรู้สึกสิ้นหวังและการโทษตัวเอง และช่วยให้จัดการกับอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น ไม่หมกมุ่นกับความ ผิดพลาดของตนเองอีกด้วย ซึ่งในบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์มีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์นี้ อีกทั้งการมี สภาพสังคมที่เมืองถึงชนบทจะเอื้อต่อการปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาเรียนรู้และยอมรับ การเปลี่ยนแปลง รูปแบบของวิถีชีวิตที่ยังคงความเรียบง่ายช่วยลดความกดดันในการปรับตัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก ผ่อนคลายและเมตตาต่อตนเองมากขึ้น และระบบความสัมพันธ์ในชุมชนช่วยสนับสนุนการปรับตัว ทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกปลอดภัยในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Astongardens (2024) ที่นำเสนอว่าเมื่อบุคคล มีอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะกลายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญอยู่เรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นใน ความสามารถทางกายภาพ วงสังคม สถานการณ์ความเป็นอยู่ หรือสถานะสุขภาพ ความสามารถในการปรับตัว ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างสง่างาม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระและเต็ม เต็มต่อไปได้ ซึ่งความสำคัญของการปรับตัวในวัยสูงอายุ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Asiret & Yiğit (2018) ที่ ศึกษาพบว่า เมื่อคะแนนการปรับตัวสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น คะแนนภาวะสุขภาพก็เพิ่มขึ้นด้วย และสอดคล้องกับ Moraes et al (2021) ที่ศึกษาพบว่า ความเมตตาต่อตนเองช่วยให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการ สูงวัยได้ดีขึ้น ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ Kupeli (2023) ที่ศึกษาพบว่า การปลูกฝังความเมตตาต่อตนเองมี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็นทรัพยากรในการสนับสนุน สุขภาพจิตและร่างกายผู้สูงอายุได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. การศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองครั้งนี้เป็นการศึกษาในบริบทที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปพัฒนานโยบายเพื่อให้การสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองให้กับผู้สูงอายุได้
2. ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับความเมตตาต่อตนเอง เป็นข้อมูลสำคัญให้กับหน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในการพัฒนาแนวทางหรือออกแบบกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองให้กับผู้สูงอายุได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาโปรแกรมเพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมการสร้างการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการต่อยอดงานวิจัยให้เป็นไปในทางปฏิบัติมากขึ้น และเพื่อยืนยันผลของความสัมพันธระหว่างตัวแปรให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัว และความเมตตาต่อตนเองกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ หรือศึกษาโดยใช้สถิติรูปแบบอื่นเพิ่มเติม เช่น การเปรียบเทียบระหว่างพื้นที่เมืองและชนบท เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). จำนวนผู้สูงอายุไทย ระดับจังหวัด-อำเภอ ประจำเดือนธันวาคม 2565. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/47>.
- \_\_\_\_\_. (2566). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ คอ์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2557). การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิภาวี เหมพรวิสาร และพุดธิกุล อัครชลาพันธ์. (2557). การสร้างความมั่นคงทางการเงินหลังเกษียณให้คนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์.
- วุฒิ สุขเจริญ. (2558). การดำเนินการกับข้อมูลขาดหาย. วารสารร่วมพฤษภูมิ มหาวชิราวุธวิทยาลัย, 33(2), 11–32.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสน่ห์ แสงเงิน, ถาวร มาตัน และอมรศักดิ์ โพธิ์อำ. (2560). รูปแบบที่เหมาะสมในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชนชนบทจังหวัดสุโขทัย. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรนิษฐ์ แสงทองสุข. (2567). แรงสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุเขตจังหวัดสมุทรปราการ. วารสารวิชาการเทคโนโลยีการจัดการ, 5(1), 48–58.

- Akin, A., Kayaş, A.R., & Satıcı, S.A. (2011). Self-compassion and social support. In *2<sup>nd</sup> International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 27–29 April, 2011, Antalya-Turkey.
- Asiret, G.D., & Yiğit, H. (2018). The effect of older people's adaptation to old age on their health-related quality of life. *LIFE: International Journal of Health and Life-Science*, 4(3), 14–25.
- Astongardens. (2024). *Adaptability: A Skill Every Senior Needs*. Retrieved on 11 November 2024, from <https://www.astongardens.com/senior-living-blog/adaptability-a-skill-every-senior-needs/>.
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering well-being in the elderly: translating theories on positive aging to practical approaches. *Front Med (Lausanne)*, 9(8), 1–9.
- Becker, C.K., & Trautmann, S.T. (2022). Does happiness increase in old age? longitudinal evidence from 20 european countries. *J Happiness Stud*, 23, 3625–54.
- Berkman, L.F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social supports and health. In: Berkman LF, Kawachi I, editors. *Social Epidemiology*, (p.137). New York: Oxford University Press.
- Kahn, R.L. (1979). *Aging and Social Support*. Boulder: West View.
- Kupeli, N. (2023). Can cultivating self-compassion protect older aging adults against psychological maladjustment. *International Psychogeriatrics*, 35(4), 167–169.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Moraes, A.A., Quiroga, C.V., Dacroce, L.R.B., & de Lima Argimon, I.I. (2021). Exploring self-compassion in older adults: a systematic review. *Contextos Clínicos*, 4(1), 333–357.
- Mustaqfiroh, S.A. (2022). *Hubungan Antara dukungan Sosial dan Self Compassion Dengan Resiliensi Caregiver Pada Lansia Yang Memiliki Penyakit Kronis*. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K.D., (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- \_\_\_\_\_. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.

- Poon, L.W., Martin, P., Bishop, A., Cho, J., da Rosa, G., et al. (2010). Understanding centenarians' psychosocial dynamics and their contributions to health and quality of life. *Cur Gerontol Geriatr Res*, 2010, pp. 1–13.
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
- Roy, C. (2009). *The Roy Adaptation Model*. 3<sup>rd</sup> edition. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall Health.
- Roy, C., & Andrews, H. (1999). *The Roy Adaptation Model*. (2<sup>nd</sup> ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 45–66.
- Solhi, M., Pirouzeh, R., Zanjari, N., et al. (2022). Dimensions of preparation for aging: a systematic review. *Med J Islam Repub Iran*, 36, 1–9.
- von Humboldt, S., & Leal, I. (2014). Adjustment to aging in late adulthood: a systematic review. *International Journal of Gerontology*, 8(3), 108–113.
- World Health Organization. (2023). *Thailand's Leadership and Innovations towards Healthy Ageing*. New Delhi, India: World Health Organization.
- Yamane, T. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis*, 2<sup>nd</sup> Edition. New York: Harper and Row.
- Zhang, Y., & Sun, L. (2023). The health status, social support, and subjective well-being of older individuals: evidence from the Chinese General Social Survey. *Frontiers in Public Health*, 12, 1312841.