

## การดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

ตำบลบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

**Caring for the elderly of bangpakong phromtheprangsan subdistrict municipality**

**Bang pakong subdistrict,bang pakong district,Chachoengsao province**

นายพรรณเชษฐ์ อินทร์ประเสริฐ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระยุทธ พรพจน์ธนาศ

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ ตำบลบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาปัญหาการดูแลผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ มีชมรมผู้สูงอายุ มีประโยชน์มากในการดูแลผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ตัดแว่นตาให้ผู้สูงอายุ นวดแผนไทย มีตลาดนัดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนำของมาขายในตลาดนัด ให้ความรู้โรคอัลไซเมอร์ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ทำดอกเกลือ ฝึกอาชีพผู้สูงอายุทำยาสระผมสมุนไพร ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุมีด้านสุขภาพและการรักษา ด้านการเงินและรายได้ วิธีการแก้ไข คือให้ อสม.ลงพื้นที่ตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ และ ฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุทำยาสระผมสมุนไพรขาย

**คำสำคัญ :** การดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

### **Abstract**

Research on Caring for the elderly of Bang Pakong Phromtheprangsan Subdistrict Municipality, Bang Pakong Subdistrict, Bang Pakong District, Chachoengsao Province have a purpose To study care for the elderly To study the problem of caring for the elderly and to study how to solve the problem of caring for the elderly of Bang Pakong Phromtheprangsan Subdistrict Municipality. This research is a qualitative research study. Using the study method from analyzing document data. and in-depth interviews about caring for the elderly The results of the study found that Bang Pakong Phromtheprangsan Subdistrict Municipality There is a senior citizen club. It is very useful in caring for the elderly. Organize exercise activities Promote health knowledge Eyeglasses for the elderly, traditional Thai massage, and a flea market with the wisdom of the elderly. Elderly people bring things to sell at the flea market. Provide knowledge about Alzheimer's disease Annual health check Making salt flowers, training the elderly to make herbal hair shampoo. Problems in caring for the elderly include health and treatment. In terms of finances and income, the solution is to have village health volunteers go to the area to regularly check the health of the elderly and provide vocational training to the elderly in making herbal shampoo for sale.

**Keywords :** Caring for the elderly of bangpakong phromtheprangsan subdistrict municipality

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปี 2562 ประชากรโลกมีทั้งหมด 7,713 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นจำนวน 1,016 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสหประชาชาติคาดประมาณว่าอีก 20 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของประชากรโลก จะเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งการสูงวัยของประชากรโลกเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนทั้งโลก และคาดการณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจาก 143 ล้านคนในปี 2562 เพิ่มขึ้นเป็น 305 ล้านคนในปี 2583 ซึ่งในปี 2562 พบว่าประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลกโดย 1 ใน 3 มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลกโดยของชาวญี่ปุ่นเป็นผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป และประเทศจีนเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไปมากที่สุดในโลก คือประมาณ 241 ล้านคน ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่า ประเทศไทย 4 เท่าตัว ในทวีปเอเชียมีประชากร 4,601 ล้านคนมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งโลก 586 ล้านคน มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58 ของประชากรสูงอายรรวมหมดทั้งโลก เรียกว่าอาเซียนเป็นสังคมสูงวัยแล้ว ซึ่งอาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด 661 ล้านคน เป็นประชากรสูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป 71 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2562 ประเทศสมาชิกอาเซียน 4 ประเทศได้กลายเป็นสังคมสูงวัยแล้ว เรียงตามลำดับของอัตราผู้สูงอายุจากมากไปหาน้อย คือสิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 18) เวียดนาม (ร้อยละ 12) มาเลเซีย (ร้อยละ 11)

(มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้รายงานว่าเมื่อกลางปี 2562 ประเทศไทยมีประชากรสัญชาติไทยและไม่ใช่สัญชาติไทย

แต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนเป็นจำนวน 66.4 ล้านคน และจำนวนคนที่ไม่ใช่สัญชาติไทยและไม่มีชื่ออยู่ในทะเบียนว่ามีอยู่ประมาณ 2.9 ล้านคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้าน เมียนมา กัมพูชา และลาว ดังนั้น ในปี 2562 มีประชากรอาศัยอยู่ในประเทศไทยรวมทั้งหมดประมาณ 69.3 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562)

มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถึง 11.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.6 ของประชากรทั้งหมด คาดว่าในปีพ.ศ.2564 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 13.1 ล้านคน คิดเป็น 20% สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และในปี 2574 ประชากรจำนวนผู้สูงอายุ 18 ล้านคน คิดเป็น 28% สังคมสูงอายุระดับสุดยอด จากผลการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 10 เรื่อง โดย กระทรวงสาธารณสุขผ่านระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) ข้อมูล ณ วันที่ 20 ธันวาคม 2562 พบว่า ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเจ็บป่วยด้วยโรคหรือปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 19.30 โรคเบาหวาน ร้อยละ 14.12 โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 49.53 ปัญหาสุขภาพช่องปากร้อยละ 4.95 ภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 1.57 ข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 7.11 ภาวะหกล้มร้อยละ 4.92 และรวมไปถึงโรคซึมเศร้า การดำเนินกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ : ADL - Activities of Daily Living คิดตั้งกรมร้อยละ 96.46 คิดบ้านร้อยละ 2.77 และคิดเตียงร้อยละ 0.77 คำนีมวลกาย : Body Mass Index : BMI (BMI ผิดปกติร้อยละ 16.54) มนุษย์เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจากช่วงการเจริญเติบโตแล้ว การทำงานระบบของร่างกายต่างๆจะมีประสิทธิภาพที่เสื่อมถอยลง เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและการทรงตัว ระบบย่อยอาหาร ระบบผิวหนัง และระบบย่อยอาหาร รวมทั้งการทำงานของอวัยวะต่างๆลดลง จนมีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิต การช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวัน และสุดท้ายทำให้ผู้สูงอายุต้อง เข้าสู่ภาวะพึ่งพิงในที่สุด

ดังนั้นการป้องกันการเกิดภาวะเสื่อมของร่างกายในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีและสามารถช่วยเหลือและพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด เนื่องจากเมื่อเข้า สู่สังคมสูงอายุมักมีผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม

สถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของผู้สูงอายุ ในขณะที่จำนวนประชากรวัยทำงานที่มีความสามารถในการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุกลับมี แนวโน้มลดลง ส่งผลกระทบต่อความสมดุลโครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทย ซึ่ง ส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ปัญหาผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ปัญหาผู้สูงอายุถูก ทอดทิ้งทั้งในสถานรับเลี้ยงผู้สูงอายุและผู้สูงอายุไร้บ้านเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากปัญหา ด้านสุขภาพและมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันลดลง อัน เนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายตามสภาพอายุที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุแล้วนั้น ผู้สูงอายุยังมี ปัญหาด้านความมั่นคงของรายได้ ด้านการได้รับความคุ้มครองสิทธิและความปลอดภัย รวมไปถึงด้านการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากนี้ยัง สะท้อนให้เห็นถึงภาระค่าใช้จ่ายด้าน สุขภาพของประเทศไทยที่เพิ่มขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุปัจจัย อาทิเช่น สภาพแวดล้อม การบริโภคอาหาร ความเสื่อมโทรมของร่างกายตามการใช้งาน สภาวะ ความเครียด การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมและการเกษียณอายุ ผู้สูงอายุจะมีการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของ

อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เป็นต้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์
- 2 เพื่อศึกษาปัญหาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์
- 3 เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 ทำให้ทราบถึงการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์
- 2 ทำให้ทราบถึงปัญหาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์
- 3 ทำให้ทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม

## แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าในประเทศพัฒนา แล้วส่วนใหญ่จะใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี และในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546(สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ,2553) ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุไว้ 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1 ผู้สูงอายุตอนต้น อายุ 60-69 ปี เป็นผู้สูงอายุที่ยังมีกำลังช่วยเหลือตนเองได้
- 2 ผู้สูงอายุตอนกลาง อายุ 70-79 ปี เป็นผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- 3 ผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 80 ปี ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ และอาจมีภาวะทุพพลภาพ

นอกจากนั้น ยังมีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม ตามการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ดังนี้(กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์,2562)

กลุ่มที่ 1 คิดสังคม ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมชุมชนได้ สามารถเดินขึ้นบันไดเองโดยไม่ต้องช่วยเหลือ เดินออกนอกบ้านได้ เดินตามลำพังบนทางเรียบได้ รับประทานอาหารด้วยตนเองได้ดี ใช้สื่งด้วยตนเองได้อย่างเรียบร้อย

กลุ่มที่ 2 คิดบ้าน ผู้สูงอายุกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง ไม่สามารถเดินตามลำพังบนทางเรียบได้ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ ต้องการความช่วยเหลือขณะรับประทานอาหาร ต้องการความช่วยเหลือพาไปห้องน้ำ

กลุ่มที่ 3 คิดเตียง ผู้สูงอายุที่ป่วยและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ ทุพพลภาพ ไม่สามารถย้ายตนเองขณะนั่งได้ ไม่สามารถขยับได้ในท่านอน การรับประทานอาหารกลืนลำบาก แม้ว่า

ผู้ดูแลจะป้อนอาหารให้ ต้องจับถ่ายในท่านอนหรืออยู่บนเตียง สวมใส่ผ้าอ้อมตลอดเวลา ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำ

## ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย(2546) ทฤษฎีทางจิตวิทยาประกอบด้วย 2 ทฤษฎี ดังนี้

1.ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Psychoanalytic theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตโดยความมั่นคง อบอุน มีความรักแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัยเห็นความสำคัญของคนอื่น ได้เป็นอย่างดี มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานและผู้อื่นได้โดยไม่เคียดแค้น ในทางกลับกัน ถ้าผู้สูงอายุเกิดมาอยู่ร่วมกับใครไม่ได้ ไม่อยากช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุมักจะเป็นผู้ไม่ค่อยมีความสุข

2.ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่างๆ อยู่เสมอมีการค้นคว้าและพยายามที่จะมีการเรียนรู้ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

สรุปทฤษฎีทางจิตวิทยา กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาจิตของผู้นั้น ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงยังเป็นปราชญ์ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสนใจที่จะค้นคว้าหรือเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา



## กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมี 2 คน คือนายพลวัฒน์ สว่างอารมณ์ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ และนายอดิศร จันทะวัน ตำแหน่งนักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ คำถามเกี่ยวกับการวิจัย เป็นคำถามสำหรับผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

## สรุปผลการศึกษา

เทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ มีชมรมผู้สูงอายุ มีประโยชน์มากในการดูแลผู้สูงอายุเป็นองค์กรสาธารณะประโยชน์ ได้รับสนับสนุนจากกองทุนรอบโรงไฟฟ้า ของบจากกองทุนสำนักงานส่งเสริมหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ตัดแว่นตาให้ผู้สูงอายุ นวดแผนไทย มีตลาดนัดภูมิปัญญา ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนำของมาขายในตลาดนัด ให้ความรู้โรคอัลไซเมอร์ ตรวจสุขภาพประจำปี ทำดอกเกลือ ฝึกอาชีพผู้สูงอายุทำยาสระผมสมุนไพร

## ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุ

- 1.ด้านสุขภาพและการรักษา
- 2.ด้านการเงินและรายได้

### วิธีการแก้ไข้ปัญหา

1. ให้อสม.ลงพื้นที่ที่ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ
2. ฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุทำยาสมุนไพรสมุนไพร

### ข้อเสนอแนะ

จากการลงพื้นที่ของผู้วิจัยที่มีการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการเก็บข้อมูลพบว่ามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาทในการขับเคลื่อนงานการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์
2. ควรเพิ่มงบประมาณการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์

## บรรณานุกรม

### (1)วิทยานิพนธ์:

ยุวดี รอดจากภัย,กุลวดี โจรณีไพศาลกิจ(2560) การพัฒนาเครือข่ายทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยบูรพา

สุนีย์ เกรานวล, อนงค์ภัทร์ ประสิทธิ์ภัทรเวช, อนงค์ ภิบาล, อามีเนาะ มะทา, รจรรย์ คล้ายนิม, วันวิสา ชนะสิทธิ์, จำลอง เกรานวล.(2563) รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยบูรณาการการมีส่วนร่วมในชุมชนภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม เทศบาลตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

### (2)สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

เทศบาลตำบลบางปะกงพรหมเทพรังสรรค์ bangpakongcity.go.th สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566

การดูแลผู้สูงอายุ <https://www.paolohospital.com> สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566

รายงานข้อมูลสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

<https://dopah.anamai.moph.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2566

แนวคิดการจัดการระบบดูแลผู้สูงอายุ(ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์,2557

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย(2546) ทฤษฎีทางจิตวิทยา

