

การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ The Study of Elderly Life Happiness

อุไรวรรณ อมรนิมิตร ญัฐสินี แสนสุข และ ธนุศักดิ์ รังสีพรหม

Uraiwan Amornnimit, Natsinee Sansuk, and Thanosak Rangseeprom

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

College of Allied Health Sciences, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: uraiwan.am@ssru.ac.th โทร 091-7434921

Received 17/08/2564

Revised 17/05/2565

Accepted 25/05/2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสุขในชีวิต และ 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิต ของผู้สูงอายุในชุมชน นำร่องศึกษาในเขตพื้นที่ 3 อำเภอของจังหวัดเพชรบุรี ได้แก่ อำเภอเมือง บ้านแหลม และ เขาย้อย สุ่มตัวอย่างจากกลุ่มเป้าหมายด้วยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน ขั้นที่ 1 เลือก 3 อำเภอโดยวิธีสุ่มแบบเจาะจง ขั้นที่ 2 เลือกครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ และ ขั้นที่ 3 เลือกผู้สูงอายุทุกคนในครัวเรือนตามเกณฑ์คัดเข้าของจริยธรรมการวิจัย ให้ได้สัดส่วนตามขนาดของประชากรผู้สูงอายุใน 3 อำเภอข้างต้น ได้ขนาดตัวอย่าง 60, 41, และ 31 คน ตามลำดับ ใช้แบบสอบถามในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยส่วนที่ถามข้อมูลทั่วไป และส่วนที่เป็นมาตรวัดเจตคติของลิเคิร์ต (Likert Scale) 6 ระดับ ใช้วัดระดับคะแนนความสุขของผู้สูงอายุ เนื่องจากการทดสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้นั้นพบว่าไม่เป็นปกติ (Non-normality) ผู้วิจัยจึงใช้ตัวสถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Non-parametric Test Statistic) ได้แก่ การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) Independent Sample Mann-Whitney U Test และ Independent Sample Kruskal-Wallis Test กำหนดระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ในภาพรวมระดับความสุขของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยประมาณ 3.67 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ในด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ตัวแปรพื้นที่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ระดับรายได้ และสุขภาพ ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อระดับคะแนนความสุขที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ และค้นหารูปแบบการรับรู้ร่วมกันในชุมชนต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความสุข, เจตคติ

Abstract

This research, the descriptive research, aims to: 1) Explore the elderly's happiness and 2) Investigate factors affecting the happiness of elderly. The pilot study is carried out in 3 areas and uses multi-stage sampling. Stage 1 uses purposive sampling to select 3 areas; Muang, Ban Laem and Kao Yoi districts. Stage 2 uses systematic random sampling to select the elderly's household in each district. And Stage 3 selects every elderly people up to ethic criterion to get proportional to size. The selection yields sample size 60, 41 and 31 for Muang, Ban Laem and Kao Yoi districts. The questionnaire includes 2 parts, general data and 6point scale of Likert uses to measure happiness of elderly people. Since statistical test shows non-normality data, the researchers use non-parametric statistics including Chi-square test, Independent Mann-Whitney U test, and Independent Sample Kruskal-Wallis test. The

statistical significance level for the hypothesis test is .05. The results show that: 1) Overall, the elderly's happiness level is an average of 3.67, which is categorized as moderate and 2) In terms of factors affecting the happiness level of the elderly in the community, It is found that the variables area, age, marital status, level of education, and revenue, affect the elderly's happiness level significantly. The results from this research can be used as guideline for elderly care and find intergeneration perception patterns in community toward happiness of elderly life.

Keywords: Elderly, Happiness, Attitude

1. บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุนับตั้งแต่ปี 2548 และได้กลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ในปี 2564 โดยเกณฑ์ที่ว่า มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ในปี 2563 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 12 ล้านคน (ร้อยละ 18) คาดว่าในปี พ.ศ. 2574 จะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ตามการเปลี่ยนผ่านสู่ประชากรสูงวัยของโลก ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ (Population Reference Bureau, 2012 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2563) ตามที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (คสช.) รายงานประมาณการประชากรของไทย พ.ศ. 2553-2583 คาดการณ์ว่าในปี 2571 ประชากรจะเพิ่มขึ้น และในปี 2583 จะมีประชากรลดลงเหลือ 65.4 ล้านคน มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 20.42 ล้านคน (ร้อยละ 31.28) เป็นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง (สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี, ม.ป.ป., น. 22-23) แนวโน้มของโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและครอบครัวจากที่เคยเป็นแบบขยายได้กลายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (Thailand Convention & Exhibition Bureau, 2019) ถึงแม้ว่ารัฐบาลจะมีแผนสวัสดิการหลายอย่างเพื่อเป็นการรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่มีมากขึ้น ทั้งในการจัดบริการด้านสุขภาพ ด้านสังคม ก็ตาม แต่ยังพบปัญหาการไม่สามารถเข้าถึงบริการอย่างมีประสิทธิภาพ มีประเด็นอีกมากยังไม่ได้ได้รับการตอบสนองเพราะขาดความรู้ ขาดการรับรู้ รัฐบาลจึงได้กำหนดให้วาระผู้สูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ โดยมีแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการผู้สูงอายุแห่งชาติครอบคลุมทั้งกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ (25-59 ปี) และผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) สำหรับกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ รัฐบาลมีแผนส่งเสริมเน้นเรื่องการออม การไม่มองผู้สูงอายุว่าเป็นภาระ วิธีการดูแลผู้สูงอายุ และการปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับสภาพผู้สูงอายุ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุ เน้นการเสริมทักษะใหม่แก่แรงงานผู้สูงอายุ การออกแบบการทำงานให้ยืดหยุ่นและสร้างแรงจูงใจให้นายจ้างที่จ้างผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดทำแผนบูรณาการด้านสุขภาพ มีการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจ ป้องกัน และดูแลสุขภาพพระยาวที่บ้านและในชุมชนตามระดับความจำเป็น สามารถดำรงชีวิตได้ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุข มีระบบการเงินการคลังที่ยั่งยืนในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547)

หน่วยงานกรมกิจการผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบภารกิจเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรง ได้กำหนดแนวทางและพัฒนามาตรการ กลไก เน้นดำเนินการในการส่งเสริมการใช้ศักยภาพ การคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ และการจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมศักยภาพ คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนการปรับเปลี่ยนแนวทางการบริหารงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์เป็นหลักเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของกรมฯ รวมทั้งการพัฒนารูปแบบงานด้านสวัสดิการสังคมให้ครอบคลุมและตอบสนองต่อสภาพการณ์ทางสังคม กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก พันธกรณี และข้อตกลงระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุทำให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงในวงกว้างไปด้วย เป็นเรื่องที่ท้าทายของรัฐบาลที่ต้องหาแนวทางและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการดูแลผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงเกิดเป็นคำถามที่เป็นประเด็นสำคัญว่าควรดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้ได้รับความสุขในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จากการทบทวนวรรณกรรมของ

ผู้วิจัยพบว่าในอดีตเคยมีการสำรวจ “How to lead a Happy Elder Life” โดย Hong Kong Christian Service and Elderly Council ในปี 2001 และการศึกษาทำนองเดียวกันในต่างประเทศอื่น ๆ (Cheung Y.N. & Chan C.W.J., 2009) มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการศึกษาถึงการรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความสุข พบว่า สุขภาพที่ดี สังคมที่ดี เศรษฐกิจดี และการจัดระเบียบชีวิตที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ และยังมีประเด็นเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องและปฏิสัมพันธ์ข้ามวัยว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดความเป็นอยู่ที่ดีและการมีความสุขของผู้สูงอายุ (Hareven, 1996 อ้างถึงใน Cheung Y.N. & Chan C.W.J., 2009 pp. 2) กล่าวคือ กลุ่มอายุที่เป็นวัยรุ่นอายุ 11-18 ปี ไม่เป็นเพียงกลุ่มที่สร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างกันกับผู้สูงอายุได้เท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองซึ่งสามารถเติมเต็มชีวิตในช่วงสูงวัยอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนอายุระหว่าง 30-50 ปี ที่เป็นกลุ่มวัยที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุอีกด้วย ข้อค้นพบเหล่านี้ทำให้น่าเชื่อถือได้ว่า ความพยายามและการมีส่วนร่วมกันในระหว่างวัยต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ภายใต้สภาพแวดล้อมและสถานการณ์ทางสังคม นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ (ยุพา ทองสุข และคณะ, 2562) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Argyle and Martin (1991) และ ผู้สูงอายุต้องการความเป็นอยู่ที่ดีในด้านกายภาพ จิตใจ ด้านสังคม ซึ่งต้องใช้ข้อมูลจากการสำรวจเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ (Park., et al., 2018)

การดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรมีการพิจารณาจากหลายปัจจัยในทุกมิติ จำเป็นต้องกำหนดแนวทางและเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อกำหนดระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และเป็นกำลังร่วมสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ เพราะจะเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดหรือศึกษารูปแบบต่าง ๆ ของความสุขให้กับผู้สูงอายุในระยะต่อไปได้ ในระยะของการศึกษานี้จะใช้พื้นที่จังหวัดเพชรบุรีเป็นพื้นที่นำร่องการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุ

2. วิธีการศึกษา

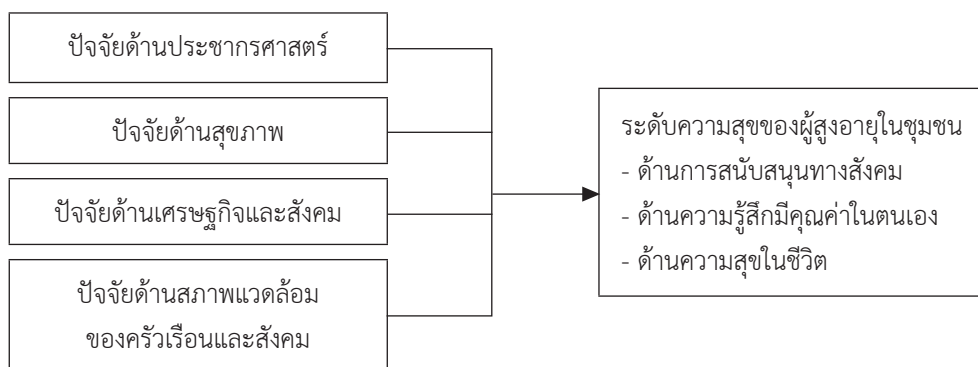
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลผู้สูงอายุโดยใช้แบบสอบถามในการสัมภาษณ์ แบบสอบถามประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไป และแบบมาตราวัดเจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการเชิงปริมาณในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน
- 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน

2.2 กรอบแนวความคิดการวิจัย

กรอบแนวความคิดการวิจัยกำหนดโดยให้ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสภาพแวดล้อม เป็นตัวแปรอิสระ และ ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดการวิจัยเรื่องการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

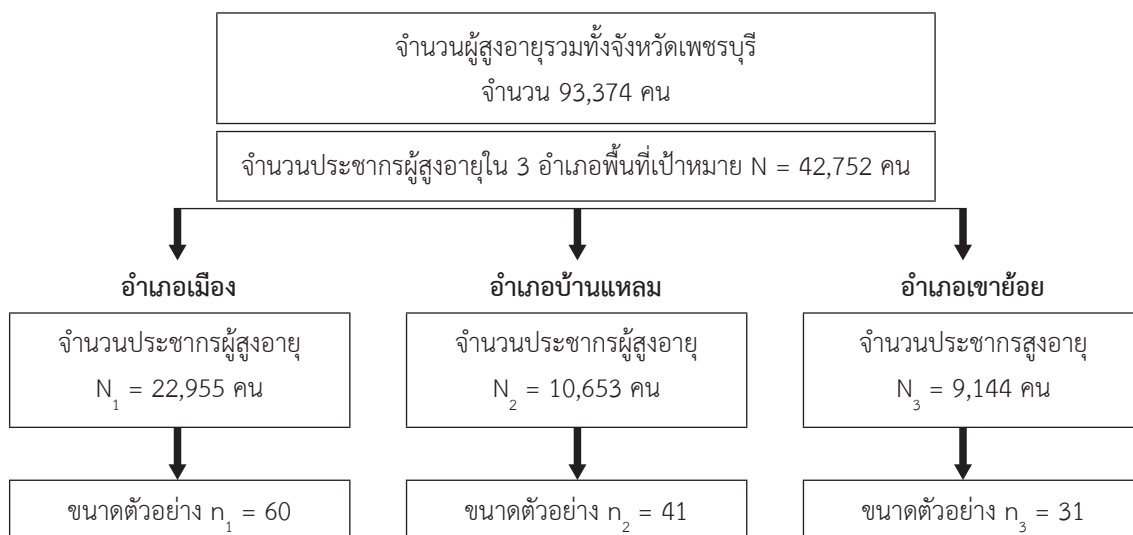
2.3 นิยามศัพท์

- 1) ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- 2) ความสุข หมายถึง ความพึงพอใจในความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายและใจที่ดี ตามมุมมองหรือความคิดเห็นของตนเองในความรู้สึกตอบสนองต่อสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง มีความตั้งใจในจิตใจ มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละบุคคลควรได้รับ ภายใต้สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3) เจตคติ หมายถึง สภาพความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ที่อาจเป็นไปในทางบวกหรือลบ แสดงถึงความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้น เจตคติมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมหรือการแสดงออก ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้น แสดงออกในทางชอบหรือไม่ชอบ

2.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร หมายถึง ผู้สูงอายุทุกคนที่เป็นคนไทยอาศัยอยู่ในครัวเรือนในจังหวัดเพชรบุรี

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนใน 3 อำเภอ กล่าวคือ อำเภอเมือง บ้านแหลม และเขาย้อย กำหนดขนาดตัวอย่างให้ได้ประมาณ 120-150 ตัวอย่าง ตามสัดส่วนกับขนาด (Proportional to Size) กับจำนวนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เป้าหมาย 3 อำเภอ จากการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) สุ่มเลือกครัวเรือน และผู้สูงอายุ ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจากแต่ละอำเภอ จำนวน 60 คน 41 คน และ 31 คน ตามลำดับ รวม 132 คน ภาพที่ 2 แสดงวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)



ภาพที่ 2 แผนภูมิการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling)
 หมายเหตุ สรุปลงจากข้อมูลปี 2562 ของสำนักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี (2563, น. 23)

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา Certificate Number: COA.2-057/2021 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงสัปดาห์สำรวจ 16-20 กรกฎาคม 2564 ผู้วิจัยได้รับความยินยอมจากผู้สูงอายุที่ตกเป็นตัวอย่าง กำหนดเกณฑ์คัดเข้า คือ ผู้สูงอายุคนไทยอาศัยประจำอยู่ในครัวเรือนในเขตอำเภอเมือง อำเภอบ้านแหลม และอำเภอเขาชัย เกณฑ์คัดออกคือ เป็นผู้สูงอายุคนไทย ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในพื้นที่เป้าหมาย หรือเป็นชาวต่างชาติ หรือเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ยินยอมให้ข้อมูล

2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีการพิจารณาข้อมูลจากที่ได้ทบทวนวรรณกรรมมาสร้างข้อความเจตคติเพื่อวัดความสุขของผู้สูงอายุให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และตรงตามกรอบแนวคิด ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence = IOC) แบบสอบถามมี 2 ตอน ประกอบด้วย **ตอนที่ 1** ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ คือ พื้นที่ ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น อาชีพ รายได้ สภาพที่พักอาศัย สุขภาพ เป็นต้น **ตอนที่ 2** แบบมาตรวัดเจตคติในด้านต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ วิธีการสร้างเครื่องมือเป็นไปตามแบบมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert Scale) 6 ระดับ 1 ถึง 6 จากเจตคติน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด นำแบบสอบถามไปใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และคัดเลือกข้อความที่ใช้วัดเจตคติได้ทั้งหมดรวม 46 ข้อความ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 11 ข้อความ 2) ด้านความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง จำนวน 6 ข้อความ 3) ด้านความสุขในชีวิต จำนวน 29 ข้อความ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ในแต่ละด้านเท่ากับ 0.923, 0.948 และ 0.981 ตามลำดับ และทั้ง 3 ด้านรวมกัน ได้ค่าเท่ากับ 0.982 ผู้วิจัยได้กำหนดระดับการวัด การแปลผลระดับความสุขจากคะแนนเฉลี่ยของเจตคติทุกด้าน เพื่อจะนำไปวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อไป ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.66 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 2.67 - 4.33 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 4.34 - 6.00 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับ มาก

2.6 เทคนิคทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปซึ่งตัวแปรทั้งหมดเป็นตัวแปรอิสระ และคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานกับตัวแปรระดับความสุขของผู้สูงอายุซึ่งเป็นตัวแปรตาม เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับความสุขในกลุ่มต่าง ๆ แต่เนื่องจากการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล โดย Kolmogorov Smirnov Test พบว่าข้อมูลเจตคติไม่มีการแจกแจงแบบปกติ (Non-normality) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้สถิติไม่พารามิเตอร์ (Non-parametric Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Independent Sample Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบ 2 กลุ่มตัวอย่าง และ Independent Sample Kruskal-Wallis Test เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป กำหนดระดับนัยสำคัญ .05 และทดสอบความสัมพันธ์ของข้อมูลเชิงกลุ่มที่เป็นตารางไขว้ (Contingency Table) ด้วยการค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) มีสูตรดังนี้

$$\chi^2 = \sum \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

เป็นค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ ที่มีระดับขั้นเสรี (Degree of Freedom) เท่ากับ $(r-1)(c-1)$

เมื่อ r คือจำนวนแถวอน และ c คือจำนวนแถวตั้ง

O_{ij} แทนความถี่ที่สังเกตได้จาก Cell (i, j) และ E_{ij} แทนความถี่ที่คาดหวัง คำนวณจาก $\frac{R_i \times C_j}{n}$ เมื่อ

R_i หมายถึง ผลรวมของความถี่ในแถวที่ i

C_j หมายถึง ผลรวมของความถี่ในคอลัมน์ j และ n คือจำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

3.1 ผลการวิจัย

3.1.1 ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา พบว่า

1) ตัวแปรด้านประชากรศาสตร์

(1) พื้นที่ พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 132 คน ส่วนมากอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองร้อยละ 45.4 และอาศัยในเขตอำเภอบ้านแหลม และเขาย้อย คิดเป็นร้อยละ 31.1 และ 25.5 ตามลำดับ

(2) เพศ พบว่า มีเพศหญิงร้อยละ 67.0 เพศชายร้อยละ 33.0

(3) อายุ พบว่าส่วนมากมีอายุ 60-69 ปี อายุ 80 ปีขึ้นไปเพียงร้อยละ 10.6 มีอายุเฉลี่ย 70.30 ปี

(4) สถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับคู่สมสร้อยละ 56.8 เป็นคนโสดร้อยละ 15.2

(5) จำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 3.28 คน

2) ตัวแปรด้านสุขภาพ พบว่า มีโรคประจำตัวร้อยละ 68.9 ซึ่งระยะเวลาที่เป็นโรคเฉลี่ย 8.90 ปี โดยช่วงระยะเวลาที่เป็นโรคอยู่ระหว่าง 1 ถึง 66 ปี ส่วนมากป่วยมากกว่า 1 โรค โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมากที่สุด คิดเป็นประมาณร้อยละ 18.1 โรคไขข้อในเส้นเลือดประมาณร้อยละ 9.8 และเป็นโรคอื่น ๆ ประมาณร้อยละ 3.2 คือ โรคหัวใจ โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคไตเรื้อรัง โรคเกาต์ มะเร็ง และ HIV เป็นต้น ส่วนมากมีคนดูแลเป็นบุคคลในครอบครัวหรือญาติ อย่างไรก็ตามจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 22.0 สามารถดูแลตนเองได้

3) ตัวแปรด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า มีผู้สูงอายุไม่มีอาชีพคิดเป็นร้อยละ 25.8 มีความเพียงพอของรายได้ร้อยละ 61.4 ส่วนมากมีระดับรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 64.4 ซึ่งต่ำกว่ารายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 7,422 บาท ในด้านสังคมพบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีระดับการศึกษาไม่เกินชั้นประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 75.8

4) ตัวแปรด้านสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและสังคม พบว่า ส่วนมากอยู่ในสภาพที่อยู่ในระดับดีได้มาตรฐาน ทั้งในระดับครัวเรือนและชุมชน คิดเป็นร้อยละ 78.0 และ 76.5 ตามลำดับ

5) คะแนนเจตคติด้านความสุข พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุที่มีระดับความสุขในชีวิตทุกด้านรวมทุกข้อความ มีค่าเฉลี่ย 3.67 คะแนน เมื่อจำแนกตามด้านความสุขในชีวิต ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.68, 3.62 และ 3.60 คะแนน ตามลำดับ ทั้งหมดจัดอยู่ในระดับปานกลาง แสดงดังตารางที่ 1 ดังนั้นผลการวิจัยที่พบก็คือ ผู้สูงอายุมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของความสุขของผู้สูงอายุที่ได้จากแบบมาตรวัดเจตคติ

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านความสุขในชีวิต (29 ข้อความ)	3.68	0.89
ด้านการสนับสนุนทางสังคม (11 ข้อความ)	3.62	0.83
ด้านความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง (6 ข้อความ)	3.60	0.89
รวมทุกด้าน	3.67	0.87

3.1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดโดยใช้สถิตินอนพารามตริก และการทดสอบไคสแควร์วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลเชิงกลุ่ม 2 กลุ่ม เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 การทดสอบเหล่านี้ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1) ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์

(1) พื้นที่: พบว่า จากการทดสอบด้วย Independent Sample Kruskal-Wallis Test และจากการทดสอบไคสแควร์ได้ค่า Pearson $\chi^2 = 42.562$ มีค่า P-value = .000 สรุปได้ว่าพื้นที่ต่างกันมีระดับความสุขแตกต่างกัน ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชั้นในมีเจตคติในด้านความสุขระดับมากถึงร้อยละ 63.3 (คะแนนเฉลี่ย 4.46) สูงกว่าอำเภอเขาชัยยิ่งถึงร้อยละ 60.1 (คะแนนเฉลี่ย 3.12) แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ (n=132)

เขตพื้นที่	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อำเภอเมืองชั้นใน	1 (3.3%)	10 (33.3%)	19 (63.3%)	4.46	0.81
อำเภอเมืองชั้นนอก	4 (13.3%)	16 (53.3%)	10 (33.3%)	3.73	0.96
อำเภอบ้านแหลม	2 (4.9%)	36 (87.8%)	3 (7.3%)	3.47	0.59
อำเภอเขาชัย	4 (12.9%)	26 (83.9%)	1 (3.2%)	3.12	0.53

Pearson Chi-Square = 42.562, P-Value = .000

(2) เพศ: โดยการทดสอบด้วย Independent Sample Mann-Whitney U Test (P-value = .046) พบว่า เพศชายมีคะแนนสูงกว่าเพศหญิงเฉพาะในด้านเจตคติความสุขในชีวิตเท่านั้น โดยเพศชายมีความสุขเฉลี่ย 3.93 คะแนน สูงกว่าเพศหญิงซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.56 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการใช้การทดสอบความแตกต่างกันโดยค่าสถิติทดสอบไคสแควร์พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) อายุ: พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุ 60-69 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.80 คะแนน สูงกว่ากลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = .004) และจากการทดสอบไคสแควร์ได้ค่า Pearson $\chi^2 = 13.299$ (P-value = .010) ให้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอายุกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

อายุ	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
60-69 ปี	2 (3.1%)	45 (69.2%)	18 (27.7%)	3.80	0.81
70-79 ปี	5 (9.4%)	33 (62.3%)	15 (28.3%)	3.71	0.92
80 ปี ขึ้นไป	4 (28.6%)	10 (71.4%)	0 (0.0%)	2.92	0.55

Pearson Chi-Square = 13.299, P-value = .010

(4) สถานภาพสมรส พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของผู้มีคู่สมรส มีค่า 3.86 คะแนน สูงกว่าของผู้เป็นหม้าย/หย่าร้าง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.39 คะแนน โดยแตกต่างกันในด้านความสุขในภาพรวมทั้งหมด และด้านเจตคติด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = .046 และ .042 ตามลำดับ) และจากการใช้การทดสอบไคสแควร์ได้ค่า Pearson $\chi^2 = 14.129$ (P-value = .000) ให้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน แสดงดังตารางที่ 4

2) ปัจจัยด้านสุขภาพ: พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของผู้ที่ไม่มีโรค มีค่าเฉลี่ย 3.84 คะแนน สูงกว่าผู้ที่มีโรคซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.59 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = .022) เฉพาะในเจตคติด้านการสนับสนุนทางสังคมเท่านั้น และจากการใช้การทดสอบโดยค่าสถิติทดสอบไคสแควร์พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

สถานภาพสมรส	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
โสด	1 (5.0%)	16 (80.0%)	3 (15.0%)	3.47	0.70
สมรส	2 (2.7%)	50 (66.7%)	23 (30.7%)	3.86	0.87
หม้าย/แยก/หย่า	8 (21.6%)	22 (59.5%)	7 (18.9%)	3.78	0.87

Pearson Chi-Square = 14.129, P-value = .007

3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม: พบว่า ด้านเศรษฐกิจ ค่าเฉลี่ยความสุขของผู้ที่มีรายได้สูงกว่า มีค่าเฉลี่ย 4.33 คะแนน สูงกว่า ผู้มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญ (P-value = .000) และจากการใช้การทดสอบไคสแควร์ได้ค่า Pearson $\chi^2 = 13.967$ (P-value = .001) ให้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

รายได้	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ไม่เกิน 5,000 บาท	11 (12.9%)	64 (75.3%)	10 (11.8%)	3.30	0.71
5,000 บาท ขึ้นไป	0 (0.0%)	24 (51.1%)	23 (48.9%)	4.33	0.74

Pearson Chi-Square = 25.475, P-Value = .000

ทำนองเดียวกัน ตารางที่ 6 และ 7 ซึ่งพบได้ว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้เพียงพอมีระดับและค่าเฉลี่ยของความสุขสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอ และผู้ที่ที่มีอาชีพรับราชการจะมีระดับความสุขในชีวิตสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจของรายได้กับระดับความสุข

ความพึงพอใจของรายได้	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ไม่พึงพอใจ	6 (11.8%)	40 (78.4%)	5 (9.8%)	3.32	0.66
พึงพอใจ	5 (6.2%)	48 (59.3%)	28 (34.6%)	3.89	0.92

Pearson Chi-Square = 10.577, P-value = .005

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

อาชีพ	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ไม่มี	8 (23.5%)	21 (61.8%)	5 (14.7%)	3.26	0.84
เกษตรกร	2 (7.7%)	19 (73.1%)	5 (19.2%)	3.51	0.79
รับจ้างทั่วไป	1 (4.0%)	21 (84.0%)	3 (12.0%)	3.56	0.71
ค้าขาย/อาชีพอิสระ	0 (0.0%)	24 (85.7%)	4 (14.3%)	3.64	0.67
ข้าราชการ	0 (0.0%)	3 (15.8%)	16 (84.2%)	4.82	0.50

Pearson Chi-Square = 55.633 P-value = .000

ในด้านสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยความสุขของผู้ที่เรียนสูงกว่าชั้นประถมศึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.49 คะแนน สูงกว่าชั้นไม่เกินประถมศึกษาซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.40 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญ (P-value = .000) และจากการใช้การทดสอบไคสแควร์ได้ค่า Pearson $\chi^2 = 28.151$ (P-value = .000) ให้ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน แสดงดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับระดับความสุขของผู้สูงอายุ

ระดับการศึกษา	ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ			คะแนนความสุข	
	น้อย (11 คน)	ปานกลาง (88 คน)	มาก (33 คน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ประถมศึกษา	11 (11.0%)	76 (76.0%)	13 (13.0%)	3.41	0.73
สูงกว่าประถมศึกษา	0 (0.0%)	12 (37.5%)	20 (62.5%)	4.49	0.74

Pearson Chi-Square = 32.670, P-value = .000

4) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและสังคม: พบว่า ทั้งสภาพครัวเรือนและชุมชนที่อยู่ในระดับปานกลาง และ ดี/ได้มาตรฐาน นั้น ไม่ได้ส่งผลต่อเจตคติด้านความสุขในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

3.2 การอภิปรายผล

การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้กำหนดปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและสังคม กำหนดเป็นกรอบแนวความคิด ข้อค้นพบของงานวิจัยนี้คือ ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 3.67 คะแนน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษา มีความถ่อมตน แต่ก็มีภาคภูมิใจในตัวเอง เพราะถึงแม้จะมีอายุมากก็ยังพึ่งพาตนเองจากรายได้หรือเงินที่มีเพียงน้อยนิด ผู้สูงอายุบางรายมีรายได้แค่เพียงจากเงินสวัสดิการที่รัฐให้เท่านั้น บางคนมีความลำบากในการดำเนินชีวิต แต่ก็มีความภูมิใจและรู้สึกในคุณค่าของตน ในด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น พบตัวแปรที่ส่งผลต่อระดับความสุขและคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนกล่าวคือ พื้นที่ อายุ สถานภาพสมรส และเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง มีอายุในช่วง

60-69 ปี มีคู่สมรส มีระดับและคะแนนเฉลี่ยความสุขที่มากกว่า ส่วนเพศนั้นถึงแม้จะพบว่าเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของความสุขมากกว่า เป็นไปในทำนองเดียวกับปัจจัยด้านสุขภาพที่พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวจะมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่มีโรคประจำตัว แต่ทั้งตัวแปรเพศ และสุขภาพ ก็ไม่สามารถถูกสนับสนุนว่าแตกต่างกันได้ด้วยการทดสอบระดับความสุขโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ การที่ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคมีความสุขมากกว่า สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคของโรเจอร์ส (Rogers, 1986 อ้างถึงใน ธนายุส ธนธิติ และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2558) ที่กล่าวว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคคลเป็นตัวเชื่อมโยงที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมด้านสุขภาพ และงานวิจัยของ พิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และระติพร ถึงฝั่ง (2559) ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย ศึกษาปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบของอาหาร เสื้อผ้า ของใช้ การเงิน การติดต่อสื่อสาร และการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมในครอบครัว สรุปไว้ว่าผู้สูงอายุมีรายได้มากขึ้นจะทำให้มีสุขภาพดีขึ้นและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี อย่างน้อยก็ควรมีความเข้าใจในเรื่องโภชนาการที่ดี ด้านความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ การจัดการสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและชุมชนควรต้องถ่ายทอดโดยใช้หลักวิชาการและดำเนินการอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ไม่ได้เน้นเรื่องความเครียดของผู้สูงอายุ แต่เป็นเรื่องที่น่าสนใจเพราะความเครียดจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและใจ นอกจากนี้ที่กล่าวถึงข้างต้น ยังพบอีกว่าปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อเจตคติด้านการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ แม้ว่าจะได้รับการสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ จากรัฐ หรือจากครอบครัว หรือ ผู้ใดก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถทดแทนทางด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจ มีคุณค่า ไม่ถูกทอดทิ้ง เกิดความมั่นคงทางจิตใจ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2540 อ้างถึงใน ธนายุส ธนธิติ และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2558) ปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลง ผู้สูงอายุที่ตกเป็นตัวอย่างของงานวิจัยนี้พบว่ามีสมาชิกในครัวเรือนประมาณ 3 คน ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีการปฏิสัมพันธ์น้อยลงทั้งในครอบครัว ชุมชน และในระหว่างวัย และจากการที่พบว่าสุขภาพส่งผลต่อระดับความสุขที่วัดจากเจตคติด้านการสนับสนุนทางสังคม อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจากงานวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงกว่าและมีความสุขเพียงพอของรายได้จะมีความสุขมากกว่า อาชีพรับราชการจะมีความสุขมากกว่ากลุ่มอาชีพค้าขาย รับจ้าง เกษตรกร และอื่น ๆ ในส่วนของปัจจัยด้านสังคมก็พบอย่างชัดเจนว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีความสุขมากกว่า อย่างไรก็ตามพบว่าส่วนมากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นข้าราชการจะมีการศึกษาเพียงแค่ระดับชั้นประถมศึกษาเท่านั้นเอง สำหรับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครัวเรือนซึ่งวัดจากสภาพครัวเรือนและชุมชนนั้นพบว่าไม่ส่งผลต่อคะแนนเจตคติที่ใช้วัดความสุขของผู้สูงอายุเหล่านี้

ข้อค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่ารัฐบาลควรจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความมั่นคง ปลอดภัย เพราะผู้สูงอายุจัดอยู่ในกลุ่มวัยเปราะบาง ในยุคนี้การเรียนรู้การใช้สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์คของผู้สูงอายุ นับเป็นเรื่องสำคัญเพื่อเข้าถึงการติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ญาติ พี่น้อง ลูกหลาน บริการต่าง ๆ รวมถึงการทำงานของผู้สูงอายุอีกด้วย สังคมสูงวัยกำลังจะเข้าสู่ระดับสุดยอดอีกไม่นานนี้ ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีความรู้สึกรู้สึกในคุณค่าของตนเองและพึ่งพาตนเองได้อย่างยาวนานที่สุด พบว่ามีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตัวคนเดียวจำนวนหนึ่ง ซึ่งแนวโน้มจะมีลักษณะเช่นนี้มากขึ้น ดังนั้นควรมีการสร้างเชื่อมโยงให้เกิดขึ้นระหว่างคนในแต่ละรุ่นวัย ให้มีความใส่ใจในครอบครัวของตนเองและในชุมชน เพราะวันหนึ่งทุกคนก็ต้องเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยกันทั้งนั้น กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างคนวัยต่าง ๆ ในสังคม ควรต้องมีการจัดเตรียมและสนับสนุนให้เกิดขึ้นอย่างมีระบบ เพื่อคนวัยต่าง ๆ จะสามารถอยู่ร่วมกันได้ และก้าวข้ามเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขอย่างยั่งยืน ต้องอาศัยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการ เพื่อปฏิบัติตนตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ โดยยึดหลักทางสายกลาง เน้น 3 ห่วงที่เชื่อมกันคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และ ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่งในการวางแผนและการดำเนินการในทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคน ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะสามารถส่งผลต่อการมีเจตคติในการรับรู้ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุจะอยู่ในระดับปานกลางก็ตาม

4. สรุป

การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กำหนดพื้นที่นำร่องศึกษาในจังหวัดเพชรบุรี ขนาดตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 132 คน สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 3.67 จากคะแนนเต็ม 6 และพบว่าปัจจัยตามกรอบแนวความคิด ส่งผลต่อคะแนนเจตคติที่เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ มีตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขคือ พื้นที่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ปัจจัยด้านสุขภาพพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีถือว่าคือไม่มีโรคประจำตัว มีความสุขมากกว่าผู้ที่มีโรค ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมพบว่า อาชีพ ระดับรายได้ ระดับการศึกษา ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ และ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและสังคม พบว่า สภาพครัวเรือนและชุมชนที่อยู่ในระดับปานกลาง และ ดี/ได้มาตรฐาน นั้นไม่ได้ส่งผลต่อเจตคติด้านความสุขในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้พบปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าควรมีการเตรียมพร้อมในเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสำหรับเตรียมคนที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ให้มีความพร้อมและสง่างาม มีคุณค่า ดังนี้

- 1) เตรียมทักษะ ความรู้ ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีส่วนร่วมทางสังคมด้วยทัศนคติที่ดี ฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้บริบททางสังคมที่ปรับเปลี่ยนไปตลอดเวลา
- 2) จัดให้มีรูปแบบของการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน ให้มีกิจกรรมร่วมกันและเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงคนช่วงวัยต่าง ๆ ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และมีทัศนคติที่ดีในการช่วยเหลือผู้สูงอายุของชุมชนให้มีคุณภาพ
- 3) สร้างงานในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีงานทำ เป็นการเพิ่มทุนมนุษย์ให้กับผู้สูงวัย
- 4) จัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น โภชนาการ การออกกำลังกาย เป็นต้น
- 5) สร้างความเท่าเทียมให้เกิดในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเดียวกันและข้ามชุมชน เพื่อการเข้าถึงสวัสดิการต่าง ๆ ของรัฐ ในด้านการสนับสนุน และด้านความช่วยเหลือที่จำเป็น
- 6) สนับสนุนทุนวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการค้นหารูปแบบการรับรู้ร่วมกันในชุมชนต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ การนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาบูรณาการ โดยนำเข้ามาเป็นกรอบแนวคิดให้มีการพึ่งพาตนเองได้ และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นจนเกิดความยั่งยืน

5. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้สูงอายุในอำเภอเมือง บ้านแหลม และเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่สนับสนุนงบประมาณให้เป็นแหล่งทุนในการทำวิจัยนี้

6. เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2563. ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2560-2565 ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. หจก. เทพเพ็ญวานิสัย: กรุงเทพฯ.

- กรมสุขภาพจิต. 2563. ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต 93 วันสู่สังคม “คนชรา” 5 จังหวัด? [Online]. เข้าถึงจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30453> (สืบค้นวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2564)
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2547. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 2. เจ. เอส.: กรุงเทพฯ.
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. 2556. ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี.
- ธนายศ ธนิตติ และ กนิษฐา จำรัสสวัสดิ์. 2558. การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 35(3): 57-72.
- พิมพ์สุทธิ บัวแก้ว และ รติพร ถึงฝั่ง. 2559. การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. วารสารสมาคมนักวิจัย. 21(2): 94-109.
- ยุพา ทองสุข, ดวงใจ วัฒนสินธุ์ และ ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์. 2562. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วารสารสภาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 33(1), 95-110.
- สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี. (ม.ป.ป.). แผนพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี (พ.ศ. 2561 -2564). กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี. 2563. รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ปี 2563. [Online] เข้าถึงจาก <http://phetchaburi.m-society.go.th/wp/> (สืบค้นวันที่ 20 กรกฎาคม 2564)
- Argyle, M., & Martin, M.. 1991. **The psychological causes of happiness**. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-being an Interdisciplinary Perspective* (pp. 77-100). Oxford: Pergamon Press: E-Book Universitätsbibliothek Würzburg. Retrieved from 91_bk_Strack_Argyle_Schwarz_Well-being-with-cover-page-v2.pdf
- Chueng, Y.N., & Chan, C. W. J.. 2009. **Intergeneration perception toward happiness in elderly life**. (APIAS Monograph Paper Series No.22) Retrieved from Lingnan University website: <http://commons.ln.edu.hk/apiasmp/22>
- Park, Hang-Silk., Kang, Hee-Gyoo., Kim, Myung-Chul., Lee, Jiyeong. & Paik, Jean-kyung. 2018. **Development of the WISH (Well-Aging Indexing for Senior Health) Platform for Happiness**. Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity. Retrieved from file:///C:/Users/User/Downloads/JOItmC-04-00036-v2.pdf
- Thailand Convention & Exhibition Bureau. 2019. **ประชากรสูงวัยและแนวโน้มในอนาคต**. [Online]. เข้าถึงจาก <https://intelligence.busesseventsthailand.com/th/insight/aging-trends-01-th> (สืบค้นวันที่ 2 ตุลาคม 2563)