

ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา
อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา¹
Happiness of the elderly people in Phutlao Subdistrict,
Bang Pahan District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

ธิดารัตน์ สมตัว²

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 270 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple Regression) ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีระดับความสุขมากที่สุด ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา ได้แก่ สุขภาพ ครอบครัว และสถานะทางการเงิน โดยปัจจัยที่มีผลต่อความสุขมากที่สุดคือ สุขภาพ (Beta=0.370) รองลงมาคือ ครอบครัว (Beta = 0.303) และสถานะทางการเงิน (Beta = 0.112) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความสุข; ผู้สูงอายุ; ตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Abstract

Phutlao Subdistrict Bang, Pahan District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province study subject Happiness of the Elderly with aims 1) To investigate the level of happiness among the elderly in the Phutlao Sub-district of Bang Pahan District in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. 2) to investigate the elements that influence elderly contentment in the Phutlao Sub-district of Bang Pahan District of Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. A total of 270 participants were included in the study. A data analysis questionnaire was utilized as the study's instrument. Frequency distribution, percentage, and multiple regression analysis are all used. According to the survey, the elderly in Phutlao sub-district Bang Pahan District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province are the happiest. The health, family, and financial position

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าอิสระเรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเลา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

² นักศึกษาปริญญาโท โครงการทวิปริญญาโท หลักสูตรทวิปริญญาโททางรัฐประศาสนศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

of the elderly in Phut Lao sub-district all played a role in their contentment. Health (Beta = 0.370), followed by family (Beta = 0.303), and financial situation (Beta = 0.112), were the characteristics that had the greatest impact on happiness.

Keywords: happiness; the elderly; Phutlao Subdistrict, Bang Pahan District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศในโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ นั่นคือ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรกๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2563)

ผลสำรวจความสุขของคนไทยโดยความร่วมมือกันระหว่าง กรมสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่าการจัดสรรเวลาสำหรับงาน ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวได้ดี การมีสุขภาพดี การอาศัยอยู่ในชุมชนและสังคมที่ปลอดภัย การมีสายสัมพันธ์ที่ดีมีแรงเกื้อหนุนทางสังคม ทั้งการมีเพื่อนหรือคนในสังคม คอยช่วยเหลือยามที่ต้องการ มีครอบครัวที่มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน ตลอดจนยึดหลักศาสนา ทำสมาธิรวมถึงการมีสุขภาพที่ดีและสังคมที่แข็งแรงด้วย ส่งผลให้เกิดความสุขทั้งหมด (เจษฎา โชคดำรงสุข, 2560)

ตำบลพทุทเล อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีจำนวนประชากรทั้งหมด 4,206 คน เพศชาย 2,152 คน และเพศหญิง 2,054 คน (ข้อมูลสถิติจำนวนประชากรจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2564 ระบบสถิติทางการทะเบียน สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2564) และประชากรผู้สูงอายุตำบลพทุทเล อำเภอ บางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีจำนวน 820 คน เพศชาย 397 คน และเพศหญิง 423 คน (ที่มาของข้อมูล: ข้อมูลตำบลพทุทเล อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2564) ในขณะที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้ผู้สูงอายุเริ่มเป็นปัญหาสำคัญ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทุกด้าน ทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งปกติการรับรู้

สุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะด้านการทำงาน สังคม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือเขตที่อยู่อาศัย จึงสามารถกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ฯลฯ ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยภายใน ล้วนส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุทั้งสิ้น จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาได้มองเห็นว่าความสุขของผู้สูงอายุ เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งและมีความจำเป็นสำหรับวัยสูงอายุ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขและหาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุดและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำถามการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีระดับความสุขอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยอะไรที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านครอบครัว มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. ปัจจัยทางด้านสังคม มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. ปัจจัยทางด้านสุขภาพ มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
4. ปัจจัยด้านสถานะการเงิน มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งเรียกว่า Gerontology ประกอบด้วยวิชาหลายสาขา อาทิ วิชาการทางการแพทย์ การพยาบาล จิตวิทยา สังคมวิทยา เป็นต้น ได้แก่ ดังนั้นการอธิบาย

กระบวนการชรา ให้ชัดเจนที่สุดจึงต้องใช้ร่วมกันหลาย ๆ ทฤษฎีร่วมกันอธิบาย (Eliopoulos, 1995) ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้นนั้น มีทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับความสูงอายุพอสังเขปดังนี้

1) Biological Theory เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราและกระบวนการทางชีววิทยาในวัยสูงอายุที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของสิ่งมีชีวิต โดยมักจะมีความสัมพันธ์กับอายุของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ ซึ่งอธิบายในเรื่องของผลกระทบของความชราที่ทำให้ระบบการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายทำงานได้ลดน้อยลง จนกระทั่งไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติเหมือนเช่น วัยหนุ่มสาว ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ เช่น การเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ภูมิคุ้มกันที่น้อยลง โครงสร้างทางกรรมพันธุ์ และความเสื่อมถอยของร่างกาย เป็นต้น

2) Psychological Theory (Ericson, 1968) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการพัฒนาการตามแต่ละช่วงวัย บุคลิกภาพของแต่ละวัย ตลอดจนความต้องการขั้นพื้นฐานที่ทุกคนปรารถนา

3) Sociological Theory เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะเนื่องจากพัฒนาการของแต่ละบุคคลและผลจากการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอธิบายตามแนวคิดประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

3.1) Disengagement Theory ทฤษฎีนี้ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถลดลง

3.2) Age stratification Theory เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดภายในกลุ่มอายุระหว่างชั้นอายุที่เหมือนและแตกต่างกัน โดยเอาอายุเป็นหลักเพื่อกำหนดบทบาท หน้าที่ และสิทธิ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากชั้นอายุหนึ่งไปยังอีกอายุหนึ่ง

3.3) Continuity Theory กล่าวถึง การปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับแบบแผนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นตั้งแต่ในอดีตและส่งผลเนื่องมาจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุนั่นเอง

3.4) Activity Theory พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst ในปี 1960 โดยได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลนั้นควรจะเข้าร่วมกิจกรรมในความสนใจของบุคคลวัยกลางคนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุควรจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะกับคนวัยเดียวกัน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถอย่างเต็มที่ และจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคม และสามารถที่จะถ่ายทอดหรือแนะนำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ต่อสังคมได้

3.5) Disengagement Theory อธิบายในสิ่งที่ตรงข้ามกับทฤษฎีกิจกรรม เสนอโดย William Henry กล่าวว่าเมื่อเป็นผู้สูงอายุ จะต้องลดกิจกรรมและบทบาทของตนเองลง เพราะรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถลดลงและการที่ผู้สูงอายุไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมและบทบาททางสังคม เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทั้งนี้เพราะสังคมต้องการคนที่มีทักษะใหม่และคนรุ่นใหม่เข้าไปแทนที่

3.6) Role Theory นักสังคมวิทยาอธิบายถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุ ไว้ว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อความสูงอายและการเป็นผู้สูงอายุ บทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จะทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปไม่ได้ขึ้นอยู่กับบทบาททางสังคมเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามทฤษฎีบทบาทยังสามารถช่วยให้สังคมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้กลับมา มีบทบาททางสังคมอีก เช่น ในรูปแบบของอาสาสมัคร กลุ่มเพื่อน หรือการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาในการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ของตนเองให้แก่คนในชุมชนอีกด้วย

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุด และเป็นความรู้สึกองค์รวมเชิงอัตวิสัย (Subjective) อาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาความสุขเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในเป็นเรื่องของจิตใจ เช่น ความรู้สึกพอใจเพียงและความสุขที่เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก เช่น การมีครอบครัวที่อบอุ่น

Veenhoven (1993) นิยามความสุข หมายถึง ระดับที่บุคคลประเมินคุณภาพชีวิต (Quality of life) โดยรวมของตนไปในทางบวกและรวมถึงความพึงพอใจในชีวิตด้วย

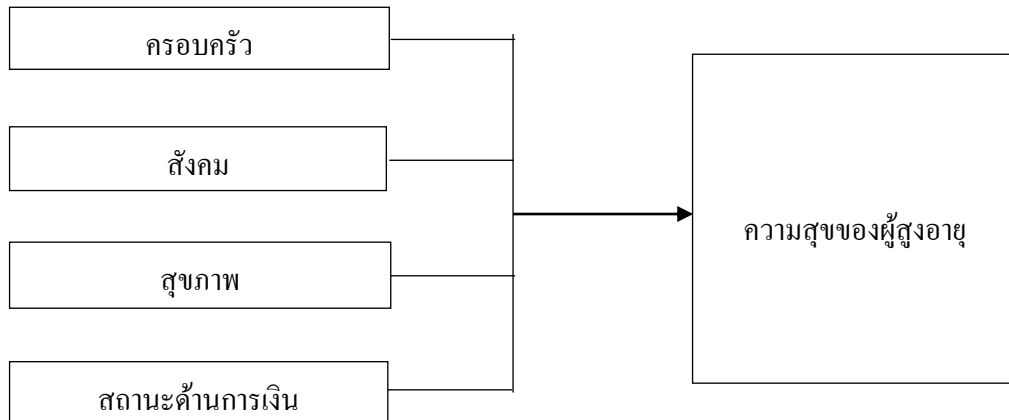
Manion (2003) ให้ความหมายว่าความสุข คือ สภาวะ เข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกาย และคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ และความตื่นเต้น

Layard (2005) ให้ความเห็นว่าความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคง ความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับ ความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

Green & Kreuter (2005) ได้กล่าวว่าความสุขเป็นดัชนีทางสังคมในการกำหนดปัญหา และ ความสำคัญทางสังคมในเชิงอัตวิสัยของคุณภาพชีวิต หมายถึงมุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคล โดยเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือความต้องการอาจหมายถึงแนวความคิดส่วนบุคคลที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ซึ่งตรงข้ามกับความรู้และความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนข้อเท็จจริง

Alexandrova (2005) ความสุขในทางจิตวิทยา เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินใจว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิธีคิด ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์และระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

กรอบแนวคิดในการศึกษา



ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ ความสุข หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในลักษณะที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก ได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และมีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน

ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่

1) ครอบครัว หมายถึง การที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับลูกหลานมีความสัมพันธ์อันดีกับบุตรหลานในครอบครัวญาติพี่น้องในครอบครัวไม่ทะเลาะกันสมาชิกในครอบครัวใส่ใจในความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ มีการใช้ชีวิตร่วมกัน

2) สังคม หมายถึง การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชนและสังคม เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

3) สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนี้

4) สถานะด้านการเงิน หมายถึง รายได้หรือสถานะทางการเงินเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ

วิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการศึกษา ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษา ผู้ศึกษาจะดำเนินการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จึงกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากร ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีจำนวน 820 คน

จำนวนกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ดังนี้

สูตรการคำนวณหากกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

เมื่อ n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง , E = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้น

N = จำนวนประชากรที่ศึกษา

ระดับความเชื่อมั่น 95% หรือระดับนัยสำคัญ 0.05

$$\text{แทนค่า } n = \frac{820}{(1 + 820 (0.05)^2)} = 268.85$$

ผลการคำนวณ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 268.85 ราย ในการศึกษาครั้งนี้ใช้จำนวน 270 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว แหล่งรายได้ อาชีพปัจจุบัน รายได้รับเฉลี่ย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความ ตามความเป็นจริง จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพทุทเล อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีคำถามทั้งหมด 48 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสุขอันเกิดจากครอบครัว จำนวน 10 ข้อ
2. ความสุขอันเกิดจากสังคม จำนวน 9 ข้อ
3. ความสุขอันเกิดจากสุขภาพ จำนวน 11 ข้อ
4. ความสุขอันเกิดจากสถานะทางการเงิน จำนวน 8 ข้อ
5. ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพทุทเล อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 10 ข้อ

กำหนดการให้คะแนนแบบสอบถามของลิเคอร์ท (Likert, 1932). (Likert Scale) ซึ่งได้กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

- | | |
|---|----------------------------|
| 5 | หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง เห็นด้วยมาก |
| 3 | หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง |
| 2 | หมายถึง เห็นด้วยน้อย |
| 1 | หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด |

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือมีขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ

2) ความถูกต้อง (Validity) ของแบบสอบถาม ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ และ วัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไข มาตรฐานจึงมี Content validity โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 48 ข้อ ไปทดลอง (Try Out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในอำเภออื่น ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ในการศึกษาจำนวน 30 คน

3) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดทะเล อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่ามาตรวัดทุกตัวมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามากกว่า 0.7 (ภาคผนวก ข) แสดงว่ามาตรวัดที่ใช้มีความน่าเชื่อถือในการวัดสิ่งที่ต้องการวัด ซึ่งแต่ละปัจจัยมีค่า Cronbach's Alpha ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษา

มาตรวัด	Cronbach's Alpha
ด้านครอบครัว (FA)	0.933
ด้านสังคม (SO)	0.926
ด้านสุขภาพ (HE)	0.942
ด้านสถานะทางการเงิน (FI)	0.921
ด้านความสุข (HA)	0.938

ที่มา: จากการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว แหล่งรายได้ อาชีพปัจจุบัน รายได้รับเฉลี่ย ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequencies) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

โดยเกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2548) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 ระดับความสุขมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.41 - 4.20 ระดับความสุขมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.61 - 3.40 ระดับความสุขปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.81 - 2.60 ระดับความสุขน้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 ระดับความสุขน้อยที่สุด

3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้ Descriptive Statistics, Pearson correlation และการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

จากกรอบแนวคิดการวิจัยตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$HAP = a + b_1 FA + b_2 SO + b_3 FI + b_4 HE$$

โดยที่ HAP = ความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

FA = ด้านครอบครัว

SO = ด้านสังคม

HE = ด้านสุขภาพ

FI = ด้านสถานะการเงิน

a = ค่าคงที่

b = สัมประสิทธิ์ของตัวแปร

สรุปผลการศึกษา

ผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งตามเพศส่วนใหญ่จะเป็นหญิง ร้อยละ 50.40 อายุส่วนใหญ่จะมีอายุ 65-69 ปี ร้อยละ 39.30 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 51.50 สถานภาพส่วนใหญ่สมรส ร้อยละ 60.40 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับลูก ร้อยละ 58.50 แหล่งรายได้ คือ ลูก ร้อยละ 41.50 ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 50.70 รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ 12,371 บาท

สรุปผลการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุใน ตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความสุขที่แบ่งตามช่วงคะแนนเฉลี่ยแบบอันตรภาคชั้น พบว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อยู่ในช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 ทุกข้อ ซึ่งสามารถเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปค่าเฉลี่ยน้อย ดังนี้ ท่านมีแต่ความสบายใจในทุกๆวันที่อาศัยอยู่ที่นี่ (ค่าเฉลี่ย 4.57) ท่านมีทุกสิ่งที่ท่านต้องการ (ค่าเฉลี่ย 4.54) ท่านรู้สึกเป็นสุขที่อาศัยอยู่ในชุมชนนี้ และท่านมั่นใจว่าท่านมีสุขภาพดี เป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง (ค่าเฉลี่ย 4.48) ท่านมีความภูมิใจในสมาชิกทุกคนของครอบครัว (ค่าเฉลี่ย 4.43) ท่านไม่มีเรื่องต่างๆ ที่ต้องนำมาคิดแก้ไขหรือทำให้เกิดความวิตกกังวล (ค่าเฉลี่ย 4.41) ท่านพอใจในทรัพย์สิน เงินทองและสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ และท่านพึงพอใจในสภาพแวดล้อมและการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ (ค่าเฉลี่ย 4.37) ท่านไม่รู้สึกเบื่อหน่ายต่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต (ค่าเฉลี่ย 4.36) และท่านไปเที่ยวพักผ่อนในที่ที่อยากจะไปเสมอ (ค่าเฉลี่ย 4.33)

สรุปผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สุขภาพ (HE) มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยามากที่สุด เท่ากับ 0.370 รองลงมาเป็นครอบครัวมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยามากที่สุด เท่ากับ 0.303 และสถานะทางการเงิน (FI) มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเท่ากับ 0.112

ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัว สุขภาพ และสถานะทางการเงิน มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้แล้ว ส่วนตัวแปรที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ สังคม ไม่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เมื่อพิจารณาตัวแปรทุกตัวจะพบว่าสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อสถานะทางการเงินของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มากที่สุด ($r = 0.392$) และตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น ครอบครัว สุขภาพ และสถานะทางการเงินมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการที่ผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่ามีความสุขในระดับสูงในเรื่องของความสบายใจที่ได้อาศัยอยู่ที่นี้ รองลงมาคือมีทุกสิ่งที่ต้องการ รู้สึกเป็นสุขมีความสุขดี เป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง มีความภูมิใจในสมาชิกทุกคนของครอบครัว ไม่มีเรื่องที่ต้องนำมาคิดแก้ไขหรือทำให้เกิดความวิตกกังวล พอใจในทรัพย์สิน เงินทองที่มีอยู่ พอใจในสภาพแวดล้อมและการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิต และไปเที่ยวพักผ่อนในที่ที่อยากจะไปเสมออย่างมีนัยสำคัญซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของ Alexandrova (2005) ที่ได้อธิบายไว้ในความหมายของความสุข กล่าวว่าการมีความสุขในทางจิตวิทยา เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิจิตร ประสพการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์และระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัว สุขภาพ และสถานะทางการเงิน มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้แล้ว ส่วนตัวแปรที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ สังคม ไม่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในตำบลพุดเตา อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี Sociological Theory ซึ่งอธิบายสาเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะ เนื่องจากพัฒนาการของแต่ละบุคคลและผลจากการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่าง

รวดเร็ว ทฤษฎีที่สำคัญคือ Disengagement Theory ทฤษฎีนี้ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเอง เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้นเป็นการถอนสถานภาพของตนเองออกจากคนหนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ ได้ดีกว่า ทฤษฎีนี้มีความเห็นว่าตามปกติแล้วผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลง เพื่อปรับตนเองเพื่อรองรับ กระบวนการของการที่จะเป็นผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1. ชุมชนผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญต่อการเพิ่มพูนความสุขของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นศูนย์รวมกิจกรรมที่จะให้ผู้สูงอายุได้มาเข้าร่วมกิจกรรม ได้เข้ามาพบปะเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรปรับปรุงรูปแบบหรือเพิ่มกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เช่น กิจกรรมทางศาสนาสวดมนต์แผ่เมตตา หรือการออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

2. หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองโดยแสดงศักยภาพในตัวเองออกมา เช่น การให้เป็นผู้นำหรือปราชญ์ชาวบ้าน ในชุมชนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

3. ครอบครัวและชุมชน ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และสนับสนุนกิจกรรมที่ชอบจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น การปลูกต้นไม้ การทำอาหาร รวมถึงการดูแลเอาใจใส่อันส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความ สุข

4. ผู้สูงอายุสามารถนำแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความหวัง การจัดการกับความทุกข์และการวางแผนมีเป้าหมายในชีวิต การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตามความเหมาะสมของตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบหาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองจะมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากกว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทจะมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แนวทางการดำเนินชีวิตก็จะแตกต่างกัน

2. ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรด้านอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ทราบถึงแนวทางการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกบริบท

3. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองหาโปรแกรมต่าง ๆ ที่คาดว่าจะช่วยในการสร้างแนวทางการมี
ความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ หรือหากิจกรรมที่เหมาะสมที่ส่งผลต่อความสุขกับผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- เจษฎา โชคดำรงสุข ใน วัลพัชร กิตติธรรมพันธ์ และนางวิณา บุญแสง (บรรณาธิการ). (2558). รวม
บทความวิชาการ การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 14 และการประชุมวิชาการสุขภาพจิต
และจิตเวชเด็กครั้งที่ 12. นนทบุรี : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2548). การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ:วี อินเทอร์เน็ต.
สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2563). การดูแลรักษาผู้สูงอายุ.กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์.
Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman' s objective happiness. *Journal of
Happiness Study*, 6, 301-324.
Eliopoulos, C. (1995). *Manual of gerontological nursing*. Louis : Mosby Year Book.
Erikson, Erik H. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: W.W. Norton.
Green, L.W., & Kreuter, M.W. (2005). *Health program planning: an educational ecological approach*.
4th ed. Mc Graw–Hill.
Layard, R., 2005, *Happiness: Lessons from a new science*, *Couns. Psychot. Res.* 6: 302- 303.
Likert, R.A. (1932). *Technique for the Measurement of Attitude*. *Archives Psychological*. 3(1), pp. 42-48.
Manion, J., 2003, *Joy at work: Creating a positive workplace*, *J. Nurs. Admin.* 33: 652- 655.
Robert J. Havighurst, (1953), *Human Development and Education*.
Veenhoven, R. (1993). *Happiness in nation Rotterdam*. Netherlands, 28.
Yamane, Taro.1973. *Statistics: An Introductory Analysis*. Third editio. Newyork : Harper and Row
Publication.