ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา*

THE HAPPINESS OF THE ELDERLY IN THE RURAL AREAS OF NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

สุชาดา วงศ์สวาสดิ์
Suchada Wongsawat
วิไลพร รังควัต
Viliporn Runkawatt
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
Boromarajonani College of Nursing Nakhonratchasima, Thailand
E-mail: suchada@knc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุจำนวน 400 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .66 - 1.00 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .74 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือ การเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล และการได้ทำงาน ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข คือ การประพฤติตนเป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ กตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัย รองลงมาคือ มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต และหมั่นศึกษาหาความรู้ เพราะเป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพและมีรายได้ ตามลำดับ จากการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สมาชิกในครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญ ควรดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจ สังคมควรให้โอกาสผู้สูงอายุได้ทำงานตามศักยภาพเพื่อให้มีรายได้ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่า

คำสำคัญ: ความสุข, ผู้สูงอายุ, ชนบท

---

* Received 11 March 2020; Revised 7 October 2020; Accepted 10 October 2020

Abstract

The Objectives of this research article were to study the happiness level of the elderly, the factors that make the elderly happy, and ways to live a happy life of the elderly in the rural area of Nakhon Ratchasima Province. The subjects were 400 elderly, which were obtained by the multistage sampling method. The research instrument was a questionnaire that was approved for content validity and reliability (IOC = .66 - 1.00, Cronbach's alpha coefficient = .74). Data were analyzed for frequency distribution, percentage, mean, standard deviation and content analysis. The results showed that the elderly felt the highest level of happiness on were having a good relationship with their neighbors, followed by ensuring that the residential community is security, and being able to help others solve problems, respectively. The factors that make the elderly the happiest included going to the temple, listening to the Dharma, making merit, praying to the monks, followed by happiness from being with family and grandchildren, and being happy with work, respectively. As for the ways to live a happy life, most elderly had suggested that one should behave as a good person, namely, be honest, grateful, humble, respectful and disciplined in life, followed by diligence, determination to work, and keep on seeking knowledge, because knowledge is an important cost for making a career and earning, respectively. Based on the findings of the happiness of the elderly, it is suggested that, in order for the elderly to live happily, family members play an important role. They should give time and take care of the elderly with understanding. Society should provide opportunities for the elderly to work according to their potential, have a market to support the product to increase income, as well as encourage the elderly to participate in various activities, to create pride and feel valuable.

Keywords: Happiness, Elderly, Rural Area

บทนำ

ภาวะประชากรสูงอายุเป็นแนวโน้มที่สำคัญของศตวรรษที่ 21 โดย 1 ใน 9 ของประชากรโลกมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มเป็น 1 ใน 5 ในปี 2593 หรืออีก 30 ปีข้างหน้า สำหรับประเทศไทยจากการสำรวจประชากรสูงอายุพบว่าผู้สูงอายุหรือผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ ปี 2545 และปี 2550 มีอัตราเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4

และ 10.7 ตามลำดับ ในปี 2554 เป็นร้อยละ 12.2 และในปี 2560 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.7 ทำให้ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ และคาดว่าในปี 2564 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบรูณ์ ซึ่งจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 หรือ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด การมีประชากรสูงอายุมากถือเป็นความสำเร็จของการพัฒนาความก้าวหน้าทางการแพทย์การดูแลสุขภาพ การศึกษา สังคม เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่ที่ดี แต่ประชาชนทุกหนทุกแห่งต้องสูงวัยอย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความมั่นคง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2559), (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561), (Guzman J. M., et al., 2012) ดังยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580) ที่มีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน โดยมีการรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพในทุกมิติ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม เป็นกำลังของการพัฒนาเพื่อส่วนรวม เพิ่มคุณค่าของผู้สูงอายุและดำรงชีวิตอย่างความสุข (สำนักเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ, 2561)

ความสุขสำหรับบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุมักมีความสุขลดลงได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ หรือสังคม รวมทั้งยังมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ อันเป็นผลมาจากความเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วย หรือสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวและเข้าใจถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ คือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสียสมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัวหรือทำงาน ทำให้ต้องอยู่ตามลำพัง การดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเพื่อความเพลิดเพลินใจ ทำจิตใจให้เบิกบาน รู้จักสร้างอารมณ์ขัน มีความเข้าใจต่อสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การรู้จักออมในขณะที่ยังทำงานมีรายได้เพื่อเก็บไว้ใช้คราวจำเป็น พัฒนาทักษะการเข้าสังคมเพื่อกระตุ้นสมองและความจำ เช่น ปลูกต้นไม้ เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมสังคม ไปวัดทำบุญ ศึกษาและปฏิบัติธรรม รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญมากที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้อยู่อย่างมีความสุข โดยการให้เกียรติ ให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ รู้สึกว่ายังมีความสำคัญ สามารถที่จะดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560); (จิตติยา สมบัติบูรณ์และคณะ, 2562); (สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญสุดา บุญทศ และขนิษฐา นันทบุตร พบว่าความสุขของผู้สูงอายุคือ สุขที่มีลูกหลานดี สุขที่ไม่ป่วยไข้ มีรายได้ ได้ไปวัดทำบุญ ได้ทำประโยชน์ และพึงพอใจในตนเอง (ขวัญสุดา บุญทศ และขนิษฐา นันทบุตร, 2560) และการศึกษาของวรรณวิสาข์ ไชยโย พบว่าความสุขของผู้สูงอายุคือ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี มีจิตใจสดชื่น มีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา (วรรณวิสาข์ ไชยโย, 2555)

จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กระจายตัวอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 58.8 และ 41.2 ตามลำดับ) โดยผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีความสุขในระดับมากร้อยละ 53.1 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 33.5 และระดับมากที่สุดร้อยละ 10 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิรดา อรรถเมธากุล และวรรณี ศรีวิลัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตชนบทส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้การอาศัยในชนบทมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ (วิรดา อรรถเมธากุล และวรรณี ศรีวิลัย, 2556) โดยจากการศึกษาความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนชนบทไทยภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางประชากรและสังคมของ ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ พบว่าวิถีชีวิตของคนชนบทยังคงรักษารูปแบบการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม การประกอบอาชีพแบบดั้งเดิมคล้ายที่เป็นมาในอดีต การช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างคนในชนบทยังพบเห็นได้ทั่วไป ความเอื้อเฟื้อมีน้ำใจแบ่งปันกันยังเป็นสิ่งที่ครัวเรือนในชนบทปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นนิจ ความเอาใจใส่และดูแลซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนบ้าน ไปจนกระทั่งการช่วยเหลือกันและกันในการดูแลรับส่งไปยังสถานพยาบาล หากแต่ประชากรวัยแรงงานมีการย้ายถิ่นเข้าไปทำงานในเมือง ทำให้ในชนบทเหลือเพียงผู้สูงอายุและเด็กเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลต่อสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในชนบทในการมีปฏิสัมพันธ์และการพึ่งพาอาศัยระหว่างกันในครอบครัวลดลง (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ, 2559) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรสิทธิ์ ไกรสิน ที่พบว่าสภาพปัจจุบันของครอบครัวชนบทอีสานได้เปลี่ยนแปลงขนาดของครอบครัวที่เล็กลง ทำงานต่างถิ่นมากขึ้น บรรยากาศในครอบครัวที่เคยอบอุ่นมีสมาชิกอยู่พร้อมเพียงกลับเงียบเหงาเหลือแต่ผู้สูงอายุและเด็ก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบเชิงลบมากว่าเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ (สุรสิทธิ์ ไกรสิน, 2562)

จากการที่สังคมไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากมีอายุยืนยาวขึ้น โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชนบท อีกทั้งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญและปรับตัวไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสุขในผู้สูงอายุ จึงเป็นที่มาที่ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงความสุขของผู้สูงอายุในชนบทว่ามีความสุขเพียงใด มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างไร โดยทำการศึกษากับผู้สูงอายุในชนบทของจังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดของประทศไทย เมื่อไม่นับรวมกรุงเทพมหานคร โดยมีผู้สูงอายุร้อยละ 19.1 ของประชากรทั้งหมด จึงจัดเป็นจังหวัดที่กำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (มีผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20) และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 74.1 อาศัยอยู่ในชนบท (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการกำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมสนับสนุน พัฒนาให้

ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต สอดคล้องกับบริบทและความปรารถนาของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยที่เป็นผู้สอนนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา จะได้องค์ความรู้จากสภาพจริง สำหรับนำไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษาพยาบาล ที่ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครราชสีมาและเมื่อจบการศึกษาจะกลับไปทำงานในสถานบริการสาธารณสุขของจังหวัดนครราชสีมา ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติต่อผู้สูงอายุให้มีความสุขด้วยความเอื้ออาทร เข้าใจในบริบท และความปรารถนาของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น รวมทั้งผลการวิจัยยังเป็นแนวทางให้กับบุคคลทั่วไปได้นำไปใช้ในดำเนินชีวิตให้มีความสุข และดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุในครอบครัวหรือในชุมชนให้มีความสุขในชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมามีความสุข
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยดำเนินการ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีชื่ออยู่ใน ทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่ในชนบทของจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 352,167 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power โดยกำหนดอำนาจในการทดสอบที่ระดับ 0.95 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดขนาดอิทธิพลอยู่ในช่วงปานกลาง คือ 0.25 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 394 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น จำนวน 400 คน เพื่อทดแทนกรณีกลุ่มตัวอย่างถอนตัวออกจากโครงการวิจัย ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ตั้งแต่ระดับอำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยการเลือกตัวอย่างแต่ละขั้นตอนจะใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยตารางเลขสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามสำหรับประเมินความสุขของผู้สูงอายุตามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: THI - 15) พัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ

เป็นคำถามเชิงบวก 12 ข้อ และคำถามเชิงลบ 3 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนตั้งแต่ 0 - 3 คะแนน มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

โดยคำถามเชิงบวกมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ มากที่สุด, มาก, เล็กน้อย, ไม่เลย ให้คะแนน 3, 2, 1 และ 0 คะแนน ตามลำดับ ส่วนคำถามเชิงลบมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ มากที่สุด, มาก, เล็กน้อย, ไม่เลย ให้คะแนน 0, 1, 2 และ 3 คะแนน ตามลำดับ

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้

0 - 26 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

27 - 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

33 - 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ให้ผู้สูงอายุเขียนตอบได้อย่างอิสระ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ 1) มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุข และ 2) ท่านมีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างไร

แบบสอบถามในการวิจัยผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item - Objective Congruence: IOC) ได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .66 - 1.00 และปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .74

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตามนัดหมาย ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูลจะทำการชี้แจงรายละเอียดของการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและรายละเอียดของแบบสอบถามทั้งหมด ให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจก่อนตอบแบบสอบถาม สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกในการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองในส่วนที่เป็นคำถามข้อมูลทั่วไปและคำถามสำหรับประเมินความสุข จะอ่านคำถามให้ผู้สูงอายุฟังทีละข้อพร้อมทำการบันทึกคำตอบทีละข้อลงในแบบสอบถาม สำหรับส่วนเป็นข้อคำถามปลายเปิดหากผู้สูงอายุไม่สะดวกในการเขียนตอบด้วยตนเอง จะอ่านคำถามให้ฟังทีละข้อ แล้วทำการจดบันทึกคำตอบทีละข้อลงในแบบสอบถาม จากนั้นอ่านทวนคำตอบที่จดบันทึกให้ผู้สูงอายุฟัง เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา เอกสารรับรองเลขที่ COA No.001/2562 โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการ

วิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ วิธีดำเนินการวิจัย และการเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ไม่มีการระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างในแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นความลับ รวมทั้งผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวมเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุและระดับความสุขของผู้สูงอายุโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลจากคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาตามแนวทางของ เอื้อมพร หลินเจริญ ด้วยการจำแนกคำหรือข้อความในเนื้อหาสาระที่ได้จากการตอบคำถามปลายเปิด ซึ่งมีความครอบคลุมคำหรือข้อความอื่น ๆ ที่มีอยู่ในคำตอบ จากนั้นนับความถี่ของคำหรือข้อความที่จำแนกไว้ แล้วทำการสรุปบรรยายข้อมูลที่จำแนกได้ (เอื้อมพร หลินเจริญ, 2555)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 400 คน พบว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 67.8 และเป็นเพศชายร้อยละ 32.2 มีอายุระหว่าง 60 - 96 ปี อายุเฉลี่ย 70.8 ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60 - 69 ปี) ร้อยละ 51.8 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุวัยกลาง (70 - 79 ปี) ร้อยละ 29.8 และเป็นผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 18.5 มีสถานภาพคู่มากที่สุดร้อยละ 70.8 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสหรือบุตรหลานร้อยละ 86.8 การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ 83.5 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุดร้อยละ 47 รองลงมาว่างงานร้อยละ 40 และประกอบอาชีพอื่นร้อยละ 13 ผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 2,173.75 บาท (SD = 3,682.1) โดยส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 60.8 รองลงมามีรายได้ระหว่าง 1,001 - 5,000 บาท ร้อยละ 32 และมีรายได้มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 7.2 ตามลำดับ

จากการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา มีความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ 17.2 และมีความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 2.8 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาความสุขของผู้สูงอายุเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน (M = 2.77, SD = 0.48) รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย (M = 2.75, SD = 0.53) และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา (M = 2.69, SD = 0.56) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสุข

ระดับความสุข	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าคนทั่วไป (0 – 26 คะแนน)	11	2.8
เท่ากับคนทั่วไป (27 – 32 คะแนน)	69	17.2
มากกว่าคนทั่วไป (33 – 45 คะแนน)	320	80.0
รวม	**400**	**100.0**

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขของผู้สูงอายุจำแนกรายข้อ (n = 400)

รายการ	M	SD
1. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน	2.77	0.48
2. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน	2.75	0.53
3. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	2.69	0.56
4. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง	2.62	0.66
6. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	2.58	0.61
5. ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ	2.57	0.72
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์	2.54	0.84
7. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน	2.45	0.68
8. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	2.40	0.77
9. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	2.39	0.74
10. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในชีวิต	2.37	0.72
12. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข	2.31	0.73
11. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.20	0.88
14. ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านไม่รู้สึกหงุดหงิด	1.94	0.89
15. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้	1.76	0.99

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือ การได้เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การได้อยู่กับครอบครัวและมีลูกหลานดูแล และการได้ทำงาน ตามลำดับ ดังรายละเอียดในแต่ละปัจจัย ดังนี้

1. การได้เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ (262 คน) โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น รักษาศีล ตักบาตร ปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือธรรมะ ดูแลพระสงฆ์ ทำความสะอาดและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับวัด ดังตัวอย่างคำกล่าว *“มีความสุขที่ได้ปฏิบัติธรรม เข้าวัดทำบุญ อ่านหนังสือธรรมะ ทำให้ใจสงบเมื่อเจออุปสรรคต่าง ๆ” “ความสุขในวัยสูงอายุ คือ การทำบุญ สวดมนต์เย็น เข้าวัดฟังธรรม รักษาศีล”*

2. การได้อยู่กับครอบครัวและมีลูกหลานดูแล (247 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัวและลูกหลาน มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ และลูกหลานที่จากบ้านไปทำงานหรือแยกครอบครัวไปแล้วได้กลับมาเยี่ยม ดังตัวอย่างคำกล่าว *“มีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัวและลูกหลาน ลูกหลานดูแลอย่างดี ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็พาไปรักษา” “มีความสุขเวลาลูกหลานมาหา มาเล่นด้วย มาคอยดูแล”*

3. การได้ทำงาน (235 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำงานตามกำลังความสามารถ เพราะทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ได้ใช้ชีวิต ทำให้มีรายได้ยังชีพ และไม่อยากให้ตนเองว่าง เช่น ทำนา ทำไร่ ทำสวน ทำขนม ปลูกผักสวนครัว เลี้ยงปลา เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ทอผ้า ทอเสื่อ ทำเครื่องจักสาน ดังตัวอย่างคำกล่าว *“ได้ทำงานแล้วมีความสุข ได้ทอเสื่อจักสาน ทำให้มีรายได้จุนเจือครอบครัว” “มีความสุขที่ได้ทำสวน ทำบ่อเลี้ยงปลา ทำให้ได้เดินได้ใช้ชีวิต” “มีความสุขที่ได้ทำมาหากิน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ตามประสาคนแก่กับคู่ชีวิต”*

4. การที่ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต (229 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่เห็นลูกหลานสำเร็จการ ศึกษา มีงานทำ เป็นคนดีของสังคม และช่วยเหลือญาติพี่น้อง ดังตัวอย่างคำกล่าว *“มีความสุขที่เห็นลูกหลานเรียนจบมีงานทำ ลูกหลานมีอยู่มีกิน ช่วยเหลือญาติพี่น้อง” “มีความสุขที่ลูกเต้าเป็นคนดี รักกันดี ไม่ทะเลาะกัน ได้ประกอบอาชีพที่ดี เป็นฝั่งเป็นฝา” “มีลูกเป็นผลสำเร็จ ถึงจะลำบากก็คิดว่าถึงยังไงก็ต้องส่งลูกเรียนหนังสือ และวันที่มีความสุขในชีวิตก็คือ การเห็นลูก ๆ ประสบความสำเร็จ เรียนจบ มีงานมีการทำ”*

5. การพักผ่อน ท่องเที่ยว และทำกิจกรรมที่ชอบ (221 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้พักผ่อน ได้ไปท่องเที่ยวยังสถานที่ต่าง ๆ ทั้งการไปด้วยตนเองและไปกับลูกหลาน รวมทั้งได้ทำกิจกรรมในวันว่างที่ชอบ เช่น ขับรถเที่ยว ปั่นจักรยาน ดูทีวี ฟังวิทยุ ดูหนัง ฟังเพลง ดังตัวอย่างคำกล่าว *“มีความสุขที่ได้พักผ่อน ชอบดูหนัง ฟังเพลง” “มีความสุขที่ได้ไปเที่ยว ชอบขับรถไปเที่ยวในที่ที่อยากไป และมีความสุขที่ลูกหลานพาไปเที่ยว”*

6. การได้ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (218 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ช่วยงานที่วัด โรงเรียน หรือกิจกรรมสาธารณะต่าง ๆ ที่สามารถทำได้ ดังตัวอย่างคำกล่าว *“มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือส่วนรวมทั้งที่วัด โรงเรียน และเป็นกรรมการตามที่ได้รับเชิญ บางทีขอสมัครเอง” “มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ช่วยงานบุญ เท่าที่ทำได้”*

7. การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (192 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังตัวอย่างคำกล่าว *“สิ่งที่ทำให้มีความสุข คือ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี” “มีความสุขที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้”*

8. การมีกินมีใช้และไม่มีหนี้สิน (181 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขที่มีเงินพอใช้จ่าย ไม่มีหนี้สิน ใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และเรียบง่าย ดังตัวอย่างคำกล่าว *“สิ่งที่ทำให้ชีวิตมี*

ความสุขคือ การมีกิน มีเงินใช้ ไม่มีหนี้สิน และไม่ทำให้ลูกหลานเดือดร้อน" "มีความสุขที่ไม่มีหนี้ พออยู่พอกิน ไม่เบียดเบียนคนอื่น"

9. การได้พบปะพูดคุยกับผู้อื่น (173 คน) ไม่ว่าจะเป็นการคุยกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน เพื่อสอบถามสารทุกข์สุกดิบและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน ดังตัวอย่างคำกล่าว *"มีความสุขที่ได้คุยกับเพื่อนบ้าน มีเพื่อนบ้านมาเยี่ยม ญาติพี่น้องมาหาได้พูดคุยกัน" "มีความสุขที่ได้นั่งคุยกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันได้ถามสารทุกข์สุกดิบกัน ส่วนใหญ่เจอกันที่วัดตอนไปทำบุญ บางที่ก็ไปหากันที่บ้าน"*

10. การทำใจให้สบายไม่เครียด (168 คน) ผู้สูงอายุมีวิธีในการทำจิตใจให้มีความสุขและจัดการกับความเครียด เช่น ไม่อิจฉาใคร พอใจในสิ่งที่เป็น มีอารมณ์ขัน รู้จักปล่อยวาง ดังตัวอย่างคำกล่าว *"ความสุขอยู่ที่จิตใจ ใจสุขก็สุข สุขหรือทุกข์ถือเป็นเรื่องธรรมดา ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุให้มีความสุข อย่าไปคิดอะไรมาก ทำใจให้สบาย มีปัญหาอะไรก็ค่อยคิดค่อยแก้กันไป" "ไม่คิดอิจฉาใคร พอใจในสิ่งที่เป็น สนุกสนานเฮฮา มีเรื่องมากระทบนิดหน่อย ก็ถืออุเบกขา รู้จักให้อภัย รู้จักปล่อยวาง แล้วจะมีความสุข"*

จากการศึกษาแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีแนวทางที่สอดคล้องกันมากที่สุด คือ การประพฤติตนเป็นคนดี รองลงมาคือ มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต และหมั่นศึกษาหาความรู้ เพราะความรู้เป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพและมีรายได้ตามมา ตามลำดับ ดังรายละเอียดในแต่ละแนวทาง ดังนี้

1. ประพฤติตนเป็นคนดี (286 คน) กล่าวคือ ให้มีความซื่อสัตย์ กตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัยในการใช้ชีวิต จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า เป็นที่รักของคนรอบข้าง ดังตัวอย่างคำกล่าว *"ให้รู้จักกาลเทศะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง และเป็นคนดีของสังคม" "ให้ทำแต่ความดี เป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ มีวินัยในการใช้ชีวิต"*

2. มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต (277 คน) โดยให้มีความรับผิดชอบ อดทน ตั้งใจทำงาน ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ดังตัวอย่างคำกล่าว *"ให้รู้จักทำมาหากิน ไม่นอกลู่นอกทาง ทำงานด้วยความตั้งใจ อย่าท้อเมื่อเจออุปสรรค ให้พยายามทำให้ดีที่สุด" "ให้ขยันหมั่นเพียร ประกอบอาชีพที่สุจริต จะได้มีอยู่มีกิน ลำบากตอนนี้ดีกว่าไปลำบากยามชรามากแล้ว"*

3. หมั่นศึกษาหาความรู้ (268 คน) เพราะความรู้เป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพและมีรายได้ตามมา ดังตัวอย่างคำกล่าว *"ให้หมั่นศึกษาหาความรู้ จะทำให้มีอาชีพที่ดีและก้าวหน้าในการงาน" "ให้ขยันศึกษาหาความรู้เพราะเป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเรามีความมั่นคง มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว"*

4. ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง (259 คน) ควรอยู่อย่างพอเพียง พอกิน พอใช้ รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด และอดออม เพื่อจะได้มีเงินไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ให้ใช้ชีวิตอย่างพอดี ถ้ารู้จักพอเพียง สิ่งที่เรามีอยู่ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว” “ให้ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง กินอยู่เท่าที่มี ไม่แสวงหาความอยากมีอยากได้เกินตัว ให้รู้จักประหยัดอดออม จะได้มีเงินไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น เพราะยิ่งแก่ตัวไปก็จะทำอะไรลำบาก”

5. มีจิตใจดี เข้มแข็ง มีสติ และรักใคร่สามัคคีกัน (252 คน) โดยให้รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป มีความพอใจในชีวิต ภูมิใจในสิ่งที่มี และมีอารมณ์ขัน ดังตัวอย่างคำกล่าว *“ให้เป็นคนดี มีจิตใจเมตตา ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความรักใคร่สามัคคีกัน และมีอารมณ์ขันบ้างจะได้เครียดน้อยลง” “ให้มีจิตใจดี ภูมิใจในสิ่งที่มี รู้จักปล่อยวาง เข้มแข็งเพื่อต่อสู้กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และ*
อย่าไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากนัก”

6. รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (243 คน) การอยู่ร่วมกันในสังคมให้รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และแบ่งปันกัน จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังตัวอย่างคำกล่าว*“ให้รู้จักช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน และมีน้ำใจ เช่น ช่วยออกแรง บริจาค หรือแบ่งข้าวปลาอาหารที่เรามีให้กัน”*
“ให้รู้จักช่วยเหลือสังคม ทำสิ่งที่มีประโยชน์ให้ชุมชน เมื่อมีโอกาสควรทำในสิ่งที่ทำได้อย่างเต็มที่”

7. หมั่นทำบุญและปฏิบัติตามหลักศาสนา (240 คน) การเข้าวัดทำบุญจะช่วยให้จิตใจสงบ ไม่ว่ามีปัญหาอะไรให้ใช้ธรรมะเข้าช่วย ทำสมาธิ และให้อภัย ดังตัวอย่างคำกล่าว *“แนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข คือ การเข้าวัด นั่งสมาธิ ทำบุญทำทาน เป็นสิ่งที่ยึดมั่นอยู่ในใจเสมอ” “ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ว่ามีปัญหาอะไรให้เราเข้าวัด ใช้ธรรมะเข้าช่วยแก้ไขปัญหา” “ในเวลาที่มีทุกข์ จิตใจไม่สงบ การเข้าวัดทำบุญจะช่วยให้จิตใจสงบลง”*

8. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและการพนัน (194 คน) ไม่ว่าจะเป็นเหล้า บุหรี่ การพนัน และสิ่งเสพติดทุกชนิด จะได้มีอนาคตที่ดี มีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในครอบครัว ไม่ทำให้คนในครอบครัวต้องห่วงใยหรือเสียใจในภายหลัง ดังตัวอย่างคำกล่าว *“ให้รู้จักระมัดระวังตัวในการดำเนินชีวิต อย่าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรืออบายมุข ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ จะได้มีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายในเรื่องที่จำเป็นจริง ๆ” “ไม่เล่นการพนัน อย่ายุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะไม่มีผลดีอะไร มีแต่จะทำให้ครอบครัวเดือดร้อน เสียอกเสียใจ”*

9. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (182 คน) ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น ผัก ผลไม้ น้ำพริก ปลาต่าง ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น ดังตัวอย่างคำกล่าว *“ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่มีประโยชน์ กินแต่พอดี เช่น ปลาเพราะย่อยง่าย กินน้ำพริกกับผักลวก และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ขนุน และกล้วย มีกินเรื่อย ๆ ทั้งปีเพราะปลูกเอง”*

10. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (161 คน) เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เช่น เดิน ทำกายบริหาร ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ ดังตัวอย่างคำกล่าว *“ให้หมั่นออกกำลังกายบ่อย ๆ ดูแล*

สุขภาพตนเอง จะได้แข็งแรง เช่น เดินออกกำลัง ปั่นจักรยาน ยืดเส้นยืดสายทำกายบริหาร หรือวิ่งเหยาะๆ”

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป สอดคล้องกับการศึกษาของภักศจีภรณ์ ขันทอง และคณะ ที่พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีระดับความสุขโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไป เมื่อพิจารณาความสุขเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมาคือ มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุยังเป็นรุ่นที่ต่างรู้จักกันดี เติบโตมาด้วยกันตั้งแต่เด็ก ส่วนใหญ่ไม่ได้มีการย้ายถิ่นไปทำมาหากินที่อื่น ทำให้ต่างรู้จักกันดี และช่วยเหลือซึ่งกันและกันมายาวนาน ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (ภักศจีภรณ์ ขันทอง และคณะ, 2560) สอดคล้องกับการศึกษาของรักชนก ชำนาญมาก และคณะ พบว่าองค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชน รู้สึกมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ (รักชนก ชำนาญมาก และคณะ, 2561) และการศึกษาของ Mantovani E. P., et al. พบว่าความสุขของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่การมีสุขภาพที่ดี แต่ยังรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย (Mantovani E. P., et al., 2016)

สำหรับปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขที่ได้เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การได้อยู่กับครอบครัวและมีลูกหลานดูแล และการได้ทำงาน ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ วัฒนธรรมต่าง ๆ ในชนบทมีการผสมผสานเชื่อมโยงสังคมชาวชนบทเข้ากับศาสนา วัดจึงมีความเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตของชาวชนบทในทุกช่วงชีวิต เป็นทั้งสถานที่ประกอบศาสนกิจ ประกอบกิจกรรมของหมู่บ้าน เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และท่องเที่ยวตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเข้าสู่วัยสูงอายุวัดยังเป็นที่พึ่งทางใจให้กับผู้สูงอายุได้มีความสุขจากการได้ทำบุญ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ดังการศึกษาของพระวงศ์สรสิทธิ์ รติกโร และคณะ ที่ศึกษาถึงคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อที่มีต่อพุทธศาสนิกชน พบว่าเมื่อบุคคลได้สวดมนต์อย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัยแล้วจะก่อให้เกิดเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นมงคลแก่ชีวิต เกิดพลัง นำมาซึ่งความสุขความเจริญมาสู่ตนเอง สู่ครอบครัววงศ์ตระกูล เพื่อนฝูงมิตรสหาย และหน้าที่การงานได้อย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย นอกจากนี้ครอบครัวในชนบทมีความผูกพันใกล้ชิดกัน แม้บางคนจะแยกครอบครัวไปแล้ว ก็ยังติดต่อไปมาหาสู่กัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจ และสามารถขอความช่วยเหลือจากลูกหลานได้อย่างสะดวก (พระวงศ์สรสิทธิ์ รติกโร และคณะ,

2561) สอดคล้องกับการศึกษาของ Mhaske, R. พบว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีความสุข คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ที่บ้านกับครอบครัวมากกว่าอาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ (Mhaske, R., 2017) และสอดคล้องกับศึกษาของ พัชรี คมจักรพันธุ์ พบว่าครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุมากที่สุดในการให้ความรัก ความอบอุ่น ความไว้ใจแก่ผู้สูงอายุ และเป็นแหล่งที่พึ่งสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนี้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมายังเป็นแบบดั้งเดิมที่พึ่งพาธรรมชาติ (พัชรี คมจักรพันธุ์, 2556) สภาพภูมิประเทศของจังหวัดนครราชสีมามีทั้งที่ราบลุ่มและภูเขาสูงที่เป็นแหล่งต้นน้ำ มีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญถึง 9 ลุ่มน้ำ ไหลผ่าน 23 อำเภอจากทั้งหมด 32 อำเภอ ครอบคลุมพื้นที่กว่าร้อยละ 70 ของจังหวัด (สำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา, 2560) ทำให้พื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ เหมาะต่อการทำไร่ ทำนา ทำสวน จับสัตว์น้ำ และเพาะปลูกพืชผักต่าง ๆ เกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำงานในท้องถิ่นอย่างหลากหลาย เพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญสุดา บุญทศ และขนิษฐา นันทบุตร พบว่าความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนที่สะท้อนออกมา คือ สุขที่ได้ทำบุญ ทำให้สบายใจ และสุขที่ได้ทำงานทำให้มีรายได้ รู้สึกมั่นคง มีคุณค่า แสดงให้เห็นว่ายังพึ่งตนเองได้ (ขวัญสุดา บุญทศ และขนิษฐา นันทบุตร, 2560) และการศึกษาของ ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น พบว่าผู้สูงอายุในครอบครัวสูงวัยในประเทศไทยต้องการยกระดับความอยู่ดีมีสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยกระดับรายได้และการสร้างแหล่งรายได้ที่ยั่งยืน (ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, 2556)

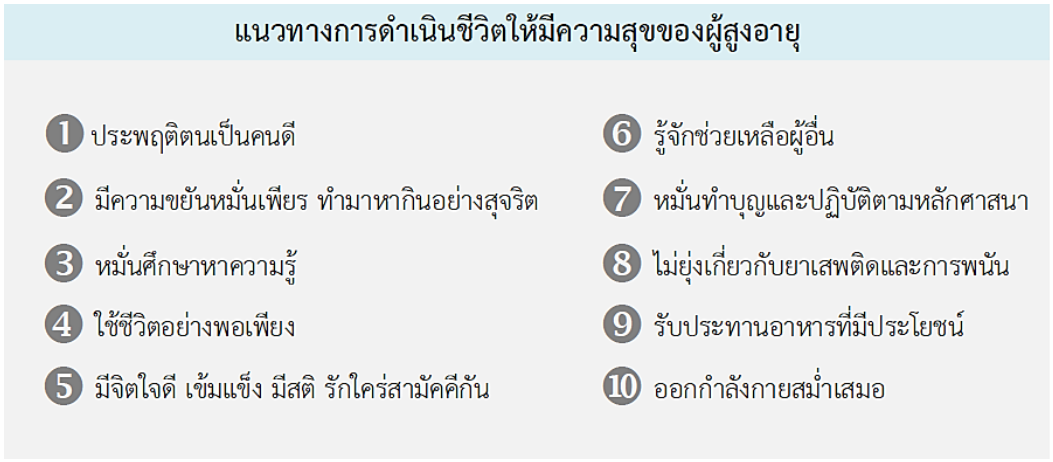
ส่วนแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวทางที่สอดคล้องกันมากที่สุด คือ การประพฤติตนเป็นคนดี กล่าวคือ ให้มีความซื่อสัตย์กตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัยในการใช้ชีวิต รองลงมาคือ ให้มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต โดยให้มีความรับผิดชอบ อดทน ตั้งใจทำงาน ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และให้หมั่นศึกษาหาความรู้ เพราะความรู้เป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพ และมีรายได้ตามมา ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน ทำให้ประจักษ์ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นต้องสร้างด้วยตนเอง ต้องพัฒนาที่ตนเองก่อน ซึ่งแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการนำหลักฆราวาสธรรมไปใช้ในการปฏิบัติตนตามการศึกษาของพระมหายศวิภรณ์ เปมสีโล และคณะ ที่พบว่าหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ (ความซื่อสัตย์) ทมะ (การข่มใจ) ขันติ (ความอดทน) และจาคะ (การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ) เป็นหลักธรรมสำหรับการครองชีวิตที่ดีของฆราวาส ทำให้ครอบครัวเป็นปึกแผ่น มั่นคง มีความสุขตามวิสัยของชาวบ้านทั่วไป (พระมหายศวิภรณ์ เปมสีโลโร และคณะ, 2561) สอดคล้องกับการศึกษาของปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ ที่พบว่าความอยู่ดีมีสุขของคนในชนบท คือ การมีครอบครัวและสมาชิกครอบครัว ที่ดี รู้จักใช้ชีวิตพอเพียง มีศีลธรรม ใช้หลักทางศาสนาในการดำรงชีวิต มีอาชีพการงานที่ดี และมีรายได้ที่ดี (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ, 2559) และสอดคล้องกับ

การศึกษาของ วรรณวีร์ บุญคุ้ม และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในชนบทไทยมีการศึกษาหาความรู้ โดยรวมกลุ่มกันตามความสนใจและความต้องการของกลุ่ม เพื่อทำงานอาชีพ เช่น ทำขนม จักสาน ทำการเกษตร ช่วยผู้สูงอายุลดรายจ่ายและหารายได้ให้กับครอบครัว รวมทั้งการรวมกลุ่มทำงานยังทำให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างความสุข พร้อมกับได้พัฒนาตนเอง (วรรณวีร์ บุญคุ้ม และคณะ, 2561)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป โดยมีปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ เรียงลำดับตามความถี่ของการตอบจากมากไปหาน้อย ดังภาพที่ 1 และ 2

ภาพที่ 1 ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมามีความสุข



ภาพที่ 2 แนวทางการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข อยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป เมื่อพิจารณาความสุขเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ โดยมีปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เรียงลำดับตามความถี่ของการตอบจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) การได้เข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ 2) การได้อยู่กับครอบครัวและมีลูกหลานดูแล 3) การได้ทำงานเพราะทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า 4) การที่ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต 5) การได้พักผ่อน ท่องเที่ยว และทำกิจกรรมที่ชอบ 6) การได้ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม 7) การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ 8) การมีกินมีใช้และไม่มีหนี้สิน 9) การได้พบปะพูดคุยกับผู้อื่น และ 10) การทำใจให้สบายไม่เครียด สำหรับแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุเรียงลำดับตามความถี่ของการตอบจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) ประพฤติตนเป็นคนดี กล่าวคือ ให้มีความซื่อสัตย์ กตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัยในการใช้ชีวิต 2) มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต 3) หมั่นศึกษาหาความรู้ 4) ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 5) มีจิตใจดี เข้มแข็ง มีสติ รักใคร่สามัคคีกัน 6) รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม 7) หมั่นทำบุญและปฏิบัติตามหลักศาสนา 8) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและการพนัน 9) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ 10) ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง จากผลการศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย 1.1) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ รวมทั้งมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ดังนั้น ชุมชนควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตาม

ความสามารถและความสนใจ เพื่อสร้างความสุข ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง เช่น ร่วมงานประเพณี กิจกรรมทางศาสนา การถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่นักเรียนในโรงเรียน รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ในชุมชน 1.2) เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพะบุตรหลานนับว่ามีความสำคัญยิ่งเพราะเป็นที่รักและความหวังของผู้สูงอายุ ดังนั้นควรให้เวลาและดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจและเอื้ออาทร 1.3) แม้จะเข้าสู่วัยสูงอายุแต่ผู้สูงอายุยังอยากทำงาน เพราะทำให้ได้ใช้ชีวิต รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า อีกทั้งยังทำให้มีรายได้ยังชีพ จึงควรส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามศักยภาพ รวมทั้งช่วยจัดหาตลาดรองรับผลผลิตให้กับผู้สูงอายุ 2) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ 2.1) องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย จัดทำแผนงาน โครงการ เพื่อส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสูงวัยอย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และมีความมั่นคง 2.2) ในด้านการศึกษา ผู้สอนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประกอบการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปใช้ในการดูแลเอาใจใส่ สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทและความปรารถนาของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง 2.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาทั้งปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้สูงอายุ มิได้เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเท่านั้น ยังเป็นประโยชน์กับบุคคลทั่วไป สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งยังเป็นการเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในอนาคต 3) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 3.1) ควรศึกษาถึงปัญหาความต้องการในผู้สูงอายุกลุ่มต่าง ๆ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีความหลากหลาย เช่น กลุ่มผู้หญิง กลุ่มผู้ชาย กลุ่มที่ยากจน กลุ่มอาชีพ กลุ่มชาติพันธุ์ กลุ่มที่อาศัยอยู่ในเมืองหรือในชนบท ต่างมีความต้องการที่จำเป็นและความสนใจแตกต่างกันออกไป เพื่อนำไปสู่การส่งเสริม พัฒนา หรือแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม 3.2) ควรศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะของประชากรในวัยต่าง ๆ เนื่องจากสังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เพื่อนำไปสู่การวางแผนพัฒนา แก้ไขปัญหา ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้เป็นผู้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ขวัญสุดา บุญทศ และขนิษฐา นันทบุตร. (2560). ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่ง หนึ่งในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(3), 257 - 270.

จิตติยา สมบัติบูรณ์ และคณะ. (2562). ความสุขของผู้สูงอายุไทยในยุค Thailand 4.0. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 30(2), 219 - 228.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. (2559). ความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนชนบทไทยภายใต้การเปลี่ยนแปลงทาง ประชากรและสังคม. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภักศจีภรณ์ ขันทอง และคณะ. (2560). ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารหมอยาไทยวิจัย, 3(2), 7 - 15.

พระมหายศวิภรณ์ เปมสีโลโร และคณะ. (2561). การบูรณาการหลักฆราวาสธรรมกับการปฏิบัติตนของครอบครัวไทยยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 3(2), 44 - 62.

พระวงศ์สรสิทธิ์ รติกโร และคณะ. (2561). คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนไทย: กรณีศึกษา สำนักปู่สวรรค์. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 3(2), 79 - 94.

พัชรี คมจักรพันธุ์. (2556). ครอบครัวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาตร์, 19(3), 229 - 253.

รักชนก ชำนาญมาก และคณะ. (2561). องค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: พลวัตการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในกระแสโลกาภิวัตน์. วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 35(2), 90 - 116.

วรรณวิสาข์ ไชยโย. (2555). ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์. มนุษยศาสตร์สาร, 13(1), 16 - 30.

วรรณวีร์ บุญคุ้ม และคณะ. (2561). การพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับ ผู้สูงอายุในชนบทไทย: ด้านอาชีพ. วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, 5(1), 3 - 29.

วิรดา อรรถเมธากุล และวรรณี ศรีวิลัย. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลคูบัว จังหวัดราชบุรี. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 7(2), 18 - 22.

ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. (2556). ความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุในครอบครัวสูงวัยในประเทศไทย. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 4(2), 92 - 103.

สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 5 มีนาคม 2563 จาก https://www.thaihealth.or.th

สำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา. (2560). รายงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา พ.ศ. 2560. นครราชสีมา: สำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 - 2580. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สุรสิทธิ์ ไกรสิน. (2562). ผลกระทบของความเปลี่ยนแปลงของสถาบันครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในชนบทอีสาน. วารสารมหาวิทยาลัยมงกุฎราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, 8(1), 221 - 230.

เอื้อมพร หลินเจริญ. (2555). เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. วารสารการวัดผลการศึกษา, 17(1), 17 - 29.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง ประเทศไทย, 46(3), 209 - 225.

Guzman, J. M. et al. (2012). Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge. New York: United Nations Population Fund.

Mantovani, E. P., et al. (2016). Associations Between Meanings of Old Age and Subjective Well-Being Indicated by Satisfaction Among the Elderly. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 19(2), 203 - 222.

Mhaske, R. (2017). Happiness and Aging. Journal of Psychosocial Research, 12(1), 71 - 79.