



วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร

MUT Journal of Business Administration

ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)

Volume 16 Number 1 (January – June 2019)

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

Factors affecting happiness of the elder in Kaoseng,  
Mueang District Songkhla Province

Received: January 15, 2019

Revised: May 2, 2019

Accepted: May 5, 2019

กุลธีรา ทองใหญ่ Kulteera Thongyai<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ประเทศไทย

<sup>1</sup> Lecturer of Management Department, Faculty of Business Administration,  
Rajamangala University of Technology Srivijaya, Songkhla, Thailand

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 167 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบ่งการวิเคราะห์เป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และค่าร้อยละและการวิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) และวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน ภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.52$ ) ด้านที่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบจาก

\* E-mail address: kulteera.th@gmail.com

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทุกด้าน คือด้านสภาพร่างกาย ( $\bar{X} = 3.91$ ) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.82$ ) และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามความเพียงพอของรายได้ ภาวะการออม การเข้าร่วมกิจกรรม ที่แตกต่างกันส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุพบว่าปัจจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ โดยทั้งสองปัจจัยมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**คำสำคัญ:** ความสุข, ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต

## ABSTRACT

This research on Factors affecting happiness of the elder in Kaoseng, Mueang District Songkhla Province aimed to present: living of the elder and factors affecting happiness of the elder in Kaoseng, Mueang District Songkhla Province. The samples were the elder living in Kaoseng, Mueang District Songkhla Province and They were over 60 years old. The samples were 167 people. This samples were drawn by using purposive sampling method. This research was processed with questionnaire for collecting data and analyzed by descriptive statistics including mean, standard deviation, frequency, percentage and inferential statistics including t-test and Multiple Regression Analysis. The results of this study showed that analysis of quality of life found that the overall elder 's quality of life was at high level. The highest quality of life was physical condition. The results of elder 's happiness analysis found that the overall happiness of elder was at high level. The results of personal factors comparison affecting happiness of the elder found that sufficiency of income, saving and participation ,which were different, differently affected to happiness of the elder with statistically significant at the 0.05 level. The results of factors analysis affecting happiness of the elder found that factors affecting happiness of the elder were emotion factor and livelihood factor. The both of factors had effect to happiness of the elder with statistically significant at the 0.05 level. They showed statistically significant positive relationship.

**Keywords:** Happiness, Elder, Quality of Life

## บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2551) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวงการแพทย์และสาธารณสุข ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว และวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น จึงจัดให้เป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากข้อมูลด้านสาธารณสุขพบว่า ผู้สูงอายุยังพบปัญหาสมองเสื่อม ซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยทำให้ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพสูงกว่าประชากรกลุ่มวัยอื่น มีหลักฐานทางการแพทย์และงานวิจัยยืนยันว่าการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายรวมทั้งเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวก และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุได้ ประกอบกับในสภาพปัจจุบันการพัฒนาประเทศมุ่งความเจริญในภาคอุตสาหกรรมและบริการ ทำให้คนชนบทหรือคนภาคเกษตรกรรมละทิ้งถิ่นฐานไปหางานทำในเมืองมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตของประเทศ จากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรม โดยเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนา ขบวนการเหล่านี้ได้นำวิถีชีวิตของคนไทยไปสู่วัตถุนิยม ส่งผลให้คุณค่าของผู้สูงอายุดูเหมือนจะลดลงเพราะไม่สามารถทำงานอย่างที่ยังคงสำคัญได้ และลูกหลานที่เป็นสมาชิกใหม่ในครอบครัวต้องหาทางออกที่จะหารายได้เลี้ยงตนด้วยการย้ายถิ่นที่อยู่หรือไปทำงานที่อื่น คนวัยแรงงานที่อยู่ชนบทต้องเข้าเมืองมาทำงานบริการและอุตสาหกรรม คนในเมืองต้องแยกบ้านเพราะข้อจำกัดเรื่องที่อยู่อาศัย จึงทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่มีลูกหลานที่จะช่วยดูแล ถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง จากเหตุการณ์ดังกล่าวจึงเกิดความจำเป็นที่จะต้องให้ความช่วยเหลือและคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุ

ชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุค่อนข้างสูง เมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของคนวัยแรงงาน และพบว่าผู้สูงอายุบางส่วนป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ในอดีตประชากรส่วนใหญ่มีการทำประมงและมีการอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ แต่การประกอบอาชีพประมงอย่างเดียวไม่สามารถตอบสนองความต้องการของประชากรในชุมชนได้ จึงส่งผลให้คนวัยแรงงานจำเป็นต้องเข้ามาทำงานอย่างอื่นเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ทำให้ต้องละทิ้งผู้สูงอายุให้อยู่เพียงลำพัง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาตามมา อาทิเช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม และปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าจิตใจจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายรวมทั้งเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวก และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุได้ เพราะความสุขเป็นความปรารถนาของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่เปราะบางและพึ่งพิงผู้อื่น ถ้าผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุขย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและอาจมีชีวิตยืนยาวขึ้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา เพื่อเตรียมการดูแลผู้สูงอายุในอนาคตให้สามารถปรับตัว กุลธิดา ทองใหญ่

เข้ากับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ เปลี่ยนความคิดของผู้สูงอายุจากการพึ่งพิงคนอื่นมาเป็นการพึ่งพาตนเอง ตลอดจนเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าทางสังคมของท้องถิ่น และเป็นคลังสมองรวบรวมภูมิปัญญาถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัด

สงขลา

## ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทราบสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

2. หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลจากการวิเคราะห์เป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการเพื่อพัฒนาสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุให้มีความสุขยิ่งขึ้น และส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดียิ่งขึ้นอย่างยั่งยืนสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน

## การทบทวนวรรณกรรม

### ความหมายของผู้สูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายคำว่าชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ แทน ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิคุณวุฒิ และประสบการณ์

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 สำหรับการกำหนดว่า ผู้สูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างในแต่ละสังคม สำหรับสังคมไทยนั้นกำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

### การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2541) ได้นำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงวัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกายเซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลา โดยในผู้สูงอายุมีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ ทั้งนี้การเสื่อมโทรมทางจิตจะทำให้มีความรู้สึก ว่าโดดเดี่ยวอ้างว้าง

2. ระบบหายใจเสื่อมสภาพลงเพราะ อวัยวะในการหายใจเข้า ออกลดความสามารถ ในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ทุ่งลมแลกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

3. ระบบการไหลเวียนเลือดหัวใจ หลอดเลือด มีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้นทำให้การสูบฉีด เลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลงหลอดเลือดแข็งตัว และแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณ

4. สติปัญญาของผู้สูงอายุสติปัญญาเริ่มเสื่อมถอยเรื่องที่ต้องใช้เวลาในการคิด วิเคราะห์ ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผล และประสบการณ์ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจแต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุการเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุเป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลาเรียนรู้นานกว่าที่จะรู้ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้แต่การเรียนรู้ที่มีความ สอดคล้องกับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำอยู่ว่าง ๆ จะรำคาญ และคิดฟุ้งซ่านหรืออาจจะบ่นเพิ่มทำ

6.2 บางช่วงจะหลง ๆ ลืม

6.3 สายตาไม่ดี อ่านหนังสือที่มีขนาดอักษรตัวเล็กเกินไม่ได้และอ่านได้ไม่นาน

6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าว ความก้าวหน้าและความเป็นไปของบ้านเมืองมากกว่าบันเทิง หรือ

ตำราวิชาการ

6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนาน และมีสมาธิ ถ้ามีความตั้งใจจะทำสิ่งใด

จากข้อมูลที่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุข้างต้น สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไป ตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพทางสังคมลดลง หากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะ สุขภาพที่เหมาะสมการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

#### ความหมายเกี่ยวกับความสุข

ความสุขในทางพระพุทธศาสนา เกิดจากความสุขที่สัมพันธ์กับจากปัจจัยภายนอก และความสุขจากปัจจัยภายใน ความสุขจากปัจจัยภายนอก คือ ความสุขจากวัตถุที่สามารถ เป็นเจ้าของได้ เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค รถยนต์ ความสุขจากปัจจัยภายในหรือจิตวิญญาณเกิด จากการปรุ้งแต่ง การฝึกจิต การนั่งสมาธิ ซึ่งจิตที่มีการฝึกฝนดีแล้ว จะสามารถมีภูมิทัศน์ด้านทาน ต่อความทุกข์จากปัจจัยภายนอก (พระธรรมปิฎก มปป.) ความสุขที่เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก หรือทั่ว ๆ ไปใช้คำว่า “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งเป็นรูปธรรมและวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ดัชนีที่ใช้ในปัจจุบันเป็นการวัดองค์ประกอบความสุขจากปัจจัยภายนอก เช่น สุขภาพ ระดับการศึกษา การทำงาน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สภาพครอบครัวความเป็นอยู่ สภาพความเป็นอยู่ ภูมิลำเนา ท้องถิ่น

ในชุมชน (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2548) ศ. นพ. ประเวศ วะสี (2548) ได้ใช้คำว่า “ความอยู่เย็นเป็นสุข” เป็นภาพสะท้อนของสังคมที่มีความสุขจากองค์รวมของทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ความสุขในทางจิตวิทยา เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิถีคิด ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุข และความทุกข์ และระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามความสุขในชีวิตว่า เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปราศจากความเจ็บป่วยใด ๆ ความสุขในชีวิตนั้นมีความหมายที่ใกล้เคียงกับคำว่าคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตความผาสุกทางใจ และสุขภาพจิต คือหมายถึงความสามารถในการเรียนรู้ ความสามารถด้านสังคม ความพึงพอใจในชีวิต สภาวะสุขภาพทุกด้านและความสามารถในการทำหน้าที่

ความสุขตามแนวคิดของ อาร์กิล (Argyle, 1991:) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component) เป็นการประเมินความสุขแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคลทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective component) เป็นการประเมินความสุขในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ของบุคคลว่ามีปฏิกริยาทางอารมณ์ โดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก ในประเด็นอารมณ์ทางด้านบวก (Positive affect) และอารมณ์ทางด้านลบ (Negative affective) โดยอารมณ์ด้านบวกนั้นจะมี 3 มิติดังนี้ 1) ความรู้สึกสุขใจ (Joy) และความยินดี (Elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางด้านบวกซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้มมีความยินดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีความรู้สึกของการยอมรับมีความมั่นใจในตนเองเป็นกันเองและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ 2) ความตื่นเต้น (Excitement) ความสนใจ (Interest) ถ้าบุคคลมีความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะมีความสุขที่มีระดับอารมณ์ที่เข้มข้นมากกว่าความรู้สึกสุขใจหรือความยินดี โดยบุคคลจะแสดงออกด้วยการหัวเราะ 3) ความรู้สึกซึมซับ (Absorption) ความอึดอึดใจ (Intense joy) ความสิ้นไหล (Spontaneity) เป็นมิติทางอารมณ์ที่มีระดับความเข้มข้นสูงเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งที่เกิดจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรีการอ่านหนังสือและการชื่นชมกับความงามของธรรมชาติบุคคลจะมีความสุขในระดับมิตินี้จากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่ากับตนเอง

ประเวศ วะสี (2543) ให้ความหมายของภาวะสุขภาพผู้สูงอายุว่า เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึง ทางกายภาพด้วย

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะทราบดีที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี ความเป็นประชาสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือ การเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตนจึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

**1. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)** ทฤษฎีความต่อเนื่องอธิบายถึงการปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงและรูปแบบที่สอดคล้องกันตลอดเวลา (Atchley, 1989) โดยนิยามความหมายเกี่ยวกับทฤษฎีความต่อเนื่องไว้ว่า ผู้สูงอายุมีความพยายามเพื่อที่จะรักษาหรือดำรงความต่อเนื่องของวิถีการดำเนินชีวิตโดยการปรับตัวเพื่อเชื่อมต่อกันระหว่างประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย 2 โครงสร้างคือ โครงสร้างภายในและโครงสร้างภายนอก เพื่ออธิบายว่าบุคคลสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และกำหนดเป้าหมายในชีวิตอย่างไร โดยโครงสร้างภายใน ได้แก่ บุคลิกภาพ ความคิด และความเชื่อ โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์พื้นฐานภายใน และเป็นส่วนสนับสนุนการตัดสินใจต่าง ๆ ส่วนของโครงสร้างภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ บทบาททางสังคม และวิถีการดำเนินชีวิต เป็นต้น

เป็นทฤษฎีที่กล่าวว่าพัฒนาบุคลิกภาพมีผลต่อการปรับตัวต่อความชรภาพ โดยที่พัฒนาการของผู้ใหญ่เป็นกระบวนการต่อเนื่อง เมื่อถึงวัยกลางคนจะวางโครงสร้างที่เชื่อมต่อกับอดีตและเป็นพื้นฐานของอนาคตโดยผู้สูงอายุจะพยายามแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไปและยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการที่จะดำเนินบทบาทต่อไปนั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยอันประกอบด้วย บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ และลักษณะทางสังคมอื่น ๆ เป็นต้น

**2. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)** อธิบายถึงความสำคัญของการสูญเสียบทบาท และกระบวนการเปลี่ยนแปลงบทบาท จากการทำงานไปสู่การเกษียณอายุ โดย Ashforth (2000) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในบทบาทมีความสำคัญมากต่ออัตลักษณ์ของบุคคลซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยสุรจิตต์ วุฒิการณ์ พิสิทธิ์ จอมบุญเรือง และไพศาล สรรสวัสดิสุทธิ์ (2558) พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยตัวแปรปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรคุณภาพชีวิต และพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลสูง

อิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ตัวแปรปัจจัยนำ รองลงมา คือ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมตามลำดับ

ฐิติพันธ์ นาคผู้ (2557) พบว่าผู้สูงอายุมีระดับการพึงพาตนเองโดยรวมได้มาก ในขณะที่การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีอายุ อาชีพ และรายได้ สถานภาพสมรส และชนิดของโครงสร้างครอบครัวที่แตกต่างกัน จะมีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า การพึงพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพและความรอบรู้ทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวิรดา อรรถเมธากุล วรณี ศรีวิไล (2556) พบว่าผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดและผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าตนเองมีสภาพร่างกายแข็งแรง มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด และพบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุคือ ภาวะครอบครัวเป็นสุขและเพศ และจิตนภา จิมจินดา (2555) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยวิหมา ธรรมเจริญ (2555) พบว่าปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขของผู้สูงอายุได้ ปัจจัยภายนอก อันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานและการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุข การทำงานมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านภาวะสุขภาพกายและผ่านภาวะทางอารมณ์ ส่วนการพบปะติดต่อกับบุตรก็มีอิทธิพลต่อความสุขโดยผ่านภาวะทางอารมณ์ สำหรับปัจจัยภายในพบว่าภาวะสุขภาพกายก็มีอิทธิพลมากกว่าภาวะทางอารมณ์ และพบว่าภาวะสุขภาพกายของทั้งผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลายต่างก็มีอิทธิพลต่อความสุขมากกว่าภาวะทางอารมณ์ และสุภาวดี ไชยเดชาธร ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และกชกร แก้วพรหม (2558) พบว่าระดับภาวะสุขภาพจิตของส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำชมรมจะมีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ส่วนใหญ่อายุ 70-79 ปี และไม่ได้เรียนหนังสือและประกอบอาชีพค้าขาย ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตกับบุคคลเหล่านี้



## กรอบแนวคิด



รูปที่ 1: กรอบแนวคิด

## ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยในการศึกษาคั้งนี้เลือกตัวอย่างโดยใช้หลักการสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (None

Probability Sampling) เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 167 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 167 ฉบับ มีรายละเอียดดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามแบบหลายตัวเลือก ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการทดสอบวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach Alpha Coefficient) โดยมีคะแนนในการประเมินข้อมูลด้านคุณภาพชีวิต และข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

เกณฑ์ในการประเมิน

4.50 – 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง อยู่ในระดับมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การรวบรวมข้อมูล ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์โดยตรง นำแบบสอบถามที่ได้รับมาทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ส่วนที่ 1 วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percent) สำหรับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต และข้อมูลความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา และส่วนที่ 2 วิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน (Inferential statistics) โดยวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) และวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา โดยการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ผู้วิจัยทดสอบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ผลการวิจัย

### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics)

เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

#### 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำนวน 167 คน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 62.90 และเป็นเพศชาย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 37.10 สถานภาพการสมรส พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรสจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 รองลงมาคือ มีสถานภาพหม้ายหรือหย่าร้าง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70 และจำนวนที่น้อยที่สุดคือ มีสถานภาพโสด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 ศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 62.90 รองลงมาคือนับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90 และจำนวนที่น้อยที่สุดคือนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.20 ระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมาคือไม่ได้ศึกษา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20 และจำนวนที่น้อยที่สุดคือ สำเร็จการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60 อาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมาคือ ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 และจำนวนที่น้อยที่สุดคือ ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 58.70 และรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีภาวะหนี้สิน จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 71.90 และมีภาวะหนี้สิน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีเงินออม จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 83.80 และมีเงินออม จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร ชมรม หรือ กลุ่ม ต่าง ๆ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 55.10 และได้เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร ชมรม หรือ กลุ่ม ต่าง ๆ จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคหรือมีภาวะเจ็บป่วยสูงถึงจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 69.50 และไม่มีโรคหรือไม่มีภาวะเจ็บป่วยจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโรคหรือภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นลำดับที่หนึ่ง จำนวน 88 คน ลำดับที่สอง คือ มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน จำนวน 24 คน และลำดับที่สามคือ มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ จำนวน 14 คน

#### 1.2 ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ข้อมูลปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้ ด้านสภาพอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพความเป็นอยู่ ด้านสภาพร่างกาย และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

ตารางที่ 1: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ด้านสภาพอารมณ์	3.69	0.54	มาก
2.	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.71	0.73	มาก
3.	ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม	3.15	1.02	ปานกลาง
4.	ด้านสภาพความเป็นอยู่	3.24	0.52	ปานกลาง
5.	ด้านสภาพร่างกาย	3.91	0.54	มาก
6.	ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	3.39	0.45	ปานกลาง
ภาพรวม		<b>3.52</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 167 คน โดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.52$ , S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.54) ซึ่งเป็นด้านที่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบจากคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทุกด้าน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการสภาพร่างกายของตนเอง และมีการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี รองลงมาคือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.71$ , S.D. = 0.73) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับความสัมพันธระหว่างบุคคลต่าง ๆ โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว รวมถึงให้ความร่วมมือและความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ เป็นอย่างดี ด้านสภาพอารมณ์อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.69$ , S.D. = 0.54) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต เข้ากับผู้อื่นได้และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.39$ , S.D. = 0.45) ด้านสภาพความเป็นอยู่ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.24$ , S.D. = 0.52) และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.15$ , S.D. = 1.02) ตามลำดับ

จากตารางที่ 2 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ด้านสภาพอารมณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.69$ , S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณารายข้อสามารถเรียงลำดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาพอารมณ์สามอันดับแรก ได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ( $\bar{X} = 4.26$ , S.D. = 0.65) อันดับสอง ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D. = 0.63) อันดับสาม ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.84)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมืองสามารถเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ และพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ตารางที่ 2: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาพอารมณ์

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพอารมณ์				
1.	ท่านมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง	3.79	0.89	มาก
2.	ท่านสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	4.26	0.65	มาก
3.	ท่านรู้สึกแจ่มใส เบิกบานกับสิ่งรอบข้าง	3.77	0.82	มาก
4.	ถ้าย่นเวลาไปได้ท่านไม่ยากเปลี่ยนอดีตที่ผ่านมา	3.64	1.02	มาก
5.	ท่านไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว	3.14	1.25	ปานกลาง
6.	ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้	4.01	0.63	มาก
7.	ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.83	0.84	มาก
8.	ท่านไม่รู้สึกริยดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง	3.07	1.11	ปานกลาง
รวม		3.69	0.54	มาก

ตารางที่ 3: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
1.	ท่านชอบใช้เวลาไปกับสมาชิกในครอบครัว	4.09	0.81	มาก
2.	สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี	4.12	0.80	มาก
3.	สมาชิกในครอบครัวมักจะปรึกษาท่านเมื่อมีปัญหาทุกข้อใจ	3.69	1.00	มาก
4.	สมาชิกในครอบครัวไม่เคยปล่อยให้ท่านอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว	3.75	1.03	มาก
5.	สมาชิกในครอบครัวช่วยจัดหาและเตรียมอาหารให้ท่านเป็นประจำ	3.80	0.95	มาก
6.	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ	3.67	0.89	มาก
7.	ท่านและเพื่อนบ้านมีการติดต่อสนทนากันด้วยดีเสมอมา	4.18	0.73	มาก
8.	ท่านและเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เช่น เพื่อนในสมัยเรียน หรือทำงาน	2.12	1.34	น้อย
9.	เมื่อท่านไม่สบายใจท่านสามารถปรึกษากับเพื่อนของท่านได้	3.41	0.93	ปานกลาง
10.	ท่านและญาติพี่น้องได้มีการติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง	4.24	4.65	มาก
11.	ญาติพี่น้องของท่านได้เดินทางมาเยี่ยมเยียน	3.78	0.91	มาก
รวม		3.71	0.73	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.71$ , S.D. = 0.73) เมื่อพิจารณารายชื่อสามารถเรียงลำดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสาม อันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านและญาติพี่น้องได้มีการติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ( $\bar{X} = 4.24$ , S.D. = 4.65) อันดับสอง ท่านและเพื่อนบ้านมีการติดต่อสนทนากันด้วยดีเสมอมา ( $\bar{X} = 4.18$ , S.D. = 0.73) อันดับสาม สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี ( $\bar{X} = 4.12$ , S.D. = 0.80)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสงมีการติดต่อกับญาติพี่น้องอย่างต่อเนื่อง รวมถึงติดต่อกับเพื่อนบ้านด้วยดีเสมอมา และได้รับความเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี

ตารางที่ 4: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการรวมกลุ่มทางสังคม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ	3.37	1.15	ปานกลาง
2.	ท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น พบปะสังสรรค์รับประทานอาหาร แต่งงาน งานศพ เป็นต้น	3.31	1.11	ปานกลาง
3.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ	3.22	1.17	ปานกลาง
4.	ท่านได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	3.31	1.12	ปานกลาง
5.	ท่านมีกลุ่มเพื่อนในชุมชนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม	3.31	1.17	ปานกลาง
6.	ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น	3.32	1.16	ปานกลาง
7.	คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือท่าน	3.35	1.13	ปานกลาง
8.	ท่านเคยได้รับเลือกให้เป็นคณะกรรมการในการจัดกิจกรรมของชุมชนหรือกลุ่มต่าง ๆ	1.99	1.43	น้อย
<b>รวม</b>		<b>3.15</b>	<b>1.02</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมืองจังหวัดสงขลา ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.15$ , S.D. = 1.02) เมื่อพิจารณารายข้อสามารถเรียงลำดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการรวมกลุ่มทางสังคมสามอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านให้ความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 1.15) อันดับสอง คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือท่าน ( $\bar{X} = 3.35$ , S.D. = 1.13) อันดับสาม ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น ( $\bar{X} = 3.32$ , S.D. = 1.16)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสงให้ความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ เป็นอย่างดี รวมถึงให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น และผู้สูงอายุยังเป็นที่ยอมรับนับถือของคนในชุมชนอีกด้วย

ตารางที่ 5: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสภาพความเป็นอยู่

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพความเป็นอยู่		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ปัจจุบันท่านยังมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้	2.46	1.43	น้อย
2.	ปัจจุบันท่านมีรายได้จากการทำงานด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ	2.54	1.37	ปานกลาง
3.	รายได้ของท่านในปัจจุบันมาจากลูกหลาน	3.54	1.25	มาก
4.	ปัจจุบันท่านไม่มีภาระหนี้สินที่จะต้องจ่ายเป็นประจำ	4.43	0.91	มาก

ตารางที่ 5: (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพความเป็นอยู่				
5.	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านลูกหลานจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาให้	1.94	1.52	น้อย
6.	ท่านสนใจการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.26	0.99	ปานกลาง
7.	ห้องน้ำที่บ้านของท่านมีความสะอาดถูกสุขลักษณะไม่เป็นอันตรายสำหรับท่าน	3.86	0.83	มาก
8.	สภาพแวดล้อมภายในบ้านท่านมีอากาศถ่ายเท สะอาด มีการจัดเครื่องใช้อย่างเป็นระเบียบ	3.91	0.81	มาก
รวม		3.24	0.52	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ด้านสภาพความเป็นอยู่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.24$ , S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพความเป็นอยู่สามอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ปัจจุบันท่านไม่มีภาวะหนี้สินที่จะต้องจ่ายเป็นประจำ ( $\bar{X} = 4.43$ , S.D. = 0.91) อันดับสอง สภาพแวดล้อมภายในบ้านท่านมีอากาศถ่ายเท สะอาด มีการจัดเครื่องใช้อย่างเป็นระเบียบ ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.81) อันดับสาม ห้องน้ำที่บ้านของท่านสะอาดถูกสุขลักษณะไม่เป็นอันตรายสำหรับท่าน ( $\bar{X} = 3.86$ , S.D. = 0.83)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมืองไม่มีภาวะหนี้สินที่จะต้องจ่ายเป็นประจำ และ สภาพแวดล้อมภายในบ้านมีอากาศถ่ายเท สะอาด มีการจัดเครื่องใช้อย่างเป็นระเบียบ รวมถึงห้องน้ำสะอาดถูกสุขลักษณะไม่เป็นอันตราย

จากตารางที่ 6 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ด้านสภาพร่างกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพร่างกายสามอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันสูง เป็นต้น ( $\bar{X} = 4.58$ , S.D. = 0.91) อันดับสอง ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ( $\bar{X} = 4.46$ , S.D. = 1.13) อันดับสาม ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ( $\bar{X} = 4.36$ , S.D. = 1.19)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมืองหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ตารางที่ 6: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพร่างกาย

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพร่างกาย				
1.	ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	4.20	0.89	มาก
2.	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.89	1.00	มาก

ตารางที่ 6: (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพร่างกาย				
3.	ท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง	3.91	1.82	มาก
4.	ท่านอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ	3.38	0.97	ปานกลาง
5.	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.46	1.13	มาก
6.	ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	4.36	1.19	มาก
7.	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันสูง เป็นต้น	4.58	0.91	มากที่สุด
8.	ท่านสามารถเดินทางไปที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	4.28	1.01	มาก
9.	ท่านได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว หรือเพื่อนบ้าน	3.41	1.05	ปานกลาง
10.	ปัจจุบันท่านได้รับการสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพจากหน่วยงานทางราชการ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	2.96	1.15	ปานกลาง
11.	ท่านปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการดูแลสุขภาพของตนเอง	3.60	0.84	มาก
รวม		3.91	0.54	มาก

ตารางที่ 7: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการตัดสินใจ				
1.	ท่านมักจะทำในสิ่งที่ท่านอยากทำ เช่น การเลือกซื้อสินค้า การเดินทางไปท่องเที่ยว เป็นต้น	3.95	0.97	มาก
2.	ท่านมีอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านอยากทำ	3.28	1.26	ปานกลาง
3.	ท่านกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท เป็นต้น	3.31	1.12	ปานกลาง
4.	ท่านไม่ต้องทำในสิ่งที่ท่านรู้สึกฝืนใจ	3.54	0.99	มาก
5.	ท่านชอบปฏิบัติตามการตัดสินใจของตนเองมากกว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้อื่น	2.84	0.94	ปานกลาง
รวม		3.39	0.45	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่าปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่ง อำเภอมือง จังหวัดสงขลาด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.39$ , S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อสามารถเรียงลำดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจด้วยตนเองสามอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านมักจะทำในสิ่งที่ท่านอยากทำ เช่น การเลือกซื้อสินค้า การเดินทางไปท่องเที่ยว เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D. = 0.97) อันดับสอง ท่านไม่ต้องทำในสิ่งที่ท่านรู้สึกฝืนใจ ( $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 0.99) อันดับสามท่านกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนสนิท เป็นต้น ( $\bar{X} = 3.31$ , S.D. = 1.12)

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่งมักจะทำในสิ่งที่อยากทำ ไม่ต้องทำในสิ่งที่รู้สึกฝืนใจ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ กับคนรอบข้าง



### 1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

ตารางที่ 8: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ความสุขของผู้สูงอายุ		ความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ท่านพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา	4.00	0.73	มาก
2.	ท่านไม่มีเรื่องกังวลใจ	3.25	1.16	ปานกลาง
3.	ท่านไม่รู้สึกผิดหวังกับการกระทำบางอย่างที่ผ่านมา	3.31	0.98	ปานกลาง
4.	ท่านรู้สึกว่าใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า	4.36	0.73	มาก
5.	ท่านไม่รู้สึกท้อแท้ หรือ เบื่อหน่าย	3.11	1.17	ปานกลาง
6.	ท่านไม่รู้สึกกลัวว่าจะมีสิ่งไม่ดี	2.87	1.13	ปานกลาง
7.	ท่านอารมณ์ดีตลอด	3.59	0.92	มาก
8.	ท่านยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย	4.23	0.59	มาก
9.	ปัจจุบันท่านพอใจในสภาพชีวิต	4.05	0.78	มาก
10.	ท่านรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น	3.99	0.80	มาก
11.	ในสภาพปัจจุบันท่านรู้ว่าสิ่งใดทำให้ท่านมีความสุข	4.08	0.75	มาก
12.	ท่านพอใจกับสภาพแวดล้อมรอบข้าง	3.92	0.86	มาก
13.	ท่านรู้สึกว่าทำได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดี	4.05	0.83	มาก
14.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง	4.23	0.63	มาก
15.	ท่านรู้สึกสบายใจในการดำเนินชีวิต	4.08	0.76	มาก
16.	ท่านรู้สึกชอบใจ หรือสบายใจกับสภาพแวดล้อมรอบข้าง	2.75	1.07	ปานกลาง
17.	ท่านรู้สึกปลอดภัยกับสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.60	0.91	มาก
18.	ท่านรู้สึกว่าความเป็นผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคสำหรับท่าน	4.20	0.94	มาก
19.	ท่านรู้สึกอุ่นใจเมื่อมีลูกหลานอยู่รอบข้าง	4.74	0.54	มาก
20.	ท่านมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น	4.70	0.58	มาก
รวม		3.82	0.54	มาก

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา จำนวน จำนวน 167 คน โดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.82$ , S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณารายข้อสามารถเรียงลำดับความสุขของผู้สูงอายุทำอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง ท่านรู้สึกอุ่นใจเมื่อมีลูกหลานอยู่รอบข้าง ( $\bar{X} = 4.74$ , S.D. = 0.54) อันดับสอง ท่านมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ( $\bar{X} = 4.70$ , S.D. = 0.58) อันดับสาม ท่านรู้สึกว่าใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ( $\bar{X} = 4.36$ , S.D. = 0.73) อันดับสี่ ท่านยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย ( $\bar{X} = 4.23$ , S.D. = 0.59) และท่านรู้สึกว่าชีวิตมี

คุณค่าอย่างยิ่ง ( $\bar{X} = 4.23, S.D. = 0.63$ ) และอันดับห้า ท่านรู้สึกว่าการเป็นผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคสำหรับท่าน ( $\bar{X} = 4.20, S.D. = 0.94$ )

แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสงมีความสุขในชีวิต โดยความสุขเกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีลูกหลานอยู่รอบข้างทำให้รู้สึกอุ่นใจ และได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า และสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายได้ และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า รวมถึงไม่รู้สึกว่าการเป็นผู้สูงอายุเป็นอุปสรรคในชีวิต

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน (Inferential statistics)

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

### 2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

การวิเคราะห์จำแนกตามตัวแปรความเพียงพอของรายได้ ภาวะหนี้สิน ภาวะการออม การเข้าร่วมกิจกรรม และภาวะเจ็บป่วย โดยการวิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

### ตารางที่ 9: ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ปัจจัยส่วนบุคคล	เพียงพอ		ไม่เพียงพอ		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. จำแนกตามความเพียงพอของรายได้	3.90	0.52	3.71	0.54	2.299*	0.023
	มีหนี้สิน		ไม่มีหนี้สิน		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2. จำแนกตามภาวะหนี้สิน	3.76	0.57	3.84	0.52	-0.887	0.376
	มีเงินออม		ไม่มีเงินออม		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
3. จำแนกตามภาวะการออม	4.16	0.57	3.76	0.50	3.691*	0.000
	ไม่เข้าร่วม		เข้าร่วม		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
4. จำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรม	3.64	0.46	4.04	0.54	-5.046*	0.000
	ไม่มี		มี		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
5. จำแนกตามภาวะการเจ็บป่วย	3.92	0.48	3.78	0.55	1.543	0.125

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 9 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติทดสอบที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามความเพียงพอของรายได้ ภาวะการออม การเข้าร่วมกิจกรรมที่ต่างกักัน ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยที่จำแนกตาม ภาวะหนี้สิน และตามภาวะการเจ็บป่วยส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ไม่แตกต่างกัน

## 2.2 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา โดยการวิเคราะห์ประกอบด้วย ด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ ) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $X_2$ ) ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ( $X_3$ ) ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ( $X_4$ ) ด้านสภาพร่างกาย ( $X_5$ ) ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ( $X_6$ ) และคู่สัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตกับความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ( $Y$ ) ( $n = 167$ )

ตารางที่ 10: ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต

		$X_1$	$X_2$	$X_3$	$X_4$	$X_5$	$X_6$	$Y$
$X_1$	Pearson Correlation	1	0.357(**)	0.383(**)	0.459(**)	0.395(**)	0.306(**)	0.649(**)
$X_2$	Pearson Correlation		1	0.361(**)	0.400(**)	0.449(**)	0.081	0.418(**)
$X_3$	Pearson Correlation			1	0.431(**)	0.461(**)	0.075	0.403(**)
$X_4$	Pearson Correlation				1	0.353(**)	-0.082	0.492(**)
$X_5$	Pearson Correlation					1	0.154(*)	0.431(**)
$X_6$	Pearson Correlation						1	0.242(**)
$Y$	Pearson Correlation							1

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 10 พบว่าผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตทั้ง 6 ด้าน มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ โดยดูจากค่าความสัมพันธ์ (Pearson Correlation) โดยปัจจัยด้านสภาพอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสุขของ กุหลาบ ทองใหญ่

ผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือ ปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัจจัยด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และปัจจัยด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุน้อยที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธี Enter สามารถอธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

#### ตัวแบบความสัมพันธ์สมการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณ

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + e$$

โดยกำหนดให้

Y หมายถึง ความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

X<sub>1</sub> หมายถึง ด้านสภาพอารมณ์

X<sub>2</sub> หมายถึง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

X<sub>3</sub> หมายถึง ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม

X<sub>4</sub> หมายถึง ด้านสภาพความเป็นอยู่

X<sub>5</sub> หมายถึง ด้านสภาพร่างกาย

X<sub>6</sub> หมายถึง ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง

e หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อน

Sig. หมายถึง ค่าความน่าจะเป็นที่คำนวณได้จากค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

\* หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### สมมติฐานการทดสอบ

H<sub>0</sub> : ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ

H<sub>1</sub> : ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 11: การตรวจสอบปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	24.382	6	4.064	27.965*	0.000
Residual	23.250	160	0.145		
รวม	47.632	166			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 11 พบว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยภาพรวมมีอย่างน้อยหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 12: ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา

ปัจจัย	$\beta$	SE	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	0.431	0.329		1.308	0.193
ด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ )	0.419	0.069	0.426	6.062*	0.000
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $X_2$ )	0.084	0.048	0.113	1.730	0.086
ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ( $X_3$ )	0.032	0.035	0.061	0.907	0.366
ด้านสภาพความเป็นอยู่ ( $X_4$ )	0.203	0.071	0.198	2.844*	0.005
ด้านสภาพร่างกาย ( $X_5$ )	0.098	0.067	0.099	1.453	0.148
ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ( $X_6$ )	0.011	0.071	0.099	1.632	0.105

$R = 0.715$   $R^2 = 0.512$   $SE_{est} = 0.381$  Adjusted  $R^2 = 0.494$   
 Durbin – Watson = 1.76

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 12 ค่า Durbin – Watson เท่ากับ 1.76 และพบว่าปัจจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา มีสองปัจจัยประกอบด้วย ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ ) และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ ( $X_4$ ) ทั้งสองปัจจัยมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากตัวแปรพยากรณ์ดังกล่าวนำมาสร้างสมการดังนี้

$$Y = 0.431 + 0.419X_1 + 0.084X_2 + 0.032X_3 + 0.203X_4 + 0.098X_5 + 0.011X_6$$

จากสมการถดถอย ตัวแปรพยากรณ์ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ ) และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ ( $X_4$ ) สามารถทำนายความสุขของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 49.4 (Adjusted  $R^2 = 0.494$ ) จากสมการถดถอยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านอารมณ์และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแสง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา ในทิศทางเดียวกัน

สามารถอธิบายได้ดังนี้ ถ้าปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ ) เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น 0.419 หน่วย และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ ( $X_4$ ) เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น 0.203 หน่วย โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ ( $SE_{est}$ ) เท่ากับ 0.381

## อภิปรายผลการวิจัย

### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics)

#### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำนวน 167 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรส โดยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษา ระดับประถมศึกษา และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายและไม่มีภาวะหนี้สิน แต่ก็ไม่มีเงินออมเช่นกัน โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร ชมรม หรือ กลุ่ม ต่าง ๆ ที่จัดขึ้น และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคหรือมีภาวะเจ็บป่วยสูง ส่วนใหญ่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิโรดา อรรถเมธากุล และ วรณี ศรีวิลัย (2556) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูง

#### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 167 คน โดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายในระดับมาก ซึ่งเป็นด้านที่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับจากคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทุกด้าน รองลงมาคือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพอารมณ์ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านสภาพความเป็นอยู่ และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ตามลำดับ โดยงานของสุรจิตต์ วุฒิการณ์ พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง และ ไพศาล สรรสวัสดิ์ (2558) พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กันมากที่สุดและมีความสัมพันธ์ในทางบวก

#### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวน จำนวน 167 คน โดยภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตในระดับมาก (เมื่อพิจารณารายข้อสามารถเรียงลำดับความสุขของผู้สูงอายุห้าอันดับแรกได้ดังนี้ อันดับหนึ่ง รู้สึกภูมิใจ เมื่อมีลูกหลานอยู่รอบข้าง อันดับสอง มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือการพบปะ พูดคุยกับบุคคลอื่น อันดับสาม รู้สึกว่าใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า อันดับสี่ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง และอันดับห้า รู้สึกว่าการเป็นผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคสำหรับท่าน สอดคล้องกับงานของจิตินภา ฉิมจินดา (2555) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก และรายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนากิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน (Inferential statistics)

จากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติอนุมาน (Inferential statistics) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลาสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

### 1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติทดสอบทีพบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามความเพียงพอของรายได้ ภาวะการออม การเข้าร่วมกิจกรรม ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยที่จำแนกตาม ภาวะหนี้สิน และตามภาวะการเจ็บป่วยส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานของฐิติพันธ์ นาคผู้ (2557) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ อาชีพ และรายได้ สถานภาพสมรส และชนิดของโครงสร้างครอบครัวที่ต่างกัน จะมีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 2. ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

การวิเคราะห์ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จากสมการถดถอยพหุคูณ พบว่าปัจจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีสองปัจจัยประกอบด้วย ปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ ( $X_1$ ) และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่ ( $X_4$ ) ทั้งสองปัจจัยมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของวิมา ธรรมเจริญ (2555) ที่พบว่าปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขของผู้สูงอายุได้ โดยปัจจัยภายนอก อันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด และพบว่าด้านการทำงานและการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุข การทำงานมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านภาวะสุขภาพกาย และผ่านภาวะทางอารมณ์ ส่วนการพบปะติดต่อกับบุตรก็มีอิทธิพลต่อความสุขโดยผ่านภาวะทางอารมณ์ สำหรับปัจจัยภายในพบว่า ภาวะสุขภาพกายก็มีอิทธิพลมากกว่าภาวะทางอารมณ์ และงานของฐิติพันธ์ นาคผู้ (2557) พบว่าการพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ และความรอบรู้ทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้

1. จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านสภาพอารมณ์ และปัจจัยด้านสภาพความเป็นอยู่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเก่าแก่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ในเชิงบวก นั้นหมายความว่า หากสภาพอารมณ์และสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุดีขึ้น ผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มที่จะมี

ความสุขมากขึ้น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงไม่ควรละเลยในการให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เช่น จัดพื้นที่สำหรับออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ จัดอบรมการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม จัดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสวัสดิการทางสังคมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุขในการดำรงชีวิต เช่น การส่งเสริมให้คนในสังคมไม่ละเลยกับผู้สูงอายุ จัดอบรมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนกับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้และศึกษาความต้องการในชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อนำมาสร้างเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เหมาะสมต่อไป รวมทั้งควรสนับสนุนบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความสุขในชีวิตให้กับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงแนวทางในการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นอย่างยั่งยืน

### รายการอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2554. **คู่มือประชาชน**. กรุงเทพมหานคร.  
กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2546. **การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตนภา ฉิมจินดา. 2555. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- ฐิตินันท์ นาคผู้. 2557. **การพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และความสุข ของผู้สูงอายุ ตำบลทับยายเชียง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). 2547. **ชีวิตที่สมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด.
- วิทมา ธรรมเจริญ. 2555. **อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์) คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.



- วิรดา อรรถเมธากุล วรณีย์ ศรีวิลัย. 2556. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลคูบัว จังหวัดราชบุรี. **JOURNAL OF HEALTH SCIENCE RESEARCH**. Vol. 7. No. 2. July – December. 2013.
- ประเวศ วะสี. 2548. มรรค 12 สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุขถ้าปรารถนาความอยู่เย็นเป็นสุขก็ต้องใช้ดัชนีวัดความอยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุภาวดี ไชยเดชาธร ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และกชกร แก้วพรหม. 2558. ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา. **The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima**. Vol. 21. No. 1. January-June. 2015.
- สุรจิตต์ วุฒิการณ์ พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง และ ไพศาล สรรสรวิสุทธิ์. 2558. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนากจังหวัดพิจิตร. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนองานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือครั้งที่ 15.
- Argyle, M. 1991. **The Psychological. cause of happiness**. In Stack, F. Argyle, M. & Argyle, M.& Schwarz, N. subjective well-being. Great Britain: BPC Wheatons.
- Ashforth, B. 2000. **Role transitions in organizational life: An identity-based perspective**. Routledge.
- Atchley, R. C. 1989. **A continuity theory of normal aging**. The gerontologist. Vol. 29. No. 2.
- WHO. 2011. **Active aging a Framework, 2002**. [online] Available at <http://www.who.int/survey/agingdefolder/en/index.html>

#### รายการอ้างอิงจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ (Translated Thai References)

- Ministry of Social Development and Human Security. 2011. **Public Manual**. Bangkok.
- Kanlaya Vanichbuncha. 2003. **Statistical Analysis: Statistics for Management and Research**. 7<sup>th</sup> ed. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- Jitnapa Chimjinda. 2012. **The Factors Influencing Life Happiness. Amongst the Elderyat a Community in Nakhon Pathom Province**. Community Nurse Practitioner; M.N.S. (Community Nurse Practitioner). Christian University of Thailand. (In Thai)
- Thitinan Nakphu. 2014. **Self-Reliance, Health Empowerment, Health Literacy and Happiness of the Elderly at Tambon Thap Yai Chiang in Amphoe Phrom Phiram, Phitsanulok Province**. Master Degree, Major Field: Community Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University. (In Thai)

- Phra Dhamma Pidok. 2004. **Complete life**. 11<sup>th</sup> ed. Bangkok. Sahathammik Co., Ltd. (In Thai)
- Wittama Thumcharoen. 2012. **The Influence of External and Internal Factors on Happiness of the Elderly**. Master of Science (Applied Statistics). National Institute of Development Administration. (In Thai)
- Wirada Atthamaethakul and Wannee Srivilai. 2013. The Influences of Aging Health in Tumbon Koobua, Ratchaburi. **JOURNAL OF HEALTH SCIENCE RESEARCH**. Vol. 7. No. 2. July - December 2013. (In Thai)
- Prawet Wasri. 2005. **Thai Health Promotion Foundation (ThaiHealth)**. Bangkok. [online] Available at <http://kbphpp.nationalhealth.or.th/handle/123456789/2176> (In Thai)
- Supawadee Chaidachatorn, Thassanee Thipsungnoen and Kotchakorn Kaewprom. 2015. Mental Health Status among the Elder Persons in Nakhon Ratchasima Province. **The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima**. Vol. 21. No. 1. January-June 2015. (In Thai)
- Surajitt Wuttigarn, Pisit Jombunruang and Paisan Sansorawisut. 2015. **Factors that Influence the Quality of Life in the Bangmulnak Municipality. Bang MunNak District Phichit Province**. National and International Conference Interdisciplinary Research for Local Development Sustainability. (In Thai)