

การจัดการความสุขและระดับความสุขในเวชศาสตร์วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
ในตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

**The Management on Happiness and Level of Happiness of Medicine
Science for the Lifestyle of Elderly in Sila Subdistrict
of Mueang District Khon Kaen Province**

ธีรพงษ์ รุ่งวิวัฒน์ศิลป์

สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย

Teerapong Rungwiwatsin

The Preventive Medicine Association of Thailand

Email: onitsushio@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความสุขและความแตกต่างของระดับความสุขในเวชศาสตร์วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน รวมทั้งหมด 200 คน คือ กลุ่มที่มีวิถีชีวิตชนบทและกลุ่มที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมือง โดยการใช้แบบสอบถามในการสัมภาษณ์ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนาและ Independent-Samples T-Test

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้งหมด อยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไป มีค่าเฉลี่ย 32.36 โดยที่ไม่พบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อทำการเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบท มีค่าเฉลี่ยของความสุขอยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไปที่ 33.83 และผู้สูงอายุกลุ่มที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมือง มีค่าเฉลี่ยของความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไปที่ 30.89 ซึ่งพบว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนี้มีความอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$ และความพึงพอใจในชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในแต่ละกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($P < 0.05$) โดยผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทจะมีความสุขเมื่อได้ใช้ชีวิตหรือได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้างและการมีส่วนร่วมของชุมชน ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองจะมีความสุขเมื่อตนเองรู้สึกปลอดภัย

คำสำคัญ: การจัดการความสุข; ระดับความสุข; วิถีชีวิต; ผู้สูงอายุ; เวชศาสตร์

Abstracts

The objectives of this study were to investigate level of happiness and lifestyle medicine among the elderly in Sila sub-district, Mueang district, Khon Kaen. province. There were 200 elderly that separated in 2 groups (100 rural lifestyle elderly and 100 semi-urban lifestyle elderly). The questionnaire was used to interview the elderly who had age more than 60 years old. Descriptive statistic and Independent-Samples T-Test were used to calculate the data.

The results presented the average happiness of the elderly in Sila was 32.36 (Fair). However, there was significant different between the happiness among rural lifestyle and semi-urban lifestyle group ($P < 0.001$). The rural lifestyle group had “Good” happiness (33.36 scores) while the semi-urban lifestyle group had “Fair” happiness. In addition, there was significant different between lifestyle satisfaction among rural lifestyle and semi-urban lifestyle group ($P < 0.05$). The lifestyle satisfaction of the elderly in rural lifestyle group was living with communities but the lifestyle me of the elderly in semi-urban lifestyle group was safety themselves.

Keywords: Happiness Management; Life style; Elderly; Lifestyle Medicine

บทนำ

เนื่องจากศาสตร์วิถีชีวิตและสาธารณสุขมีความก้าวหน้าส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรในภาพรวมโดยมีการเพิ่มสัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น จากการคาดการณ์ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2553 ว่าอีก 10 ปีข้างหน้า หรือในปี 2563 สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.8 การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เกิดผลกระทบต่อประเทศไทยในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นแต่ประชากรผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิต ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อาจกล่าวได้ว่าความสุขเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งถึงการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ในปี 2529 องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของความสุขในชีวิตว่าเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ปราศจากความเจ็บป่วยใดๆ แต่จากการสำรวจค่าเฉลี่ยความสุขประเทศทั่วโลกในระหว่างปี 2543-2552 พบว่าประเทศไทยมีค่าความสุขเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 49 และมีคะแนน 6.6 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน (Veenhoven, 2012 : 22-24) สำหรับในประเทศไทย ความสุข หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจและภายใต้สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Mongkol et al., 2001 : 227-232) โดยสรุปแล้วคำนิยามที่เหมาะสมกับความสุขมากที่สุดคือ “ระดับความสุขในวิถีชีวิต” (Veenhoven, 2006 : 22-24)

ตำบลศิลา อำเภอมือเมือง ห่างจากตัวเมืองจังหวัดขอนแก่น ประมาณ 7 กิโลเมตร ประกอบด้วย 28 หมู่บ้าน มีพื้นที่ 72.5 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 45,312.50 ไร่ มีถนนทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 2 และ 230 ตัดผ่านตำบล การตั้งถิ่นฐานของชุมชนจึงตั้งตามยาวเส้นทางถนน ในอดีตประชากรประกอบอาชีพ

เกษตรกรรมและทำนาเพื่อหาเลี้ยงชีพ แต่จากการเปลี่ยนแปลงและการขยายตัวของสังคมเมือง ทำให้พื้นที่ตำบลที่ประชากรอาศัยอยู่ติดถนนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงวิถีความเป็นอยู่กลายเป็นสังคมกึ่งเมือง

งานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสุขในประชาชนทั่วไปพบว่าความสุขมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Yiengprugsawan et al., 2012 : 1019–1029) และมีสองงานวิจัยที่ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (Sumngern et al., 2010 : 47–54. & Tuntichaivanit et al., 2009 : 34–47) โดยพบว่าปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความสุขในผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเอง บทบาทในสังคม รายได้ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม พื้นที่ทางภูมิศาสตร์และการมีส่วนร่วมของชุมชน แต่ยังไม่มียานวิจัยใดเปรียบเทียบระดับความสุขของวิถีชีวิตในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่นี้

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาระดับความสุขในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมือง ที่อาศัยอยู่ตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อใช้เป็นข้อมูลในทางวิชาการในด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine).

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมืองที่อาศัยอยู่ตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงวิชาการในด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine).

ระเบียบวิธีวิจัย

1. พื้นที่ดำเนินการ

ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1, 3, 12, 19, 23 และ 27

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 397 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการกำหนดโควตากลุ่มละ 100 คน แบบเฉพาะเจาะจง ในปีพุทธศักราช 2565-2566 ได้แก่ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป 200 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มวิถีชีวิตชนบท 100 คน จาก 3 หมู่บ้าน คือ หมู่ 1 หมู่ 3 และหมู่ 12 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง 100 คน จาก 3 หมู่บ้าน คือ หมู่ 19 หมู่ 23 และหมู่ 27

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประกอบไปด้วยข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว มีลักษณะแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 คือดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ (Thailand Happiness Indicator -15) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับคะแนน 1 = ไม่เลย

ระดับคะแนน 2 = เล็กน้อย

ระดับคะแนน 3 = มาก

ระดับคะแนน 4 = มากที่สุด

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3, 4, 5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับคะแนน 1 = มากที่สุด

ระดับคะแนน 2 = มาก

ระดับคะแนน 3 = เล็กน้อย

ระดับคะแนน 4 = ไม่เลย

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60 คะแนน หมายถึง มีมากกว่าคนทั่วไป

44-50 คะแนน หมายถึง มีเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีน้อยกว่าคนทั่วไป

ตอนที่ 3 แบบสอบถามระดับความสุขในวิถีชีวิต ประกอบไปด้วยคำถาม 10 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข และมีเกณฑ์การประเมิน 5 เกณฑ์ ดังนี้

1.00-1.80 มีความพึงพอใจในระดับ น้อยที่สุด

1.81-2.60 มีความพึงพอใจในระดับ น้อย

2.61-3.40 มีความพึงพอใจในระดับ ปานกลาง

3.41-4.20 มีความพึงพอใจในระดับ มาก

4.21-5.00 มีความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด

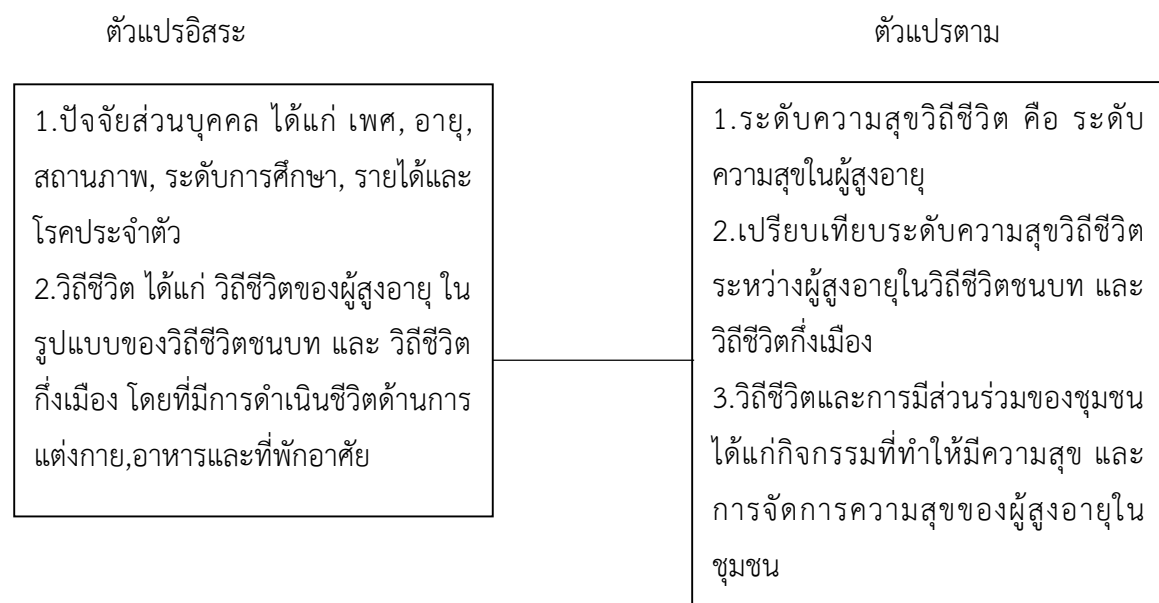
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 200 ฉบับ ให้พิจารณาตอบแบบสอบถาม และพิจารณาให้คะแนนในแบบสอบถามแต่ละข้อ

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ Independent-Samples T-Test

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้สูงอายุ (200 คน)

ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป		จำนวนประชากร (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	92	46.0
	หญิง	108	54.0
อายุ	60-69 ปี	130	65.0
	70-79 ปี	54	27.0
	80-90 ปี	15	7.5
	ตั้งแต่ 91 ปีขึ้นไป	1	0.5
สถานภาพ	โสด	6	3.0
	แต่งงาน	165	82.5
	หม้าย	28	14.0
	หย่าร้าง	1	0.5
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	0.5
	ประถมศึกษา	192	96.0
	มัธยมศึกษา	2	1.0
	สูงกว่ามัธยมศึกษา	5	2.5
รายได้ (บาท)	ต่ำกว่า 5,000	180	90.0
	5,001-10,000	2	1.0
	10,001-15,000	10	5.0
	15,001-20,000	6	3.0
	20,001-25,000	2	1.0
โรคประจำตัว	ไม่มี	105	52.5
	ความดันโลหิตสูง	62	31.0
	เบาหวาน	23	11.5
	อื่นๆ	10	5.0

จากตารางที่ 1 ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองเพศมีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีสถานภาพแต่งงานแล้ว มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท และมีโรคประจำตัวเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม โดยที่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการแต่งกาย การรับประทานอาหาร และที่อยู่อาศัย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การดำเนินชีวิตด้านการแต่งกาย อาหาร และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ (200 คน)

การดำเนินชีวิต		กลุ่มผู้สูงอายุ	
		วิถีชีวิตชนบท	วิถีชีวิตกึ่งเมือง
การแต่งกาย	ผ้าถุง / ผ้าขาวม้า	69	40
	กระโปรง/กางเกง	31	60
อาหาร	ปรุงขึ้นเอง	82	39
	สำเร็จรูป	18	61
ที่พักอาศัย	บ้านไม้	65	32
	ไม่ผสมปูน/ปูน	35	68

ตอนที่ 2 ระดับความสุข จากแบบวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ได้มีการแบ่งระดับความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

ตารางที่ 3 ร้อยละของระดับความสุขผู้สูงอายุ (200 คน)

จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	ร้อยละของเกณฑ์ความสุข		
	มากกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	น้อยกว่าคนทั่วไป
ชนบท (100)	59	39	2
กึ่งเมือง (100)	32	56	12
รวม (200)	45.5	47.5	7

จากตารางที่ 3 ร้อยละของระดับความสุขผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบท มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปเพียงร้อยละ 2 ส่วน ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 12 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความสุทธระหว่างผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมือง (200 คน)

กลุ่มผู้สูงอายุ	ระดับความสุข (ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	เกณฑ์ความสุข	P-value
วิถีชีวิตชนบท	33.83 $\pm$ 4.579	มากกว่าคนทั่วไป	0.000*
วิถีชีวิตกึ่งเมือง	30.89 $\pm$ 5.146	เท่ากับคนทั่วไป	

* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบท มีระดับความสุขค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไป และผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง มีระดับความสุขค่าเฉลี่ยความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไป

ตอนที่ 3 ระดับความสุขในวิถีชีวิต ในส่วนข้อคำถามนี้ได้โดยดัดแปลงมาจากผลการตอบข้อคำถามปลายเปิดของ Sumgern และคณะในปี 2010 ประกอบไปด้วยตัวเลือก 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด ประกอบไปด้วยคำถาม 10 ข้อ

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบระดับความสุขระหว่างผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมือง (200 คน)

รายการ	ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		P-value
	ชนบท	กึ่งเมือง	
การมีสุขภาพดี	3.00 $\pm$ 0.603	3.04 $\pm$ 0.650	0.652
การมีรายได้ที่เพียงพอ	3.14 $\pm$ 0.530	2.50 $\pm$ 0.718	0.062
การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	3.37 $\pm$ 0.485	3.06 $\pm$ 0.583	0.000*
การได้พูดคุยกับลูกหลาน	3.42 $\pm$ 0.526	3.35 $\pm$ 0.575	0.366
การมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก	2.92 $\pm$ 0.767	2.59 $\pm$ 0.818	0.005*
การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา	3.39 $\pm$ 0.665	3.13 $\pm$ 0.747	0.010*
การไม่เป็นภาระของคนอื่น	2.78 $\pm$ 0.760	2.67 $\pm$ 0.711	0.292
การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว	3.17 $\pm$ 0.493	2.73 $\pm$ 0.886	0.000*
การมีคนดูแลยามเจ็บป่วย	3.36 $\pm$ 0.542	3.39 $\pm$ 0.549	0.698
การได้รับการยอมรับจากคนในสังคม	3.21 $\pm$ 0.456	3.05 $\pm$ 0.420	0.043*

* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$

จากตารางที่ 5 ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทมีความพึงพอใจในชีวิตระดับมาก คือการได้พูดคุยกับลูกหลาน ส่วนที่เหลือนี้อาจมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง 8 หัวข้อ และมีความพึงพอใจน้อย 2 หัวข้อ และพบว่ามี 5 หัวข้อที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตเมือง มีความพึงพอใจในชีวิตเฉลี่ยมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ คือการมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีสัตว์เลี้ยง การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากคนในสังคม

ตอนที่ 4 กิจกรรมที่ทำให้มีความสุข

ในหัวข้อนี้นี้มี 6 กิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีความสุข 3 อันดับแรก พบว่า การสวดมนต์เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความสุขมากที่สุด โดยผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทมีความสุขในการออกกำลังกายและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นอันดับที่ 2 และ 3 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง มีความสุขในการร้องและรำเป็นอันดับที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

ระดับความสุขของผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมืองของผู้สูงอายุตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น โดยส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป มีส่วนน้อยเท่านั้นที่มีระดับความสุขอยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าคนทั่วไป ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตชนบทนั้นมีระดับความสุขโดยส่วนใหญ่มากกว่าคนทั่วไป และมากกว่าผู้สูงอายุวิถีชีวิตกึ่งเมือง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากในข้อมูลตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีวิถีชีวิตในการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยกลุ่มผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทยังคงปรุงอาหารเพื่อรับประทานในครัวเรือน มากกว่าร้อยละ 80 และการแต่งกาย โดยส่วนมากก็ยังใส่ชุดดั้งเดิมในอดีต คือผ้าขาวม้าและผ้าถุงในชีวิตประจำวัน และที่พักอาศัยก็ยังคงเป็นบ้านไม้ยกใต้ถุนสูงตามแบบวัฒนธรรมของบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อีกพื้นที่คนละฝั่งถนนในตำบลเดียวกันที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมือง กล่าวคือที่พักอาศัยเปลี่ยนเป็นบ้านปูนหรือบ้านไม้ผสมปูน และแต่งกายด้วยกางเกงหรือกระโปรงแทน และหาซื้ออาหารมารับประทานแทนการประกอบอาหารในครัวเรือน เนื่องจากคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ ซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุอีกกลุ่มที่เป็นชาวนา เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตำบลศิลา มีระดับความสุขที่อยู่ในเกณฑ์มากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น (Sumngern et al., 2010 : 47–54.& Tuntichaivanit et al., 2009 : 34-47) โดยผู้สูงอายุในตำบลศิลา มีระดับความสุขในเกณฑ์ที่น้อยกว่าคนทั่วไปเพียงร้อยละ 7 ส่วนงานวิจัยของ Sumngern และคณะ มีผู้สูงอายุที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 49.7 ซึ่งอาจมาจากการศึกษาในผู้สูงอายุจาก 3 พื้นที่ที่แตกต่างกันทางภูมิศาสตร์ซึ่งส่งผลต่อการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุด้วย และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทนั้นมีระดับความสุขที่น้อยกว่าคนทั่วไปมากกว่าพื้นที่แห่งอื่นเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถ

ประกอบอาชีพได้และขาดปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ดีซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลศิลา ที่มีวิถีชีวิตชนบทเนื่องมาจากการทำนาและปลูกพืชผัก ที่ไม่ต้องใช้เงินจำนวนมากในการดูแลตนเองและครอบครัว สำหรับงานวิจัยของ Tuntichaivanit และคณะ มีผู้สูงอายุที่มีระดับความสุขอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 24.2 ซึ่งมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุในตำบลศิลา ถึงสองเท่าเนื่องจาก Tuntichaivanit และคณะ ได้ทำการศึกษาในผู้สูงอายุทั้งจังหวัดเพื่อหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีระดับของความสุขหลายระดับเช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Sumngern และคณะ

ในด้านระดับความสุขในวิถีชีวิต พบว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีระดับความสุขในวิถีชีวิตที่ต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติหลายด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากคนในสังคม และผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทมีระดับความสุขด้านการได้พูดคุยกับลูกหลานในระดับมาก ซึ่งไม่มีหัวข้อใดเลยที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองมีระดับความสุขในระดับมาก และโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทจะมีระดับความสุขในชีวิตในแต่ละด้าน มากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมือง แต่มีสองหัวข้อที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองมีระดับคะแนนมากกว่าเล็กน้อย คือการมีคนดูแลยามเจ็บป่วยและการมีสุขภาพดี เมื่อพิจารณาจากสามอันดับแรกของระดับความสุขในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนั้น พบว่ามีลำดับระดับความสุขในชีวิตที่ต่างกัน โดยผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทมีระดับความสุขในชีวิตมากที่สุดคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รองลงมาคือ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และการได้พูดคุยกับลูกหลานตามลำดับ เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ พักอาศัยอยู่กับลูกหลานและครอบครัว ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายเกิดความสัมพันธ์ที่ดีในระหว่างวันผู้สูงอายุจะเข้าวัดเป็นประจำและอยู่เลี้ยงหลาน กิจกรรมประจำวันจะมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง พอตกเย็นก็อยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองมีระดับความสุขในชีวิตมากที่สุด คือการมีคนดูแลยามเจ็บป่วย รองลงมาคือการได้พูดคุยกับลูกหลาน และการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาตามลำดับ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความสุขในชีวิตเป็นอันดับแรก จากการที่ตนเองรู้สึกปลอดภัยหลังจากนั้นจึงเป็นความพึงพอใจที่มาจากคนรอบข้าง และด้านศาสนา จากข้อมูลในภาพรวมจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีระดับความสุขในชีวิตที่เหมือนกันในอันดับต้นๆ คือ การได้พูดคุยกับลูกหลานและการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาซึ่งตรงกับกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความสุขมากที่สุด คือ การสวดมนต์และยังสัมพันธ์กับแนวความคิดของความสุขที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและศาสนา (Veenhoven, 2006 : 22-24) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวและเงื่อนไขทางด้านสุขภาพเป็นปัจจัยที่ทำนายความสุขในผู้สูงอายุ (Tuntichaivanit et al., 2009 : 34-47)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาการจัดการความสุขและระดับความสุขในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ชี้ให้เห็นว่าความสุขนั้นสอดคล้องกับระดับความสุขในชีวิตและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตชนบทมีระดับความสุขมากกว่าผู้สูงอายุวิถีชีวิตเมือง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกันแต่รูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันก็มีผลทำให้มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน และจะเห็นได้กับผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมืองนั้นมีระดับความสุขในชีวิตที่น้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตชนบทแทบทุกด้าน โดยระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตชนบทคือการได้ใช้ชีวิตหรือได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชีวิตกึ่งเมืองจะมีระดับความสุขในชีวิตจากการที่ตนเองรู้สึกปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

- Mongkol, A. , Huttapanom, W. , Chetchotisakd, P. , Chalookul, W. , Punyoyai, L. , & Suvanashiep, S. (2001). Happiness and mental health in the context of the Thai society. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*. 46 (3), 227-232.
- Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N. , & Matos, E. (2010). Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*. 7 (1), 47–54.
- Tuntichaivanit, C., Nanthamongkolchai, S., Munsawaengsub, C., & charupoonphol, P. (2009). Life Happiness of the Elderly in Rayong Province. *Journal of Public Health*. 39 (1), 34-47.
- Veenhoven, R. (2006). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. paper presented at conference on ‘New directions in the study of happiness: United States and International Perspectives’, University of Notre Dame, USA,
- Veenhoven, R. (2012). *Average happiness in 149 nations 2000–2009: How much people enjoy their life-as-a-whole on scale 0 to 10*. World database of happiness. Erasmus University Rotterdam, Netherlands. http://worlddatabaseofhappiness.ur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_AverageHappiness.php.
- Yiengprugsawan V., Somboonsook, B., Seubsman, S., & Sleight, A. (2012). Happiness, mental health, and socio-demographic associations among a national cohort of Thai adults. *Journal of Happiness Studies*. 13, 1019–1029.