

## ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร The Happiness of the Eldertyn the Elderly Club, Bangkok

อรรถกร เฉยทิม<sup>1</sup> นวลฉวี ประเสริฐสุข อรุณีย์ เกิดในมงคล<sup>2</sup>

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจำนวน 397 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้แบบสัมภาษณ์สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน) ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร e-mail address: nengtu@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน) ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความหวังและมีการวางแผนในชีวิต การบริหารจัดการกับความทุกข์ การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ ความสุข ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างความสุข

1 นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน) ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
e-mail address : nengtu@hotmail.com

2 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน) ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

### **Abstract**

The purposes of this research is to compare the happiness level of the elder and to study guidelines for creating happiness of the elder. Sample of this study was divided into 2 groups. The sample used in quantitative research was 397 people. Questionnaires and interview forms were used as the tools in this research. The statistics used in the data analysis were percentage,

mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA. 5 people with highest score of happiness in the questionnaire were selected to interview for analysis and finding out the guidelines of creating happiness in the elder.

The results found that :

1. The overall of happiness of elder who are the member of the elderly club in Bangkok is in high level.

2. Elder of the elderly club in Bangkok as classified by sex were difference in happiness levels, statistically significant at .05, while there were no difference in happiness by age, marital status, economic status, frequency of participation in club activities as well as health status.

3. The way to live happily of elder of the elderly club in Bangkok is taking care of themselves in both of physical and mental health, having hope and planning in life, management with distress, living together or doing activities with family, being the dependence of the family, participating in religious or cultural activities, extending experience and knowledge to each other, doing activities or hobbies, developing themselves by learning, preparing for aging self-esteem, realizing in value of heirselves as well as helping others or benefiting the society.

**Keywords** : Elder/Elderly happiness/Elderly club/Creating happiness

## บทนำ

ประเทศไทยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยและสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รายงานว่าในปี 2558 สัดส่วนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งคาดการณ์ว่าประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 หรืออีก 3 ปีข้างหน้า และคาดว่าจะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) ในอีกไม่ถึง 15 ปีข้างหน้า คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดในปี 2574 ในขณะที่ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งเนื่องจากภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ปัญหาดังกล่าวนั้นไม่ได้เกิดจากอายุเพียงลำพัง แต่เกิดจากสภาพแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ และการดำรงชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ หากมีการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558)

การดำรงชีวิตที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขนั้น ไม่เพียงแต่การได้รับความสนับสนุนจากนโยบายหรือมาตรการต่าง ๆ เท่านั้น สุขภาพเป็นส่วนหนึ่งที่ทุกคนปรารถนาและพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้กับตัวเอง ซึ่งความสุขของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีการศึกษาถึงความสุขที่ทุกคนต้องการ ซึ่งประเทศไทยได้มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาเพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม ระเบียบวินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาพและสุขภาพที่ดี ครอบครัวยุคใหม่ ตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอด

ชีวิตตามหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

สหประชาชาติ (2018) ได้จัดทำรายงานการรวบรวมสถิติความสุขโลก ประจำปี 2561 พบว่า ประเทศไทยมีความสุขอยู่ลำดับที่ 46 ของโลก ซึ่งรายงาน World Happiness Report 2018 เป็นการสรุปผลการสำรวจระดับความสุขของประชากรใน 156 ประเทศทั่วโลก โดยมุ่งหมายที่จะกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงนโยบายของรัฐเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชากรโลก จากผลสำรวจความสุขของคนไทยโดยความร่วมมือกันระหว่าง กรมสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า การจัดสรรเวลาสำหรับงาน ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวได้ดี การมีสุขภาพดี การอาศัยอยู่ในชุมชนและสังคมที่ปลอดภัย การมีสายสัมพันธ์ที่ดีมีแรงเกื้อหนุนทางสังคม ทั้งการมีเพื่อนหรือคนในสังคมคอยช่วยเหลือยามที่ต้องการ มีครอบครัวที่มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน ตลอดจนยึดหลักศาสนา ทำสมาธิ รวมถึงการมีสุขภาพที่ดีและสังคมที่แข็งแกร่งด้วยส่งผลให้เกิดความสุขทั้งหมด สำหรับความสุขของคนไทยในกรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่คนในพื้นที่มีความสุขน้อยที่สุดของประเทศ จากการรายงานของ ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2561) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้กรุงเทพมหานครมีความสุขน้อยที่สุดมาจากปัจจัยมีความเป็นเมืองและมีลักษณะวัตถุนิยมระดับมากที่สุด มีคตินิยมการสูง ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชนอยู่ในขั้นวิกฤติ มีปัญหายาเสพติด มีพฤติกรรมดื่มสุรามาก เป็นพื้นที่ที่มีความขัดแย้งรุนแรงแตกแยก มีคดีสูง มีอาชญากรรมรุนแรง หงุดหงิดง่าย ผู้คนไม่สามัคคี ไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน มีปัญหาคอร์รัปชัน มีปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม สุขภาพกายและสุขภาพใจของประชาชนอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วง

กรมสุขภาพจิต (2561) ได้แนะวิธีการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ความสุข 5 มิติ เป็นความสามารถที่จำเป็นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่จะทำให้มีความสุข ประกอบด้วย 1. สุขสบาย (Happy Health) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง คล่องแคล่ว ชะลอความเสื่อมและคงสมรรถภาพทางกายให้นานที่สุด โดยออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดิน รำไทเก็ก ทำให้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้งอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน 2. สุขสนุก (Recreation) มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน พุดคุยกับคนในครอบครัว ทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น เล่นกีฬา ดนตรี กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้อายุยืนกว่าคนที่ไม่มีสังคมถึง 7 ปี 3. สุขสง่า (Integrity) เป็นความรู้สึกพึงพอใจภาคภูมิใจ มีคุณค่า เช่น เป็นที่ปรึกษาของครอบครัว ลูกหลาน เป็นจิตอาสา เป็นการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน 4. สุขสว่าง (Cognition) เป็นความสามารถของสมองทั้งด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล โดยอย่าหยุดยั้งที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เรียนภาษาต่างถิ่น ฟังคิดเลขในใจบ่อย ๆ หรือสวดมนต์โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือ จำเบอร์โทรศัพท์คนใกล้ชิด ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง และ 5. สุขสงบ (Peacefulness) ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฟังสติ ฟังสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ การศึกษาพบว่าจะมีผลต่อสุขภาพมาก ทำให้ความดันโลหิตลดลง และนอนหลับได้ดี

นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขผู้สูงอายุจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น โดยเฉพาะการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ จะได้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความสุขในชีวิต ที่สอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่มีความสุข คือต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง ต้องมีความปรารถนาตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต้องเข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่าง

ว่าแห้ว หงอยเหงา ซึ่งจะพบว่าปัจจัยหนึ่งของความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมก็มีส่วนที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้อย่างยั่งยืน (เสนอ อินทรสุขศรี, 2557)

กรุงเทพมหานคร เป็นเมืองหลวงของประเทศไทย มีลักษณะของการเป็นสังคมเมืองที่เด่นชัดมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจากสังคมชนบท มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ เป็นศูนย์กลางการปกครอง การคมนาคมขนส่งของประเทศ สภาพครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ส่งผลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจำนวนมาก เป็นจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย การที่ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมใหญ่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต ปัจจัยในด้านต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ชุมชนผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ ด้วยการกำหนดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความสุข มีแรงเสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ด้วยความภาคภูมิใจ มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง อีกต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน และภาวะสุขภาพ

3. เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ  
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

### **ขอบเขตของการวิจัย (Scope Research)**

การวิจัยในครั้งนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการศึกษาระดับและเปรียบเทียบ  
เรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 ด้าน  
ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วย  
เหลือผู้อื่น ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และความสุข  
อันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิต  
อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ  
ในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) ใช้เวลาใน  
การเก็บข้อมูล 3 เดือน ระหว่างเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2560

### **ระเบียบวิธีวิจัย (Research methodology)**

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Mixed  
Method Research) การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก  
ชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน  
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต  
(กรุงเทพมหานคร) จำนวน 49,409 คน ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดย  
ใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (บุญใจ ศรีสถิตยน์รางกูล, 2547 : 202) ที่ระดับความ  
เชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และสุ่มตัวอย่าง  
โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ได้จำนวน  
397 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ผู้วิจัย

ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้คือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าที (t-test) แบบ Independent t-test และค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) การวิจัยเชิงคุณภาพกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth Interview) และใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

## ผลการวิจัย (Results)

สำหรับการวิจัย เรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) จำนวน 397 คนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 316 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 มีอายุในช่วง 71-75 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 มีสถานภาพเป็นหม้าย/หย่า จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 มีฐานะปานกลาง จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 มีโรคประจำตัวที่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้น ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุข

โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.9239$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครมีความสุขในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับ จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.9958$ ) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ( $\bar{X} = 3.9639$ ) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ( $\bar{X} = 3.8831$ ) และความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ( $\bar{X} = 3.8526$ ) ตามลำดับ

**จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และภาวะสุขภาพ** พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิง มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย กลุ่มตัวอย่างมีความสุขในระดับมากทุกระดับอายุเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ระดับอายุ 81 ปีขึ้นไป ( $\bar{X} = 4.0251$ ) ระดับอายุ 76-80 ปี ( $\bar{X} = 3.9782$ ) ระดับอายุ 66-70 ปี ( $\bar{X} = 3.9782$ ) ระดับอายุ 60-65 ปี ( $\bar{X} = 3.9382$ ) และระดับอายุ 71-75 ปี ( $\bar{X} = 3.8822$ ) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีความสุขในระดับมากทุกสถานภาพสมรส เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ สมรส (แยกกันอยู่) ( $\bar{X} = 3.9430$ ) หม้าย/หย่า ( $\bar{X} = 3.9340$ ) สมรส (อยู่ด้วยกัน) ( $\bar{X} = 3.9189$ ) และโสด ( $\bar{X} = 3.9088$ ) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีความสุขในระดับมากทุกฐานะทางเศรษฐกิจ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ฐานะดี ( $\bar{X} = 3.9943$ ) ฐานะปานกลาง ( $\bar{X} = 3.9205$ ) ฐานะไม่ดี ( $\bar{X} = 3.8780$ ) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีความสุขในระดับมากทุกความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ( $\bar{X} = 4.0306$ ) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ( $\bar{X} = 4.39151$ ) และ 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ( $\bar{X} = 3.8869$ ) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขในระดับสูงสุดจากแบบสอบถามจำนวน 5 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด ซึ่งมีผลการสัมภาษณ์ พบว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นย่อมมาจากพฤติกรรมแนวทางการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่กระทำแล้วก่อให้เกิดความสุขในชีวิตทั้งสุขทางกายและสุขทางใจ ดังแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์มา สิ่งสำคัญที่สุดคือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องมีความแข็งแรง หมั่นดูแลและรักษาอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน ตลอดจนการมีความหวังและการวางแผนในชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อที่จะทราบถึงอนาคตที่กำลังจะมาถึงและพร้อมที่จะรับมือได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อเกิดความทุกข์ก็สามารถที่จะบริหารจัดการกับความทุกข์ได้ เมื่อเกิดความเข้าใจในความทุกข์ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้นรวมถึงการมีที่พึ่งหรือการได้ทำกิจกรรมกับครอบครัวจะช่วยให้มีกำลังใจขึ้นรู้สึกสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรม และเมื่อครอบครัวต้องการที่พึ่งเราก็สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับครอบครัวได้ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณีช่วยให้เกิดคุณค่าในตัวเอง มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ภูมิปัญญาของตนให้กับคนที่อยู่รุ่นหลังได้เรียนรู้เมื่อว่างงานสามารถทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกสร้างความเพลิดเพลินได้ และเราต้องพัฒนานตนเองอยู่เสมอด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุพร้อมรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น พร้อมปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ ต้องมีการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจมองว่าตัวเองยังมีความสามารถยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำให้ประโยชน์ต่อสังคมก็จะช่วยให้มีความสุขและจะเกิดความสุขได้

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการอภิปรายผลดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อันประกอบด้วย ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ทุกด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก สรุปผลได้ดังนี้

ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม การที่ผู้สูงอายุได้ออกมาเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชมรมได้จัดขึ้น หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจและเป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้วได้ไปเข้าร่วม จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เพราะกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการกระทำที่ทำร่วมกันกับผู้อื่น ได้เจอเพื่อน ได้เข้าร่วมกับสังคม เกิดความสัมพันธ์ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว ไม่เป็นโรคซึมเศร้าสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ เรืองเกษมพงศ์ (2555 : 86-87) ที่พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความประโยชน์และมีความสำคัญสำหรับตนเองซึ่งอาจเป็นเรื่องสุขภาพหรืองานมงคลของญาติหรือคนใกล้ชิด เนื่องจากมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เมื่อพบเจอกันก็จะทำให้ได้พบกับเพื่อนหรือคนรู้จักในสมัยเมื่อตนยังเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว ได้พูดคุยเรื่องที่ตนเองมีความผูกพันและประทับใจ อีกทั้งยังได้ถ่ายทอดประสบการณ์เมื่อในอดีตไปสู่รุ่นลูกหลาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจได้นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ของศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2547 : 54) ทฤษฎีกิจกรรมได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลนั้นควรจะเข้าร่วมกิจกรรมในความสนใจของบุคคลวัยกลางคนได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต ทฤษฎีกิจกรรม มีแนวความคิดตรงข้ามกับทฤษฎีการไร้ภาระผูกพัน คือ ให้แนวความ

คิดว่าถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็จงทำกิจกรรมทุกอย่างตามกำลังและความสามารถของตนเองด้วยความพึงพอใจและเพลิดเพลิน ทฤษฎีกิจกรรมยังได้แสดงให้เห็นคุณค่าของการตัดสินใจหลายประการ โดยเฉพาะการตัดสินใจที่อิงความกระฉับกระเฉงมากกว่าความเสื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ ประการสุดท้ายทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง มีภาพพจน์ เกี่ยวกับตนเองที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จที่ได้ประสบในชีวิตสูงอายุ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุควรจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะกับคนวัยเดียวกัน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถอย่างเต็มที่ และจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคม และสามารถที่จะถ่ายทอดหรือแนะนำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ และนวนลวี ประเสริฐสุข (2559 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า สภาพความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เกิดจากสังคม ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การได้รับการยอมรับจากสังคม และการได้รับการดูแลจากสังคม และสอดคล้องกับการศึกษาของวิทิลักษณ์ จันทรธนะสมบัติ (2552 : 56)

ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเนื่องจากการที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดคุณค่าในตัวเอง เห็นตัวเองมีความหมาย สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิสาข์ ไชโย (2555 : 26-27) ได้กล่าวว่า ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุขมากขึ้น หากตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถของตน เช่น สามารถให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาดูแลกันและกันและช่วยเหลืองานของสถานสงเคราะห์ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาค

ภูมิใจอ้อมเอิบใจ ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ นอกจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีไม่ทะเลาะเบาะแว้ง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การที่ผู้สูงอายุได้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการใช้ชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคมนั้น ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตมีความหมายและเกิดความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559 : 37) ผู้สูงอายุที่จะประสบผลสำเร็จ (Successful Ageing) จะมีลักษณะของผู้ที่มีศักยภาพ และมีความพึงพอใจต่อสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอยู่ โดยจะมองเป็นภาพรวมของผู้สูงอายุกับสภาพแวดล้อมทุก ๆ ด้าน และเนินมิติทางสังคมอารมณ์ จากความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและมีกิจกรรมสร้างสรรค์ และสติพัฒนา ยอดเพชร (2547 : 103) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีคุณภาพว่า ครอบคลุมลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) โดยเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive Ageing) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม

ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี การที่ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ส่งผลทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติสุข สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และบริหารจัดการกับความทุกข์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของนารีรัตน์ เชื้อสูงเนิน (2550 : บทคัดย่อ) ที่พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับดี อีกทั้งการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียว ในยามที่ลูกหลานไปทำงานหรือผู้ที่อยู่ตามลำพังทำให้ผู้สูงอายุห่วงใยสุขภาพมากโดยเฉพาะเรื่องอุบัติเหตุผู้สูงอายุจะระมัดระวังเพื่อป้องกันการสะดุดล้ม และสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559 : 21) พบว่า

การพัฒนาสุขภาพและส่งเสริมศักยภาพด้านต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนวัยนี้ไม่เป็นภาระของสังคม แต่กลับเป็นผู้ที่ใช้ศักยภาพองค์ความรู้ ภูมิปัญญาที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงและสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขต่อไป

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 จากสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิง มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเพศหญิงมีความใส่ใจในตนเอง ดูแลตัวเอง และเป็นผู้นำกิจกรรมในครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูหลาน การทำงานบ้าน ทำให้ได้เกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจอันส่งผลให้เกิดความสุขและส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางชมรมหรือสังคมมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตรา ธารานุกูล (2544:75) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า เพศ มีอำนาจพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุร้อยละ 70.2

2.2 จากสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุคือเป็นช่วงวัยเดียวกัน มีสถานภาพเดียวกันคือผู้สูงอายุ และเห็นถึงการพัฒนาศักยภาพที่ไม่ได้แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของวิทธีลักษณ์ จันทรธนะสมบัติ (2552 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขใน

กรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค ผลการศึกษาพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

2.3 จากสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันกับกิจกรรมหรือเพื่อน ๆ ลูกหลาน มากกว่าการมีชีวิตคู่ และไม่มีชีวิตคู่ สอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา สมพงษ์ (2555 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) จำนวน 45 คน และสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐมจำนวน 65 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งหมด 110 คน จำแนกตามสถานภาพการสมรสก่อนเข้าพักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราโดยรวม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หย่า หม้าย และสมรส มีความสุขอยู่แตกต่างกัน และสิริพร สุธัญญา (2550 : บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และสุพัตรา ธารานุกูล (2544 : 88) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรธานี พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และสอดคล้องกับวิทธิลักษณ์ จันทรธนะสมบัติ (2552 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง และไม่สอดคล้องกับวิธมา ธรรมเจริญ (2555 : 97) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสถานภาพสมรส มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขของผู้สูงอายุโดยรวม ตอนต้นและตอนปลายโดยผ่านภาวะสุขภาพทางกาย ทั้งนี้

ผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายหรือหย่า หรือแยกกันอยู่กับคู่สมรส อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสจะมีชีวิตคอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านต่าง ๆ แต่ผู้ที่มีสถานภาพ หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่นั้น ก็จะไม่ค่อยมีชีวิตมาดูแลเอาใจใส่

2.4 จากสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หรือพึงพอใจกับการพอมือพอกันในปัจจุบันอยู่แล้ว สถานทางเศรษฐกิจจึงไม่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องงานวิจัยของภัทร งามล (2554 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตและด้านความเบื่อบานแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชุดิไกร ต้นติชัยวนิช (2551 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์ร่วมทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง จำนวน 400 คน ผลการศึกษา พบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 จากสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุอาจจะมีการกิจกรรมที่แตกต่างกัน หรือการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ได้เข้าเป็นประจำ แต่เข้ากิจกรรมที่มีความถนัดและความสนใจของตนเอง ก็เป็น

ผลที่จะให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุหาทำได้เองจากภายในบ้านของตนก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้เช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล (2544 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุทั้งหมด 200 คน ผลการศึกษพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $=75.96$ ,  $SD=7.10$ ) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.553$ ,  $p<0.01$ ) และสอดคล้องกับการศึกษาของวิทธิลักษณ์ จันทรสมบัติ (2552 : บทคัดย่อ) การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน จะช่วยให้ภาวะสุขภาพจิตดี มีความสุข โดยถ้าเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพ

2.6 จากสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุอาจจะได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว จากเพื่อน ๆ การมาเข้าร่วมกิจกรรมอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขเจ็บป่วยได้ และด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ทันสมัย ทำให้โรคประจำตัวได้รับการดูแล และผู้สูงอายุรู้จักวิธีการป้องกันทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้ และการเกิดการยอมรับกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2544 อ้างถึงใน สุจิตรา สมพงษ์, 2555 : 118-119) ได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติของร่างกายย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา พระพุทธเจ้าได้สอน

และชี้ให้เห็นถึงความสงบทางจิตใจ ได้สอนถึงหลักแห่งพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่บอกให้รู้ถึงความเป็นจริงทั้งปวง รวมถึงความไม่เที่ยงของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปถ้าหากยอมรับได้จะทำให้ชีวิตมีความสุข แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของซุติไกร ตันติชัยวนิช (2551) ได้ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษพบว่า ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ วรภูมิ ทาอุโมงค์ (2554) ศึกษาการวัดความสุขเชิงเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า ตัวแปรโรคประจำตัว สามารถอธิบายความสุขในด้านความสุขโดยรวม สังคม และสุขภาพในแต่ละระดับได้

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขในระดับสูงสุดจากแบบสอบถาม จำนวน 5 คน ซึ่งมีผลการสัมภาษณ์ สรุปถึงแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คือ ผู้สูงอายุต้องดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความแข็งแรง หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้เบิกบาน เป็นผู้ที่มีความหวัง สามารถการจัดการกับความทุกข์ได้ มีการวางแผนเป้าหมายในชีวิต ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุข เข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น ตลอดจนทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่ดีขึ้น ได้รับกำลังใจจากลูกหลานหรือคนใกล้ชิด และสามารถเป็นที่พึ่งของครอบครัว เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลานได้พึ่งพิง มีเวลาเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี หากที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ให้มีความสุขสงบ ผ่อนคลาย และเป็นผู้มีคุณค่ามีผู้คนให้ความเคารพศรัทธา และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ของตนเองให้กับคนรุ่นหลังหรือแลกเปลี่ยนความรู้ได้ เมื่อมีเวลาว่างควร

หากิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกทำส่งผลให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข และหมั่นพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้อยู่เสมอ เข้าร่วมกิจกรรมอบรมให้ความรู้ หรืออ่านหนังสือ เพื่อลดความเสี่ยงเป็นโรคความจำเสื่อมได้ มีการเตรียมตัวในวัยผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความภาคภูมิใจ มองว่าตัวเองยังมีความสามารถยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น และยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นทำประโยชน์ต่อสังคมได้

## ข้อเสนอแนะของการวิจัย

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นศูนย์รวมกิจกรรมที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มาเข้าร่วมกิจกรรมได้เข้ามาพบปะเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมรูปแบบหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมของกิจกรรมนั้น เช่น กิจกรรมทางศาสนาสวดมนต์แผ่เมตตา หรือการออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

2. หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองโดยแสดงศักยภาพในตัวเองออกมา เช่น การให้เป็นผู้นำหรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

3. ครอบครัวและชุมชน ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และสนับสนุนกิจกรรมที่ชอบจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น การปลูกต้นไม้ การทำอาหาร รวมถึงการดูแลเอาใจใส่อันส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข

4. ผู้สูงอายุเพศชายจะมีความสุขน้อยกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจจะเป็นความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัวหรือรูปแบบกิจกรรมในชมรมส่วนใหญ่จะ

เหมาะกับเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่จะสามารถเข้าร่วมได้ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับเพศชายเพื่อจะให้เพศชายมีความสุขได้เพิ่มขึ้น เช่น การทำกิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

5. ผู้สูงอายุสามารถนำแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความหวัง การจัดการกับความทุกข์ และการวางแผนมีเป้าหมายในชีวิต การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตามความเหมาะสมของตนเอง

## ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่สังกัดอยู่ในส่วนภูมิภาคอื่น ๆ หรือผู้สูงอายุที่ไม่ได้สังกัดชมรมใด ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะสามารถส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ภูมิภาคได้ต่อไปในอนาคต

2. ควรมีการศึกษารูปแบบหาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองจะมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทจะมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แนวทางการดำเนินชีวิตก็จะแตกต่างกัน

3. ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรด้านอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ทราบถึงแนวทางการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกบริบท

4. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองหาโปรแกรมต่าง ๆ ที่คาดว่าจะช่วยในการสร้างแนวทางการมีความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ หรือหากิจกรรมที่เหมาะสมที่ส่งผลต่อความสุขกับผู้สูงอายุได้

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **หนุนผู้สูงวัยสร้าง “สุข 5 มิติ” ส่งเสริมสุขภาพจิตดี มีคุณค่า ลดการพึ่งพิง.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2561. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/oy14cY>
- ชุตีไกร ตันติชัยวนิช. (2551). **ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.
- 106 นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2559). **การศึกษาแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน.** สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร
- นาริรัตน์ เชื้อสูงเนิน. (2550). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติกิจกรรม การสนับสนุนจากครอบครัวกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพยาบาลศาสตร์.** กรุงเทพฯ : บริษัท ยูแอนด์ไออินเตอร์มีเดีย จำกัด
- ปัญญภัทร ภัทรกัณทากุล. (2544). **การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ.** ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- ภัทร งามล. (2554). **ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี พ.ศ. 2558.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2561 เข้าถึงได้จาก <http://thaitgri.org/?p=37841>
- วรรณวิสาข์ ไชโย. (2555). **ทรงสนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- วรฤดี ทาอูมรงค์. (2554). **การวัดความสุขเชิงเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- วิทิลักษณ์ จันทรธนสมบัติ. (2552). **ทัศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). **อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.**
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2547). **แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ “สู่วัยสูงอายุด้วย คุณภาพ” จัดโดยคณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุด้านวิชาการ.**
- สหประชาชาติ. (2018). **รายงานความสุขโลก : ฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุขที่สุด.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2561. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/wKqdtm>

สิริพร สุธัญญา. (2550). พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาด กรุงเทพมหานคร. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2561. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/pYB5LH>

สุจิตรา สมพงษ์. (2555). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุพัตรา ธารานุกูล. (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ. ปรินญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

เสนอ อินทรสุขศรี, 2557. ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2561. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/haZr9f>

เสาวลักษณ์ เรืองเกษมพงศ์. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.