

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี

อัมพร เครือเอม*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุและรายได้ และ 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพัฒนากิจกรรมวัยชราด้วยความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ได้คัดเลือกจากทะเบียนชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, One-Way ANOVA, t-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี มีความสุขในชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย=2.08) ผู้สูงอายุ ที่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท มีความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ กับผู้สูงอายุที่มีรายได้ มากกว่า 15,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนากิจกรรมวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น การเพิ่มทักษะความสามารถในการดูแลตนเอง และพัฒนากิจกรรมวัยชราและเพิ่มเติมแรงสนับสนุนทางสังคม นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่า ไม่ท้อแท้ ลดความวิตกกังวลและมีความสุข มากขึ้น

คำสำคัญ : ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนากิจกรรมวัยชรา

วัยชรา ผู้สูงอายุ

*นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโพ

The happy life of the elderly in Nong Pho District, Ratchaburi Province

Amporn Kruaaem*

Abstract

This descriptive research aims to 1) study the happy life of the elderly. 2) Compare the happy life of the elderly with gender, age, and income. 3) to determine the relation between the ability to self-care, social support, and pattanakij families senile elderly with happy life of the elderly. The samples consisted of 300 elderly in nong pho recruited by a simple random sampling technique. Data were collected by using a set of questionnaire, and were analyzed by percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, and correlation. It was found that the happy life of the elderly was a moderate level (Mean = 2.08) when stratified by income, the level of happy life of the elderly was significantly level of 0.05. The ability to self-care, social support, and Pattanakij family senile elderly were positive relation with happy life of the elderly significance level of 0.01 ($r = .251, .299$ and $.244$, respectively). The results were Authorities and bodies in the Community should cooperate and activities, skills, ability to care for themselves and Pattanakij family-term aging of the elderly group activities such as Happy 5th Dimension includes "happy, happy, fun, happy, personable, happy, bright and calm" and. More social support, emotional support and necessary items. To provide information or advice that is useful in daily life. The elderly There is a sense that life is valuable not discouraged reduce anxiety and happiness, more specifically, a sample that has no income. Focus on activities that promote or increase income to the elderly in the community.

Keywords: The happy life of the elderly, The ability to self-care, Social support, Pattanakij families senile, elderly.

*Public Health Officer. Nong Po Health Promotion Hospital.

ความเป็นมาของปัญหา

ความสุขในชีวิต (Life happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับและเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตของทุกคน ถ้าแต่ละชีวิตมีความสุข มนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จะเป็นความสุขของหมู่คณะ ของสังคมและของโลก¹ “ความสุข” (Happiness) เป็นองค์รวมซึ่งหมายถึงมุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความเชื่อหรือความต้องการ สถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทย โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560–2564)² โดยแผนพัฒนาฯ ฉบับนี้ เน้นการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ให้มีความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เพื่อให้คนไทยมีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม ได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพสูง ตามมาตรฐานสากลและสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะที่ดีขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยผู้สูงอายุ เน้นการพัฒนาระบบการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย อาทิ ผลักดันให้มีกฎหมายการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในปี 2549 คนไทยมีความสุขอยู่ในอันดับที่ 32 ใน 178 ประเทศทั่วโลก และเป็นอันดับที่ 7 จาก 24 ประเทศในทวีปเอเชีย³ จากสภาพแวดล้อมหลายอย่างในสังคม ทำให้ความสุขของคนไทยลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา มีความเปราะบางและต้องพึ่งพิงผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการมีความสุขในชีวิตลดลง ในปัจจุบันนี้ ประเทศไทยเป็นสังคมภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานของคนหนุ่มสาวจากชนบทเข้าสู่ตลาดแรงงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบ

โดยตรงต่อโครงสร้างครอบครัวไทยให้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บทบาทของผู้สูงอายุในการที่ช่วยเหลือกิจการภายในของครอบครัวลดลง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นได้ มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่เห็นความสำคัญและไม่ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง โดยความสุขมวลรวมของผู้สูงอายุ เท่ากับ 6.74 จากคะแนนเต็ม 10⁴ ปี 2561

จังหวัดราชบุรี มีผู้สูงอายุ ร้อยละ 15.46 อำเภอโพธาราม มีผู้สูงอายุร้อยละ 17.60 และตำบลหนองโพ มีประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 19.01 ของประชากรทั้งหมด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี เพื่อนำผลการวิจัยไปวางแผนดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี จำแนกตามเพศ อายุ รายได้
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและพัฒนาจิตครอบครัวระยะวัยชราากับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

สมมติฐานการวิจัย

1. เพศ อายุ รายได้ของผู้สูงอายุที่ต่างกัน ผู้สูงอายุจะมีความสุขในชีวิตต่างกัน
2. ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุน

ทางสังคมและพัฒนากิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ โดยทำการศึกษาในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมและมีรายชื่ออยู่ในทะเบียนชมรมผู้สูงอายุของตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ทำการศึกษาในช่วงเดือน 1 กุมภาพันธ์ – 29 มิถุนายน 2561

วิธีการศึกษา

การวิจัยความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ซึ่งปี 2561 มีจำนวนสมาชิกในชมรม ทั้งหมด 856 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่ง

สร้างและพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิด ของโอเร็ม แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้สร้างและพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของเชฟเฟอร์และคณะ (Scheafer, et al., 2004) แบบสอบถามพัฒนากิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและสร้างมาจากแนวคิดของดูวอล Duvall (1971 อ้างใน ธิดา ทองวิเชียร, 2550:37) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามในการวิจัยผ่านผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จากนั้นทำการวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาส พบว่าความสามารถในการดูแลตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.845 แรงสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่น 0.679 พัฒนากิจกรรมครอบครัววัยชรา มีค่าความเชื่อมั่น 0.904 และความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ มีค่าความเชื่อมั่น 0.774 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุโดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขสุ่มเก็บข้อมูลหรือให้ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 300 ชุด

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้การทดสอบ t-test วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพัฒนากิจกรรมครอบครัววัยชรา กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพวิเคราะห์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment)

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดง จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามรายละเอียดดังตารางที่ 1

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	81	27.00
	หญิง	219	73.00
	รวม	300	100.00
อายุ	60-69 ปี	114	38.00
	70-79 ปี	120	40.00
	80 ปีขึ้นไป	66	22.00
	$\bar{X}$ =72.81 ปี, S.D.=7.90 ปี, Min=60 ปี, Max=97 ปี		
	รวม	300	100.00
สถานภาพสมรส			
	คู่	136	45.30
	โสด	27	9.00
	หม้าย/หย่า/แยก	137	45.70
	รวม	300	100.00
ระดับการศึกษา			
	ไม่ได้เรียน	10	3.30
	ประถมศึกษา	255	85.00
	มัธยมศึกษา	25	8.30
	อนุปริญญา	4	1.30
	อุดมศึกษา(ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี)	6	2.00
	รวม	300	100.00
รายได้เฉลี่ย/เดือน(บาท)			
	ไม่มีรายได้	29	9.70
	ต่ำกว่า 5,000 บาท	101	33.70
	5,001 – 10,000 บาท	95	31.70
	10,001 – 15,000 บาท	39	13.00
	มากกว่า 15,000 บาท	36	12.00
	รวม	300	100.00
แหล่งที่มาของรายได้			
	บำนาญ	11	3.70
	การประกอบอาชีพของตนเอง	81	27.00
	บุตรหลาน	55	18.30
	เบี้ยยังชีพจากรัฐบาล/อปท.	153	51.00
	รวม	300	100.00
ลักษณะครอบครัว			
	ครอบครัวเดี่ยว	154	51.30
	ครอบครัวขยาย	146	48.70
	รวม	300	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.00 มีอายุอยู่ในช่วง 70-79 ปี มากที่สุด ร้อยละ 40.00 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 72.81 ปี สถานภาพสมรส หม้าย หย่า แยกมากที่สุด ร้อยละ 45.70 จบการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 85.00 มีรายได้เฉลี่ยของตนเองต่ำกว่า 5,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 33.70 แหล่งที่มาของรายได้มาจากเบี้ยยังชีพจากรัฐบาล/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร้อยละ 51.00 และมีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวคิดเป็น ร้อยละ 51.30

2. การวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ของระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ

ความสุขในชีวิต	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1.ปัจจุบันนี้ท่านพอใจในสภาพชีวิต มีความเบิกบานใจไม่มีความทุกข์	2.18	0.62	ปานกลาง
2.ท่านรู้สึกว่าได้ทำสิ่งต่างๆมาอย่างดี	2.58	0.55	มาก
3.ท่านรู้สึกพึงพอใจและยอมรับว่าปัจจุบันดีกว่าอดีต เช่น ไม่ต้องทำงานเหน็ดเหนื่อยเพราะมีลูกหลานดูแล มีเวลาพักผ่อนเต็มที่ มีความสะดวกสบาย มีเงินเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายประจำวัน	2.29	0.65	ปานกลาง
4.ท่านรับรู้ได้ว่าการกระทำหรือสิ่งที่ผ่านมามีบางอย่างอาจสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัว ชุมชน และสังคม เช่น การช่วยเหลืองานสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม ทำงานบุญหรือกิจกรรมทางศาสนา	2.48	0.60	มาก
5.ในสภาพปัจจุบันท่านรู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด อันเนื่องมาจากการสั่งสมประสบการณ์ความรู้เหล่านี้น้อมสืบสานภูมิปัญญาพื้นถิ่นต่อไป สู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี	2.27	0.75	ปานกลาง
6.การเป็นผู้สูงอายุไม่ได้เป็นปัญหาและอุปสรรคที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านหรือกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ	2.29	0.68	ปานกลาง
7.ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่ง	1.33	0.54	น้อย
8.ถึงแม้ว่าจะเข้าสู่ผู้สูงอายุ ท่านก็ยังรู้สึกกระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวา สามารถช่วยเหลือสังคมได้ต่อไป	2.49	0.67	มาก
9.ท่านอารมณ์เสียง่าย โมโหง่าย *	2.23	0.76	ปานกลาง
10.สิ่งต่างๆที่ท่านทำไปแล้วท่านรู้สึกได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและ ชุมชน	2.41	0.62	มาก
11.ท่านรู้สึกว่าใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ขาดผู้ดูแลเอาใจใส่ *	2.26	0.76	ปานกลาง
12.ท่านรู้สึกสบายใจในการทำกิจกรรมต่างๆกับครอบครัวชุมชน	2.41	0.62	มาก
13.ท่านรู้สึกท้อแท้/เบื่อหน่ายชีวิต ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน*	2.45	0.76	น้อย
14.ท่านรู้สึกไม่ชอบหรือไม่สบายใจที่ครอบครัวมีการทะเลาะกัน	2.55	0.68	มาก
15.การเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกายทำให้คุณภาพชีวิตในปัจจุบันแย่ลง*	2.15	0.69	ปานกลาง
16.ท่านมีเรื่องกังวลใจอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้*	2.40	0.76	น้อย
17.ท่านรู้สึกว่าการกระทำที่ไม่ดีที่ผ่านมา ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายใจในขณะนี้*	2.39	0.76	น้อย
รวม	2.08	0.28	ปานกลาง

*เป็นคำถามเชิงนิเสธ

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรีพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =2.08) โดยข้อที่ผู้สูงอายุมีความสุขน้อย คือ “ท่าน

รู้สึกว่าคุณค่าอย่างยิ่ง, ท่านรู้สึกท้อแท้/เบื่อหน่ายชีวิต ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน,ท่านมีเรื่องกังวลใจอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้และท่านรู้สึกว่าการกระทำที่ไม่ดีที่ผ่านมาทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบายใจในขณะนี้”

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ จำแนกตามเพศ อายุ และ รายได้ที่แตกต่างกัน

กลุ่มที่	ตัวแปร	$\bar{x}$	S.D.	t/F	หมายเหตุ (คู่ที่ต่างกัน)
เพศ					
1	ชาย	2.05	.27	-1.292	
2	หญิง	2.09	.27		
อายุ					
1	62-69 ปี	2.09	.27	1.47	
2	71-79 ปี	2.09	.28		
3	80 ปีขึ้นไป	2.03	.26		
รายได้					
1	ไม่มีรายได้	1.98	.30	5.19*	(1,3)
2	น้อยกว่า 5,000 บาท	2.05	.24		(3,5)
3	5,001-10,000 บาท	2.17	.33		
4	10,001-15.000 บาท	2.12	.22		
5	มากกว่า 15,000 บาท	1.98	.18		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่าเมื่อจำแนกตามรายได้ที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี มีความสุขที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ ที่มีรายได้ 5,001 - 10,000 บาท มีความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้กับผู้สูงอายุที่มีรายได้ มากกว่า 15,000 บาท นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

4.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพัฒนากิจกรรมวัยชรา กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง (X_1) แรงสนับสนุนทางสังคม (X_2) พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา (X_3) และความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3	Y
X_1	1.000			
X_2	.555**	1.000		
X_3	.364**	.530**	1.000	
Y	.251**	.299**	.244**	1.000

** $p < .01$

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง (X_1) แรงสนับสนุนทางสังคม (X_2) พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา (X_3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .251, .299$ และ $.244$ ตามลำดับ) โดยที่แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี มากที่สุด

วิจารณ์

1. ผลการวิเคราะห์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขในชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้าน ที่อาศัยอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ชุมชนหนึ่งของจังหวัดราชบุรี สภาพแวดล้อมของชุมชนดังกล่าว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างเร็ว ส่วนใหญ่ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 51.30) สถานภาพหม้าย หย่า แยก (ร้อยละ 45.70) มีค่าครองชีพค่อนข้างสูงรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 33.70) ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.00 ได้รับเบี้ยยังชีพจากรัฐบาลทุกเดือน สามารถสนองความต้องการด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุและมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ที่เรียบง่าย ก็พอเพียงที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ

กับสิ่งที่ได้รับ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีส่วนร่วมในแรงงาน โดยใช้ความสามารถทำงาน มีรายได้เป็นของตนเอง จึงสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ มีความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ ที่มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายชีวิต ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน มีเรื่องกังวลใจอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้ และมีความรู้สึกว้าวุ่นในอดีตที่ผ่านมาทำในสิ่งที่คิดว่าไม่ดี ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายใจอยู่ในขณะนี้ อธิบายได้ว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพมีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคไม่ติดต่อต่างๆหรือผู้สูงอายุต้องรับหน้าที่ดูแลตนเองคู่สมรสหรือครอบครัวที่ป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อหรือการกระทำในอดีตที่ผ่านมาและมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางสังคมน้อย ข้อค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับจิตตภา นิมนจินดา(2555: 83)⁵ ที่พบว่าความสุขในชีวิตของ

ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในชุมชนบ้านคลองจินดา จังหวัดนครปฐมมีความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี จำแนกตาม เพศ อายุ รายได้ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิงมีความสุขในชีวิตไม่แตกต่างกันเนื่องจากผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำงานด้วยกันในพื้นที่ของตนเองจึงมีบทบาทหน้าที่ ในการหาเลี้ยงครอบครัวร่วมกันดังนั้นบทบาทหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัวคล้ายกันอาจต้องเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่ผันแปรไป ก็ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงคล้ายคลึงกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสุขในชีวิตไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของสุภาณี สุชนะนาคินทร์ (2545:110)¹ ที่ศึกษาพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขและสอดคล้องกับข้อค้นพบของ ชินฉน บุญเรืองรัตน์ (2551 : 77)⁶ ที่พบว่า เพศของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่แตกต่างกันมีความสุขไม่ต่างกันแต่ไม่สอดคล้องกับแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ(PRECEDE-PROCEED Model) (Green&Kreuter, 2005:11)⁷ ที่มีปัจจัยทางด้านพันธุกรรม (Genetics factors) มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อความสุขในชีวิตและไม่สอดคล้องกับข้อค้นพบของ ชุตติไกร ตันติชัยวนิช (2551:121)⁸ ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง

2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความสุขในชีวิตไม่แตกต่างกันอธิบายว่าสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ตำบล

หนองโพเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีร่วมเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีโอกาสรับรู้เข้าใจ ในการดำเนินชีวิตประจำวันสามารถปรับตัวหลังจากหยุดงานประจำ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการรอบครัว ระยะเวลาวัยชรา มีความสามารถในการดูแลตนเอง ประกอบกับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้จะมีอายุมากขึ้น จึงไม่มีผลต่อความสุขในชีวิต ซึ่งไม่สอดคล้องกับข้อค้นพบของ ชินฉน บุญเรืองรัตน์ (2551:77)⁶ ที่พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผู้ที่อายุมากมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยและตามแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model)(Green& Kreuter, 2005:11) สอดคล้องกับข้อค้นพบของ สุพัทธา ธารานุกูล (2544:86)⁹ ที่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ

2.3 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ที่มีรายได้ต่างกันมีความสุขในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในตำบลหนองโพ ที่มีรายได้ 5,001-10,000 บาทมีความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้กับผู้สูงอายุที่มีรายได้มากกว่า 15,000 บาท อธิบายได้ว่า รายได้เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางร่างกาย การเข้าถึงบริการสุขภาพได้บริโภคอาหารที่ดี มีคุณภาพมีโอกาสใช้จ่ายสิ่งของที่มาดูแลสุขภาพของตนเอง อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย มีอารมณ์ดีการมีรายได้ในจำนวนที่เพียงพอและเหมาะสมกับสภาวะที่เป็นอยู่ จึงส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ในชีวิตมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model)(Green&Kreuter,2005:11)⁷ ที่ว่ารายได้เป็นปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม(Environmental factors) ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อความสุขในชีวิต ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับสุพัตรา ธารานุกุล(2544:86)⁹ ที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุและสอดคล้องกับข้อค้นพบของ ภูเบศร์ ปิ่นแก้ว (2550:91)¹⁰ ที่พบว่า รายได้ที่แตกต่างกันมีความสุขต่างกัน

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพัฒนากิจกรรมรอบครัวระยะวัยชรา กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี

3.1 ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01($r = .251$) เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นไปในลักษณะคล้ายตามกันหรือมีทิศทางเดียวกันนั่นคือกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดีและพึงพอใจในการปฏิบัติการดูแลตนเอง สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีไปด้วย ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ (Behavioral factors) ตามแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) (Green&Kreuter,2005:11)⁷ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับศศิพัชร สุขถาวร (2553:60)¹¹ ที่พบว่าความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดราชบุรี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตสอดคล้องกับ ธิดา ทองวิเชียร

(2550:114)¹² ที่พบว่า การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขทางใจ สอดคล้องกับรัชนก ชูพิชัย (2550:75)¹³ ที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี และในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้สูงอายุในเขตชนบท ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรม (กลุ่มติดสังคม) และผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีความสามารถในการดูแลตนเองพฤติกรรมการดูแลตนเอง ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องเป็นไปในทางเดียวกัน

3.2 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=.299$) จึงเป็นไปตามสมมติฐาน ที่กำหนดไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ อธิบายว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ความเคารพนับถือ ยกย่อง รวมทั้งได้รับสิ่งสนับสนุนเป็นสิ่งของ เงินทอง และบริการต่างๆ จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) (Green&Kreuter, 2005:11)⁷ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับศศิพัชร สุขถาวร (2553:60)¹¹, พรทิพย์ มาลาธรรมและคณะ (2552:

บทคัดย่อ)¹⁴, ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์ 2546:74)¹⁵ อัญเชิญชัยลัธรัตน์ (2549:88)¹⁶ ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

3.3 พัฒนกิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.244$) เป็นไปตามสมมติฐาน ที่กำหนดไว้ว่า พัฒนกิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นไปในลักษณะคล้ายตามกันหรือมีทิศทางเดียวกัน อธิบายได้ว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่ส่งเสริมให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ บุตรหลาน จึงมีหน้าที่ในการเลี้ยงดูบิดามารดา ดูแลเมื่อยามเจ็บป่วย ให้ความเคารพและเชื่อฟัง ตอบสนองให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) (Green & Kreuter, 2005:11)⁷ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับ ธิดา ทองวิเชียร (2550:114)¹² ที่พบว่า พัฒนกิจกรรมครอบครัววัยชราของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ สามารถร่วมกันทำนุความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ 46.30 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาตามกรอบแนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) ที่ใช้ทำนายและอธิบายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สรุปได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สามารถสนับสนุน แนวคิดแบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับ

ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพัฒนกิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. เพิ่มเติมทักษะความสามารถในการดูแลตนเองและพัฒนกิจกรรมครอบครัวระยะวัยชราของผู้สูงอายุทุกกลุ่ม โดยให้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ประกอบด้วย “สุขสบาย” ซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพร่างกายการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการประเมิน Barthel Activities of Daily Living (ADL) “สุขสนุก” โดยการจัดกิจกรรมสนทนา การด้านกีฬา เช่น การเล่นเปตอง ด้านดนตรี เช่น การประกวดร้องเพลง การเต้นรำ ด้านศิลปะ เช่น จักสานตะกร้า กระเป่า จากวัสดุในท้องถิ่น ด้านงานอดิเรก เช่น การทำขนมไทย เป็นต้น “สุขสง่า” เน้นความเข้าใจในความเป็นไปในชีวิตความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้ โดยจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเป็นจิตอาสาออกเยี่ยมบ้านร่วมกับเจ้าหน้าที่ เป็นต้น “สุขสว่าง” เป็นความสามารถด้านความจำ โดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อชุมชน เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร การทำลูกประคบ ผ่านเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ “สุขสงบ” เป็นการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จัก ควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ เช่น การฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจ การเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าฤๅษีดัดตน

2. เพิ่มเติมแรงสนับสนุนทางสังคม โดยมีการสนับสนุนด้านอารมณ์ เช่น การยกย่องให้เป็นผู้สูงอายุต้นแบบ การสนับสนุนด้านสิ่งของที่จำเป็น การให้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการจัดทำแผนการดูแลร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และอาสาสมัครประจำบ้าน (อสค.) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีรายได้เน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมอาชีพหรือเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

3. ควรให้สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุ มีการรับรู้การปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัวเพื่อตอบสนองความต้องการความพัฒนาการของครอบครัวระยะวัยชรา โดยการดูแลด้านการดำรงชีวิตประจำวัน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุในครอบครัว

บรรณานุกรม

1. สุภาณี สุชนะนาคินทร์. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและ พัฒนาท้องถิ่น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
2. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี.(2559) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ. 2560 – 2564). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มกราคม 2561 จาก<http://www.nesdb.go.th/k.php?nid=6422>
3. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรรา. (2550). สุขภาพคนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด.
4. ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2554 จาก <http://www.ryt9.com/s/abcp/1499456>
- 5.จิตนภา ฉิมจินดา (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน
6. ชินัน บุญเรืองรัตน์. (2551). ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. Green,L.W.,& Kreuter,M.W.(2005).Health promotion planning an education and Ecological approach.(4rded) mountain view,CA:mayfield
8. ชูดีไกร ตันติชัยวนิช. (2551). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
9. สุพัตรา ธารานุกูล. (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

10. ภูเบศร์ ปิ่นแก้ว. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของภาคีรัฐในจังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
11. ศศิพัชร สุขถาวร. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน
12. ธิดา ทองวิเชียร. (2550). ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก พยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
13. รัชนก ชูพิชัย. (2550). ความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
14. พรทิพย์ มาลาธรรมและคณะ. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
15. ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยบางประการกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
16. อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์ (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.