

ความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

The Happiness of Thai Elderly in Thailand 4.0 who Lived in Community and Foster Home

อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย, ค.ด., Oraphun Lueboonthavatchai, Ph.D.¹ *

อัทฉา ชื่นบุญ,ปร.ด., Athcha Chuenboon, Ph.D.²

¹รองศาสตราจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

¹Associate Professor, Ph.D., Vice President for Academic Affairs,

Saint Louis College, Sathorn, Bangkok

²อาจารย์ ดร., สำนักวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

²Lecturer, Ph.D., School of General Education, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok

*Corresponding Author Email: oraphun@slc.ac.th

Received: Feb 29, 2020

Revised: May 8, 2020

Accepted: May 20, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุไทย จำนวน 120 คน เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนจำนวน 60 คน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามจำนวน 30 ข้อ ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และแบบประเมินความสุขของคนไทย ของกรมสุขภาพจิต หาดัชนีความตรงได้เท่ากับ 0.87 และ ค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 มีความสุขในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวม 3.52 ค่าเฉลี่ยจำแนกตามกลุ่มพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.60 ในขณะที่ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 3.44 และค่าเฉลี่ยรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุทั้งที่อาศัยในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขด้านจิตใจในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.77 และ 3.52 ตามลำดับ ในขณะที่ด้านร่างกายพบว่าผู้สูงอายุทั้งในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีความสุขระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.49 และ 3.46 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุในภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากผลการศึกษาค้นนี้มีข้อเสนอแนะคือ ผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ทั้งที่อาศัยอยู่ในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุ ควรได้รับการสนับสนุนให้มีโอกาสอยู่กับครอบครัวที่บ้านในชุมชน ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือสังคม โดยจัดหาสิ่งสนับสนุนและจัดให้เข้าถึงเทคโนโลยีที่จำเป็นพอควร รวมถึงจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยเพื่อเพิ่มโอกาสในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขยิ่งขึ้นได้

คำสำคัญ: ความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ชุมชน สถานดูแลผู้สูงอายุ

Abstract

The objective of this research was to study the happiness level of Thai elderly in Thailand 4.0 who lived in community and foster homes. The 120 samples consisted of 60 Thai elderly who lived in community with their families, and the others 60 who lived in the foster homes. The instrument was questionnaires consisted of 30 questions, developed from the Elderly Mental Health Assessment and Thai Happiness Scales from Mental Health Department of Thailand. The content validity was 0.87, and reliability was 0.93. The data were analyzed for mean, standard deviation, and compared the average of happiness between the elderly in the community and in the foster homes by independent t-test. The results indicated that the average of Thailand 4.0 elderly's happiness was at a high level, average score 3.52. When considered the two separate groups, the happiness of Thai elderly who lived in community was high level, average scores 3.60 while the happiness of Thai elderly who lived in foster homes was medium level, average scores 3.44. When considered in every aspect, the psychological happiness of both groups were high level, average scores were 3.77 and 3.52 respectively, while the physical happiness of both groups were medium level, average scores 3.49 and 3.46 respectively. The comparison of elderly's happiness in community and in foster homes has shown the statistical significance ($p < .05$), that the happiness level of elderly who lived in community was higher than who lived in foster homes. This study suggest that Thailand 4.0 elderly both in community and in foster homes should have a chance to live with their families in community, and do some social activities by giving supports and providing them some necessary technology, as well as good and safe environment for social accessibility.

Keyword: *happiness of Thailand 4.0 elderly, community, foster home*

บทนำ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรโลกที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ สำหรับประเทศไทย ปีพ.ศ. 2559 มีผู้สูงอายุจำนวน 10.7 ล้านคน คาดการณ์อีก 8 ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นเป็น 14.9 ล้านคน แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มประชากรสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย จากรายงานขององค์การสหประชาชาติมีทิศทางสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ที่สรุปแนวโน้มจำนวนประชากรทั้งประเทศว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ด้วยสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในช่วงปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปีพ.ศ. 2578 จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) พบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุเพศหญิงนั้นสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย รายงานเดียวกันนี้เผยว่าในปีพ.ศ. 2559 ประเทศไทยจะมีประชากรทั้งหมด 65.9 ล้านคน และ

มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการจัดอันดับพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย อันดับที่ 1 คือ กรุงเทพมหานคร มีผู้สูงอายุจำนวน 936,865 คน คิดเป็นร้อยละ 16.47 ของประชากรในจังหวัด อันดับที่ 2 นครราชสีมา 400,496 คน คิดเป็นร้อยละ 15.22 อันดับที่ 3 เชียงใหม่ 284,497 คน คิดเป็นร้อยละ 16.39 อันดับที่ 4 ขอนแก่น 276,209 คน คิดเป็นร้อยละ 15.32 และ อันดับที่ 5 นครศรีธรรมราช 240,522 คน คิดเป็นร้อยละ 15.47 (Sanyasayan, 2018)

การที่บุคคลมีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและสมองย่อมเสื่อมถอยลงความสามารถในการทำงานย่อมลดน้อยลงไป รวมทั้งอาจมีข้อจำกัดในการปรับตัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตลดลง (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2560) สำหรับระดับความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 มีความสุขโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ย 3.52 นอกจากนี้เทคโนโลยียังช่วยให้ผู้สูงวัยได้สัมผัสประสบการณ์แปลกใหม่ในโลกที่ไร้พรมแดน และยังช่วยลดปัญหาสุขภาพได้อีกด้วย (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560) กลุ่มผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุจากการทำงานก็จะเป็นกลุ่มที่มีเวลาว่างมาก จนทำให้เกิดความเหงา หรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเป็นกลุ่มที่ต้องการการพูดคุย การเอาใจใส่และต้องการสื่อสารกับคนในครอบครัวมากกว่ากลุ่มคนอื่น ๆ ทำให้สื่อสังคมออนไลน์เป็นที่นิยมมากขึ้นในกลุ่มคนเหล่านี้

สำหรับผู้สูงอายุนั้น สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารที่ช่วยให้คลายความเหงา ความคิดถึงลูกหลาน ที่อาจมีเวลามาพบปะกันไม่บ่อยนัก การสื่อสารของกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะถนัดในการส่งภาพ

คลิปวิดีโอ หรือการคุยแบบเห็นหน้ากันผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้มากกว่าการพิมพ์ข้อความ ดังนั้นลูกหลานเมื่อจะสื่อสารกับผู้สูงอายุในครอบครัว จึงควรเลือกใช้วิธีดังกล่าวมากกว่าพิมพ์ข้อความที่ผู้สูงอายุอาจจะติดขัดด้านการอ่าน (กนกกาญจน์ บัญชาบุษบง, 2560) จากการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าต่างมีความสุขและพอใจในชีวิตปัจจุบัน ผู้สูงอายุกล่าวว่าการมีอายุยืนยาวมาจนถึงขณะนี้ นับเป็นความโชคดีและการได้เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ต้องลำบากในการประกอบอาชีพ มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลเอาใจใส่และยังมีแขกที่มามีเยี่ยมเยียนทำให้ไม่รู้สึกเหงา และผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและไม่ถูกทอดทิ้ง ทำให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุบางรายต้องอาศัยเพียงลำพัง ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว และต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตน (จรรยารักษ์ พันธุ์ยม, 2557)

ในขณะเดียวกันการศึกษาของปิยภรณ์ เลาหบุตร (2557) พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและมีความสุขในบ้านที่ถูกสุขลักษณะและมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีบ้านที่อยู่อาศัยที่ดี มีความมั่นคงปลอดภัย รวมถึงการมีระบบสาธารณูปโภคที่ทั่วถึงและความสะดวกสบายในการรับบริการ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงินหรือความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสาร แต่ในขณะเดียวกันการได้รับบริการและสวัสดิการจากผู้นำชุมชนและสถานที่ในการทำกิจกรรมชุมชน แสดงถึงผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่กับบ้าน ในชุมชนที่อยู่อาศัย รู้สึกว่าบ้านน่าอยู่ สะดวกสบาย มั่นคงปลอดภัย ซึ่งข้อมูลนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่องการศึกษาประสบการณ์ภาวะซึมเศร้าและความเศร้าโศกจากการสูญเสียของผู้สูงอายุไทยของ อรพรรณ ลือบุญรัชชัย และคณะ (2561) พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาการดีขึ้นและหายกลับบ้านแล้ว กล่าวว่าสิ่งที่ตนคิด

ว่าสิ่งสำคัญก็คือ การมีญาติพี่น้องช่วยกันดูแล สนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจ โดยเฉพาะจากคู่สมรสและลูกหลานอยู่ด้วยกันได้ทำบุญใส่บาตร ฝึกธรรมะ ทำสมาธิ ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูทีวี ออกกำลังกาย สังสรรค์กับเพื่อนฝูง และพยายามช่วยตัวเอง ดูแลตนเองที่ดี จะทำให้มีความสุข แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 มีความสุขกับการที่อยู่ที่บ้านกับครอบครัวที่อบอุ่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สังคมไทยยุค 4.0 เป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเน้นการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีในการสื่อสาร การดำรงชีวิตประจำวัน และพัฒนาประเทศ ผู้สูงอายุในสังคมไทยยุค 4.0 ต้องการการปรับตัว และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากกว่าวัยอื่นๆ ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุต่างก็มีข้อจำกัดในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เนื่องจากสภาพทางชีววิทยา ความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการปรับตัว เกิดความเครียด วิตกกังวล ทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะการขาดผู้ดูแลที่บ้าน จึงเป็นเหตุให้ครอบครัวต้องนำผู้สูงอายุไปพักอาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจศึกษาว่า ความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่พำนักอยู่ในชุมชนร่วมกับครอบครัว และในสถานดูแลผู้สูงอายุทั่วไปมีความสุขมากน้อยเพียงใด เพื่อนำไปเป็นฐานข้อมูลในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุให้ทัดเทียมกันในยุค 4.0 ผู้ศึกษาคาดว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุไทยทั้งในชุมชนที่อยู่กับครอบครัว และที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีความสุขในการดำรงชีวิตในสังคมได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพและไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ

โมเดลของประเทศไทยยุค 4.0 คือ มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนโดยใช้โครงสร้างด้านการสื่อสารและโทรคมนาคมที่มีคุณภาพ มีอินเทอร์เน็ตที่ครอบคลุมประชากรมากที่สุด เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงทุกภาคส่วนได้อย่างไม่สะดุด เนื่องวงศ์ ทวยเจริญ (2561) กล่าวว่า Thailand 4.0 เป็นเรื่องของการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ที่เน้นที่การแก้ปัญหาให้ประเทศหลุดพ้นจากกับดักรายได้ปานกลาง จึงต้องมีพัฒนาโครงสร้างเศรษฐกิจใหม่ซึ่งเรียกว่า New Economy Model มีการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ประชาชนสามารถสร้างรายได้ได้ด้วยตนเอง ต้องมีการปฏิรูปทั้งโครงสร้างในทุกมิติ ทั้งภาคธุรกิจ การเกษตร การศึกษาและแรงงาน เปลี่ยนจากระบบเศรษฐกิจที่เน้นการผลิตโดยใช้แรงงานเครื่องจักรและทรัพยากร เปลี่ยนมาเป็นการผลิตบนฐานความรู้และเทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าและบริการ

ดังนั้น ความสุขของผู้สูงอายุที่อยู่ในยุค 4.0 ณ ที่นี้ จึงมุ่งเน้น ความสุขในลักษณะของความรู้สึกสุขสบายของผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแห่งนวัตกรรมและเทคโนโลยีได้ สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อการดำเนินชีวิตได้ด้วยความสะดวกสบายในสังคมทั้งในครอบครัว และในสถานที่ที่ภาครัฐหรือเอกชนส่งเสริมทางสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุในเรื่องของระบบบริการสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบาย รวดเร็ว และสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากยิ่งขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุในชุมชนที่อยู่กับครอบครัวและผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนร่วมกับครอบครัว และความสุขของผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เน้นการสำรวจข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิโดยดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุไทย ยุค 4.0 อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 120 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยเลือกผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนร่วมกับครอบครัวบริเวณวัดปรก แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุจำนวน 60 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกสถานดูแลผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกันทั้ง 3 แห่ง ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา พระวิสุทธิวงศ์ อำเภอลำไทร จังหวัดปทุมธานี จำนวน 20 คน อาศัยที่บ้านพักผู้สูงอายุบ้านเบธานี อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 14 คน และศูนย์สงเคราะห์ผู้สูงอายุบ้านคามิเลียน ปราจีนบุรีจำนวน 26 คน ใช้วิธีการเลือกหน่วยงานที่ศึกษาแบบเจาะจง

ผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีสัญชาติไทย อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่ย้ายอยู่ในชุมชน และผู้ที่ย้ายอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุบ้านพักคนชราทั้ง 3 แห่ง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเป็นสถานที่บริการด้านองค์การศาสนา ที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม สำหรับเกณฑ์การคัดออกคือ เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถสื่อสารได้ และปฏิเสธการตอบคำถาม

2. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ขอความร่วมมือ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ โดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างรับฟังถึงผลประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำไปพัฒนาบริการด้านสุขภาพของประชาชน สำหรับการนำเสนอข้อมูลจะเสนอผลในภาพรวม หากผู้เข้าร่วมโครงการไม่พร้อมจะตอบคำถามใดๆ ก็ตามสามารถยกเลิกได้ ตลอดเวลาและการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E. 051/2562

3. เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย และโรคประจำตัว ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข โดยผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบประเมินความสุขของกรมสุขภาพจิต ซึ่งจำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อที่มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ ข้อคำถามด้านร่างกาย 7 ข้อ ด้านจิตใจ 8 ข้อ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและเทคโนโลยี 8 ข้อ และด้านสิ่งแวดล้อม 7 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับมีเกณฑ์คำตอบดังนี้ ไม่เลย หมายถึง ไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมากหรือรู้สึกแย่มาก เล็กน้อย หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกแย่มาก กลาง หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแยระดับกลางๆ รู้สึกมาก หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี มากที่สุด หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.87 จากนั้นหาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ที่อาศัยในชุมชนเมืองและสถานดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ เท่ากับ 0.93 การแปลผลโดยคะแนนเฉลี่ยที่ได้แบ่งเป็น 5 ระดับ (Best, 1981) ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึงระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49

หมายถึง ระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด จากนั้นผู้วิจัยเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือน กุมภาพันธ์ 2563 เมื่อได้ข้อมูลครบตามที่กำหนด จึงนำข้อมูลทั้งหมด มาวิเคราะห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ และใช้สถิติทดสอบค่าที (Independent t-test) ในการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุอาศัยในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า

1. ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.70 อายุ 66 ถึง 71 ปี ร้อยละ 31.70 มีโรคประจำตัวร้อยละ 65.00 คือโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ส่วนใหญ่การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 53.30 ไม่ประกอบอาชีพร้อยละ 60.00 รายได้เพียงพอร้อยละ 76.70 อาศัยอยู่กับครอบครัวร้อยละ 93.30 สำหรับ ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.70 อายุ 72 ถึง 77 ปีร้อยละ 25.00 และ

78 ถึง 83 ปีร้อยละ 25.00 เท่ากัน มีโรคประจำตัวร้อยละ 60.00 คือโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เช่นกัน การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 70.00 ไม่ประกอบอาชีพ ร้อยละ 90.00 มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 85.00 ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา ร้อยละ 93.30 แต่ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ อาศัยอยู่คนเดียวร้อยละ 96.70

ในภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ย 3.60 ส่วนผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ย 3.44 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อมผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีความสุขอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขด้านจิตใจโดยเฉลี่ย 3.77 ที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขค่าเฉลี่ย 3.52 สำหรับด้านสิ่งแวดล้อมผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมในระดับมากเช่นกัน โดยผู้สูงอายุในชุมชนมีค่าเฉลี่ย 3.67 ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุค่าเฉลี่ย 3.82 สำหรับด้านสังคมและเทคโนโลยีผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.50 ส่วนผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุอยู่ระดับปานกลางค่าเฉลี่ย 3.18 สำหรับด้านร่างกายผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีความสุขในระดับปานกลาง คือผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขเฉลี่ย 3.49 ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขเฉลี่ย 3.46 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุรายด้านและในภาพรวม

ข้อคำถาม	ชุมชน (n=60)			สถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
1. ด้านร่างกาย	3.49	.76	ปานกลาง	3.46	.98	ปานกลาง
2. ด้านจิตใจ	3.77	.74	มาก	3.52	.94	มาก
3. ด้านสังคมและเทคโนโลยี	3.50	.91	มาก	3.18	1.05	ปานกลาง
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.67	.64	มาก	3.82	.75	มาก
รวม	3.60	.42	มาก	3.44	.45	ปานกลาง

ด้านร่างกายพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุ ต่างก็มีความสุขด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และ 3.46 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่พึงพอใจกับการได้ทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.73 รองลงมาคือ การได้ไปไหนมาไหนด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และมีความสุขในการรับประทานอาหารได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 แต่มีความพึงพอใจในสภาพร่างกายน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุพบว่า 3 ลำดับแรก ได้แก่ ความสุขในการรับประทานอาหารได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 รองลงมาความสุขที่นอนหลับได้เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และความสุขที่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 แต่ความพึงพอใจที่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง และความสุขในการไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเองในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.48 และ 2.92 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ชุมชน (n=60)			สถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
1. ความพึงพอใจในสภาพร่างกาย	3.25	.63	ปานกลาง	3.28	.90	ปานกลาง
2. ความสุขที่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้	3.45	.59	ปานกลาง	3.52	.98	มาก
3. ความพอใจที่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง	3.73	.71	มาก	3.48	1.07	ปานกลาง
4. ความพึงพอใจในการไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง	3.62	1.04	มาก	2.92	1.33	ปานกลาง
5. ความสุขที่นอนหลับได้เป็นประจำ	3.37	.82	ปานกลาง	3.72	.83	มาก
6. ความสุขในการรับประทานอาหารได้	3.57	.81	มาก	3.87	.81	มาก
รวม	3.49	.76	ปานกลาง	3.46	.98	ปานกลาง

สำหรับด้านจิตใจพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและสถานดูแลผู้สูงอายุต่างก็มีความสุขด้านจิตใจในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.77 และ 3.52 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าผู้สูงอายุในชุมชน มีความสุขในระดับมากที่สุด โดยมียอดของความสุขดังนี้ ลำดับแรกของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ ความรู้สึกว่าครอบครัว

มีความอบอุ่นเท่ากับความรู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่กับครอบครัว มีค่าเฉลี่ย 3.90 รองลงมา มีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ย 3.85 และใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข มีค่าเฉลี่ย 3.83 และมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3.78 ความภาคภูมิใจในตนเอง 3.75 และความสุขในการดำเนินชีวิต ค่าเฉลี่ย 3.55

สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความสุขในระดับมากเพียง 4 ข้อ คือ รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมา เป็นสิ่งมีค่า ค่าเฉลี่ย 3.93 รองลงมาคือ การใช้ชีวิตอย่าง อิสระค่าเฉลี่ย 3.78 ความสุขในการดำเนินชีวิตค่าเฉลี่ย 3.77 และความภาคภูมิใจในตนเองค่าเฉลี่ย 3.73 ส่วน ข้อที่มีความสุขระดับปานกลางก็คือ การหัวเราะบ่อยๆ

ในชีวิตประจำวันค่าเฉลี่ย 3.48 ความสุขกับชีวิตที่เป็น อยู่กับปัจจุบันค่าเฉลี่ย 3.45 ความพร้อมที่จะยอมรับ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ค่าเฉลี่ย 3.35 ส่วนความรู้สึก ว่าครอบครัวมีความอบอุ่น และมีความสุขเมื่ออยู่กับ ครอบครัวอยู่ในลำดับท้ายค่าเฉลี่ย 3.13 และ 3.08 ตาม ลำดับ (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ชุมชน (n=60)			สถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
1. รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นสิ่งมีค่า	3.82	.65	มาก	3.93	.84	มาก
2. ใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข	3.83	.85	มาก	3.78	.72	มาก
3. รู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต	3.55	.65	มาก	3.77	.77	มาก
4. รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	3.75	.73	มาก	3.73	.84	มาก
5. หัวเราะบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน	3.78	.85	มาก	3.48	.97	ปานกลาง
6. มีความพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	3.62	.72	มาก	3.35	.84	ปานกลาง
7. รู้สึกว่าครอบครัวมีความอบอุ่น	3.90	.75	มาก	3.13	1.30	ปานกลาง
8. รู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่กับครอบครัว	3.90	.80	มาก	3.08	1.32	ปานกลาง
9. มีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.85	.76	มาก	3.45	.95	ปานกลาง
รวม	3.77	.74	มาก	3.52	.94	มาก

ด้านสังคมและเทคโนโลยีพบว่า ผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในชุมชนมีความสุขด้านสังคมและเทคโนโลยี อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 ส่วนผู้สูงอายุ ในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.18 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ ในชุมชนมีความสุข 3 ลำดับแรก ได้แก่ พอใจกับ การได้ช่วยเหลือผู้อื่นเท่ากับมีสมาชิกในครอบครัว ให้ความช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ย 3.92 รองลงมา มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 3.88 และสามารถ

รับรู้ข่าวสารและพักผ่อนหย่อนใจตามความบันเทิงได้ จากการใช้เทคโนโลยีมีค่าเฉลี่ย 3.73 แต่เรื่องหน่วยงานใน ชุมชนมาดูแลช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน และความเข้าใจใน การใช้เทคโนโลยี มีความสุขในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย เพียง 2.87 สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแล ผู้สูงอายุมีความสุขด้านสังคมและเทคโนโลยีอยู่ในระดับมาก เพียง 4 ข้อ คือมีความสุขที่มีหน่วยงานในชุมชนดูแลช่วยเหลือ 3.68 ยอมรับและปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ค่าเฉลี่ย 3.58 เมื่อพิจารณา

รายชื่อ 3 ลำดับแรก ได้แก่ มีหน่วยงานในชุมชนมาดูแล มีความสุขระดับปานกลางและค่าเฉลี่ยน้อยสุดได้แก่ ช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน มีค่าเฉลี่ย 3.68 และมีเพื่อนหรือ การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพ บุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น มีค่าเฉลี่ย กับครอบครัวค่าเฉลี่ย 2.50 และความเข้าใจในการใช้ 3.57 สำหรับหัวข้อที่ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ เทคโนโลยี มีค่าเฉลี่ย 2.38 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านสังคมและเทคโนโลยีของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน ชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ชุมชน (n=60)			สถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
1. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	3.88	.72	มาก	3.58	.94	มาก
2. พอใจกับการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	3.92	.72	มาก	3.43	1.11	ปานกลาง
3. มีเพื่อนหรือบุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น	3.67	.82	มาก	3.57	.83	มาก
4. มีสมาชิกในครอบครัวให้ความช่วยเหลือ	3.92	.77	มาก	3.18	1.26	ปานกลาง
5. มีหน่วยงานในชุมชนมาดูแลช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อน	2.87	1.31	ปานกลาง	3.68	0.70	มาก
6. สามารถยอมรับและปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน	3.57	.79	มาก	3.58	.83	มาก
7. เทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ๆ ทำให้มีความสุข	3.33	1.12	ปานกลาง	2.72	1.21	ปานกลาง
8. มีความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยี	2.87	1.17	ปานกลาง	2.38	1.22	ปานกลาง
9. มีความสุขที่ใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารหรือใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว	3.28	1.18	ปานกลาง	2.50	1.30	ปานกลาง
10. สามารถรับรู้ข่าวสารและพักผ่อนหย่อนใจตามความบันเทิงได้จากการใช้เทคโนโลยี	3.73	.61	มาก	3.25	1.17	ปานกลาง
รวม	3.50	.91	มาก	3.18	1.05	ปานกลาง

ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมากทั้ง 2 กลุ่ม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 และ 3.82 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมในระดับมากทุกด้าน โดย 3 ลำดับแรก ได้แก่ สามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้เมื่อจำเป็น มีค่าเฉลี่ย 3.85 รองลงมา รู้สึกพอใจกับสภาพที่อยู่อาศัยมีค่าเฉลี่ย 3.77 สภาพแวดล้อมที่อยู่ในปัจจุบันส่งผลให้มีสุขภาพดี และรู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในสถานที่นี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.58 แต่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมที่มีความมั่นคงปลอดภัย

เป็นลำดับท้ายค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก 4 ข้อคือสภาพแวดล้อมที่อยู่ในปัจจุบันส่งผลให้มีสุขภาพดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 รองลงมา คือความรู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในสถานที่นี้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ความรู้สึกพอใจในสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย และความรู้สึกพอใจกับที่อยู่อาศัยค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.90 แต่มีความสุขในระดับปานกลางคือสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้เมื่อจำเป็นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ชุมชน (n=60)			สถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
1. สภาพแวดล้อมที่อยู่ในปัจจุบันส่งผลให้มีสุขภาพดี	3.58	.59	มาก	3.98	.62	มาก
2. พึงพอใจในสภาพแวดล้อมที่มีความมั่นคงปลอดภัย	3.57	.72	มาก	3.90	.68	มาก
3. รู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในสถานที่นี้	3.58	.70	มาก	3.93	.73	มาก
4. รู้สึกพอใจกับสภาพที่อยู่อาศัย	3.77	.67	มาก	3.90	.82	มาก
5. สามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้เมื่อจำเป็น	3.85	.55	มาก	3.42	.91	ปานกลาง
รวม	3.67	.64	มาก	3.82	.75	มาก

2. ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าข้อมูลทั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนและผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีลักษณะของข้อมูลส่วนบุคคลส่วนใหญ่ใกล้เคียงกันทั้งเพศ อายุ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และความพึงพอใจของรายได้ ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยความสุขของ

กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มมาวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยสถิติทดสอบค่าที พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (ดังตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุ	Mean	SD	t	p-value
ที่อาศัยในชุมชน (n=60)	3.60	.42	2.05	.04*
ที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ (n=60)	3.44	.45		

*p<.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าภาพรวมระดับความสุขของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความสุขอยู่ในระดับมาก และพบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีความสุขด้านจิตใจในระดับมากเช่นกัน จากรายละเอียดของข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากเมื่อได้อยู่กับครอบครัว มีอิสระในการไปไหนมาไหนได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ได้เข้าวัดทำบุญได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีความสุขที่ไม่ป่วย ไม่มีโรค มีความสุขที่เกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.80 ซึ่งข้อมูลนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่องการศึกษาประสบการณ์ภาวะซึมเศร้าและความเศร้าโศกจากการสูญเสียของผู้สูงอายุไทยของอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และคณะ (2561) พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาการดีขึ้นและหายกลับบ้านแล้ว กล่าวว่าสิ่งที่ตนคิดว่า สิ่งสำคัญและมีความสุขก็คือ การมีญาติพี่น้องช่วยกันดูแล สนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจ โดยเฉพาะจากคู่สมรสและลูกหลาน อยู่ด้วยกันได้ทำบุญใส่บาตร ฝึกธรรมะ ทำสมาธิ ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูทีวี ออกกำลังกาย สังสรรค์กับเพื่อนฝูง และพยายามช่วยตัวเอง ดูแลตนเองที่ดี จะทำให้มีความสุขแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 มีความสุขกับการที่อยู่ที่บ้านกับครอบครัวที่อบอุ่น ซึ่งตรงกับข้อมูลที่ได้จาก

การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนกับความสุขของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุจากการได้อยู่ร่วมกับครอบครัว ย่อมมีความสุข มีความอบอุ่นมากกว่าการอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารกับครอบครัวได้เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนร่วมกับครอบครัวได้ ย่อมมีความรู้สึกอบอุ่น และมีความสุขมากขึ้น

สำหรับด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุทั้งในชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความสุขระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.49 และ 3.46 ซึ่งสอดคล้องกับที่บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ (2560) กล่าวว่า การที่บุคคลมีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและสมองย่อมเสื่อมถอยลง ความสามารถในการทำงานย่อมลดน้อยลงไป รวมทั้งอาจมีข้อจำกัดในการปรับตัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตลดลง

สำหรับด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุยุคไทยยุค 4.0 ทั้งชุมชนและในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความสุขด้านสิ่งแวดล้อมในระดับมากสามารถอภิปรายได้ว่า ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านสามารถได้รับความสุขได้ทั้งสิ่งแวดล้อม ด้านสถานที่ที่ทันสมัย มีสื่อบันเทิงต่างๆ ออนไลน์ได้พอควร ในขณะที่ผู้สูงอายุใน

ชุมชนก็ได้รับการดูแลด้านสิ่งแวดล้อมที่ทันสมัยเพิ่มขึ้น ทำให้มีความสุขระดับมากขึ้น ดังการศึกษาของกนกกาญจน์ บัญชาบุษบง (2560) ที่กล่าวว่าปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นช่องทางการสื่อสารที่ช่วยให้คลายความเหงา ความคิดถึง ลูกหลาน ที่อาจมีเวลามาพบปะกันไม่บ่อยนัก การสื่อสารของกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะถนัดในการส่งภาพ คลิปวิดีโอ หรือการคุยแบบเห็นหน้ากันผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้มากกว่าการพิมพ์ข้อความ ดังนั้นลูกหลานเมื่อจะสื่อสารกับผู้สูงอายุในครอบครัว จึงควรเลือกใช้วิธีดังกล่าว มากกว่าพิมพ์ข้อความที่ผู้สูงอายุอาจจะติดขัดด้านการอ่าน

สำหรับด้านสังคมและเทคโนโลยี พบว่าผู้สูงอายุ ในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.18 โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร กับครอบครัวค่าเฉลี่ยเพียง 2.50-2.38 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุมีโอกาใช้เทคโนโลยีน้อย หากสามารถพัฒนาการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้น น่าจะทำให้ผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น ดังงานวิจัยของวีรณัฐ โรจนประภา (2560) ที่พบว่าหากผู้สูงอายุในโลกยุค 4.0 มีความสุขและมีความ ต้องการใช้สื่อออนไลน์แต่พอดีซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสุขมากที่สุด และผู้สูงอายุก็อาจใช้เทคโนโลยีที่มี ในการติดต่อสื่อสารเชื่อมสัมพันธ์ครอบครัว สร้างสุขให้ ยั่งยืน นอกจากนี้เทคโนโลยียังช่วยให้ผู้สูงวัยได้สัมผัส ประสพการณ์แปลกใหม่ในโลกที่ไร้พรมแดน และยังช่วยลดปัญหาสุขภาพได้อีกด้วย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเมื่อ เกษียณอายุจากการทำงานก็จะเป็นกลุ่มที่มีเวลามาก จนนทำให้เกิดความเหงา หรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ สุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเป็นกลุ่มที่ต้องการ การพูดคุย การเอาใจใส่และต้องการสื่อสารกับคนใน ครอบครัวมากกว่ากลุ่มคนอื่นๆ ทำให้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นที่นิยมมากขึ้นในกลุ่มคนเหล่านี้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ในภาพรวมต่างก็มีความสุขในระดับมาก และพบว่าผู้สูงอายุ ที่อยู่กับครอบครัวมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ใน สถานดูแลผู้สูงอายุ โดยมีข้อมูลสนับสนุนให้เห็นว่า ความสุข ของผู้สูงอายุไทยยุค 4.0 ทั้งที่อาศัยในชุมชนและอาศัย ในสถานดูแลผู้สูงอายุ มีความต้องการสูงสุดและมีความสุข ที่สุดเมื่อได้อยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น มีความปลอดภัยใน ทรัพย์สิน มีสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ปลอดภัย สามารถ ไปใช้บริการสาธารณสุขได้เมื่อจำเป็น มีอุปกรณ์และ เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและบันเทิงที่จำเป็นบ้าง ก็จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างอบอุ่น และ มีความสุข ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัย จึงขอเสนอให้บุคลากรทางสาธารณสุข และครอบครัวที่มี ผู้สูงอายุในบ้าน พึงตระหนักถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุว่า ตัวผู้สูงอายุเองมีความต้องการอยู่ร่วมกับครอบครัวและ ใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว อยากให้สมาชิกในครอบครัว ดูแลและมีความสุขมากกว่าอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ หากมีความจำเป็นที่จะต้องนำผู้สูงอายุเข้าอยู่ในสถานดูแล ผู้สูงอายุด้วยเหตุผลใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย ไม่มีผู้ดูแล ญาติและครอบครัว ต้องอธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความ จำเป็น และในขณะเดียวกันขอให้ผู้บริหารในสถานดูแล ผู้สูงอายุและรัฐพึงสนับสนุน และตระหนักถึงการ จัด สภาพแวดล้อมของสถานดูแลผู้สูงอายุที่อบอุ่น ปลอดภัย เสมือนอยู่บ้าน มีเทคโนโลยีที่จำเป็นทั้งการสื่อสารและ บันเทิง มีญาติใกล้ชิดดูแล และเข้าเยี่ยมได้เป็นประจำ

ข้อเสนอแนะวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงสภาพปัญหาและความต้องการ ของผู้สูงอายุ และผู้ดูแลในสถานดูแลผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทาง ในการส่งเสริมความสุขและการใช้พลังของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพทางกาย

2. พัฒนาโครงการหรือวิธีการสนับสนุนให้มีโครงการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย การป้องกันโรคร้ายต่างๆ ทั้งผู้ดูแลและตัวผู้สูงอายุเอง ที่เข้าถึงความต้องการของสังคมยุค 4.0 เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากสังคมให้สามารถทำประโยชน์ และสร้างคุณค่าแก่ตนเองและสังคมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คุณธาดารัตน์ เสี่ยงเสนาะ คุณสุชีลา สิงห์ไข คุณสุนันทา เวียงสงค์ คุณอรทัย เวียงอินทร์ คุณชลดา อินธนู คุณวนันสนันท์ จันละบุตร และคุณ อรณิชา แม่หลาย ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณ คุณดวงใจ อัครารักษ์ ประธานชมชนดอนกุศล ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการดำเนิน การเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

กนกกาญจน์ บัญชาบุษบง. (2560). วิถีใหม่ “ผู้สูงอายุ” ยุค 4.0 ส่งความสุขแบบ “ออนไลน์” เชื่อมสัมพันธ์ครอบครัว. *มติชน*, สืบค้นจาก https://www.matichon.co.th/lifestyle/news_517489.

จรรณารักษ์ พันธุ์ยิ้ม. (2557). *คุณภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.

เนืองวงศ์ ทวยเจริญ. (2559). เวอร์ชันใหม่ ‘ประเทศไทย

4.0. ฐานเศรษฐกิจ. สืบค้นจาก <https://www.thansettakij.com/content/columnist/48324>

บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2560). กรมสุขภาพจิต เปิดเวทีวิชาการสุขภาพจิตและ จิตเวชผู้สูงอายุระดับชาติ แนะนำ ยอมรับ ปรับตัวอยู่อย่างพอดี มีคุณค่า ใช้ 5 สุข ในยุค 4.0. *คมชัดลึก*. สืบค้นจาก <https://www.komchadluek.net/news/edu-health/288729>.

ปิยภรณ์ เลหาบุตร. (2557). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตตหีบ จังหวัดชลบุรี* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

วีรณัฐ โรจนประภา. (2560). พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*, 13(1), 89-104.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, สุวิมล จอดพิมาย และพรรณภา สองแสง. (2561). การศึกษาประสบการณ์ภาวะซึมเศร้าและความเศร้าโศกจากการสูญเสียของผู้สูงอายุไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(3), 33-47.

Best, J.W. (1981). *Research in education*. 4th ed. New Jersey: Prentice Hall, 184

Sanyasayan. (2561). Active Aging ดีไซน์สังคม “กรุณา” ผู้สูงวัย ปลดภาระสู่โอกาส. สืบค้นจาก <https://www.real-inspire.com/2018/active-aging-thailand/pdf>.