



ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

HAPPINESS OF THE ELDERLY IN THE SENIOR CITIZENS CLUB IN
BANGKOK



By
MR. Attakorn CHEYTIM

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Arts (COMMUNITY PSYCHOLOGY)
Department of Psychology and Guidance
Graduate School, Silpakorn University
Academic Year 2017
Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
โดย	อรรถกร เฉยทิม
สาขาวิชา	จิตวิทยาชุมชน แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. นวลฉวี ประเสริฐสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
.....	ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. จีติมา เวชพงศ์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลฉวี ประเสริฐสุข)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. อรุณีย์ เกิดในมงคล)	
.....	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ศาสตราจารย์ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร)	

56256317 : จิตวิทยาชุมชน แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ความสุข, ชุมชนผู้สูงอายุ, การสร้างความสุข

นาย อรรถกร เขยทิม: ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร อาจารย์ที่
 ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ดร. นวลฉวี ประเสริฐสุข

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 397 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและการวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้แบบสัมภาษณ์สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี อยู่ในระดับมาก
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความหวังและมีการวางแผนในชีวิต การบริหารจัดการกับความทุกข์ การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม

56256317 : Major (COMMUNITY PSYCHOLOGY)

Keyword : Elderly, Elderly happiness, Elderly club, Creating happiness

MR. ATTAKORN CHEYTIM : HAPPINESS OF THE ELDERLY IN THE SENIOR CITIZENS CLUB IN BANGKOK THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR NUANCHAVEE PRASERTSUK, Ph.D.

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.

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมที่ทำให้การทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขต กรุงเทพมหานคร" สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นวลฉวี ประเสริฐสุข และอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบความถูกต้องของงาน และขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมทรัพย์ สุขอนันต์ และอาจารย์ ดร. วิจิตรา เวชพงศ์ ที่เป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านให้ความกรุณาในการให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พยอมแย้ม อาจารย์ ดร.กานดา พุ่มพวง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมล โพธิ์เย็น คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ รุ่นพี่ เพื่อนร่วมรุ่น ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันน้ำใจเสมอมา ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาโทและดุษฎีบัณฑิต จากเงินงบประมาณแผ่นดิน (หมวดเงินเดือนทุนทั่วไป) ของบัณฑิตวิทยาลัยประจำปีงบประมาณ 2560 ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณประธาน ผู้ประสานงานและสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุสังกัดสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) ที่ให้การต้อนรับ ให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี และขอขอบคุณบริษัท แลคตาซอย จำกัด ที่ให้การสนับสนุนผลิตภัณฑ์สำหรับขอบคุณผู้ให้ข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณบุคคลในครอบครัว มารดาบิดา พี่สาว คุณแม่สารภี เขยทิม คุณพ่อชาติชาย เขยทิม และพี่สาวนางสาวอรณิษ เขยทิม รวมถึงญาติ พี่น้อง บุคคลใกล้ชิดที่คอยให้ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น และกำลังใจอยู่เสมอ ขอขอบคุณผู้อำนวยการ หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงานกองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ให้กำลังใจและคอยสอบถามความคืบหน้าเป็นระยะ

คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบูชาพระคุณตัวเองที่มีความเข้มแข็ง อุสาหะจนสามารถทำได้สำเร็จตามความมุ่งหวัง ขอบูชาพระคุณบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่มอบโอกาสและความดีงามให้แก่ผู้วิจัยได้พบกับความสำเร็จ

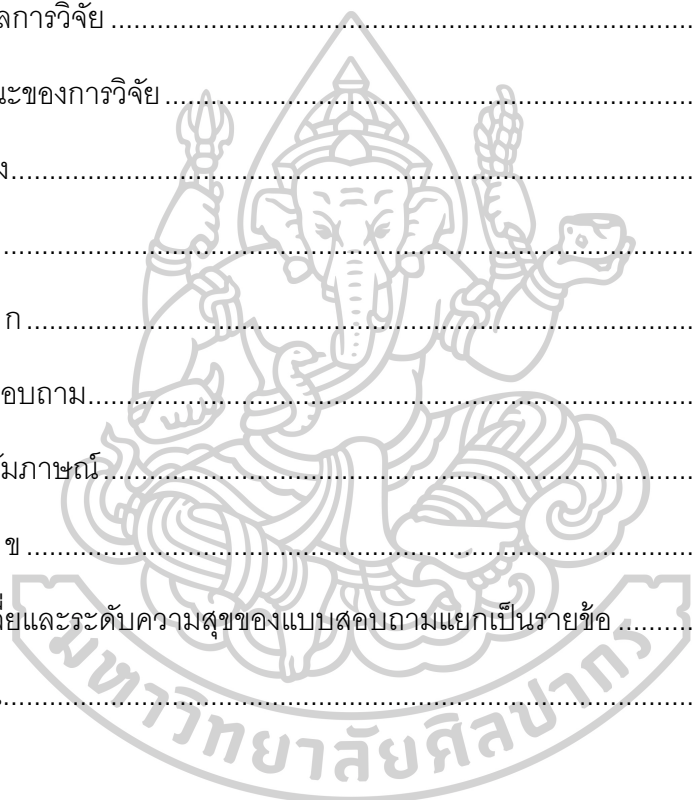
สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ปัญหาของการวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	12
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	12
1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	14
1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	18
1.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ.....	28
2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ	31
2.1 ความหมายของความสุข.....	31

2.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ	32
2.3 องค์ประกอบความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา.....	41
2.4 แนวทางการสร้างความสุข	45
3. ชมรมผู้สูงอายุ	57
3.1 ความเป็นมาของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี	57
3.2 นโยบายของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี	58
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	61
บทที่ 3 วิธีการดำเนินวิจัย.....	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	66
การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	68
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	70
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	70
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	72
การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล	73
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ส่วนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	77
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ	77
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ	80
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ภาวะสุขภาพ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent t- test.....	85

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วม กิจกรรม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)	86
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	91
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	100
สรุปผลการวิจัย.....	101
อภิปรายผลการวิจัย	103
ข้อเสนอแนะของการวิจัย	114
รายการอ้างอิง.....	116
ภาคผนวก	120
ภาคผนวก ก	121
แบบสอบถาม.....	121
แบบสัมภาษณ์.....	130
ภาคผนวก ข	132
ค่าเฉลี่ยและระดับความสุขของแบบสอบถามแยกเป็นรายข้อ	132
ประวัติผู้เขียน.....	142



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงชื่อชมรมกลุ่มตัวอย่าง จำนวนสมาชิกและจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	69
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	77
ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	77
ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส	78
ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ	78
ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม. 79	
ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ	79
ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	80
ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น.....	81
ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 82	
ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี . 83	
ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้ง 4 ด้าน.....	84
ตารางที่ 13 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ	85
ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	86

ตารางที่ 15 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ.....	87
ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	87
ตารางที่ 17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	88
ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ	88
ตารางที่ 19 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ.....	89
ตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม.....	89
ตารางที่ 21 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ.....	90
ตารางที่ 22 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาวะสุขภาพ.....	90
ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	133
ตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	135
ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	137
ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี.....	140

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รายงานไว้ว่า ในปี 2558 สัดส่วนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งคาดการณ์ว่าประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 หรืออีก 3 ปีข้างหน้า และคาดว่าจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) ในอีกไม่ถึง 15 ปีข้างหน้า คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดในปี 2574 ในขณะที่ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งเนื่องจากภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ปัญหาดังกล่าวนั้นไม่ได้เกิดจากอายุเพียงลำพังแต่เกิดจากสภาพแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ และการดำรงชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ หากมีการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

การดำรงชีวิตที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขนั้น ไม่เพียงแต่การได้รับความสนับสนุนจากนโยบายหรือมาตรการต่าง ๆ เท่านั้น ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งที่ทุกคนปรารถนา และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้กับตัวเอง ซึ่งความสุขของแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีการศึกษาถึงความสุขที่ทุกคนต้องการ ซึ่งประเทศไทยได้มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาเพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม ระเบียบวินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาพและสุขภาพที่ดี ครอบคลุมอบอุ่น ตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต ตามหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือการมีสุขภาพที่ดี (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และการมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security) ในชีวิต (World Health Organization, 2002)

สหประชาชาติได้จัดทำรายงานการรวบรวมสถิติความสุขโลกประจำปี 2560 พบว่าประเทศไทยมีความสุขอยู่ลำดับที่ 32 ของโลก ซึ่งรายงาน World Happiness Report 2017 เป็นการสรุปผลการสำรวจระดับความสุขของประชากรใน 155 ประเทศทั่วโลก โดยมุ่งหมายที่จะกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงนโยบายของรัฐเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชากรโลก โดยผลวิจัยชิ้นนี้อาศัยข้อมูลการจัดอันดับของแกลล์พ เวิลด์ โพล (Gallup's World Poll) โดยนำตัวแปรด้านต่างๆ มาวิเคราะห์ได้แก่ 1) จีดีพีต่อหัวประชากร (GDP per capita) 2) ความช่วยเหลือทางสังคม (Social Support) 3) สุขภาวะและอายุเฉลี่ยประชากร (Healthy life expectancy at birth) 4) การมีโอกาสดูและทางเลือกในชีวิต (Freedom to make life choices) 5) ความเอื้ออาทรทางสังคม (Generosity) 6) ดัชนีคอร์รัปชัน (Perception of corruption) จากผลสำรวจความสุขของคนไทยโดยความร่วมมือกันระหว่าง กรมสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าการจัดสรรเวลาสำหรับงาน ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวได้ดี การมีสุขภาพดี การอาศัยอยู่ในชุมชนและสังคมที่ปลอดภัย การมีสายสัมพันธ์ที่ดีมีแรงเกื้อหนุนทางสังคม ทั้งการมีเพื่อนหรือคนในสังคมคอยช่วยเหลือยามที่ต้องการ มีครอบครัวที่มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน ตลอดจนยึดหลักศาสนา ทำสมาธิรวมถึงการมีสุขภาพที่ดีและสังคมที่แข็งแกร่งด้วย ส่งผลให้เกิดความสุขทั้งหมด (เจษฎา โชคดำรงสุข, 2560) สำหรับความสุขของคนไทยในกรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่คนในพื้นที่มีความสุขน้อยที่สุดของประเทศ จากการรายงานของศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กล่าวว่าการวิจัยที่ทำให้กรุงเทพมหานครมีความสุขน้อยที่สุดมาจากปัจจัยมีความเป็นเมืองและมีลักษณะวัตถุนิยมระดับมากที่สุด มีคดีอาชญากรรมสูง ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชนอยู่ในขั้นวิกฤต มีปัญหายาเสพติด มีพฤติกรรมดื่มสุรามาก เป็นพื้นที่ที่มีความขัดแย้งรุนแรงแตกแยก มีอคติสูง มีอารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย ผู้คนไม่สามัคคี ไม่เป็นหนึ่งเดียวกัน มีปัญหาคอร์รัปชัน มีปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม สุขภาพกายและสุขภาพใจของประชาชนอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วง

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2560) ได้ทำการสำรวจความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความสุขอยู่ในช่วง มีความสุขมาก ร้อยละ 60.9 มีความสุขมากที่สุด ร้อยละ 16.8 และมีความสุขในระดับปานกลางร้อยละ 20.3 ส่วนผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าตนเองมีความสุขน้อย มีร้อยละ 1.7 สำหรับผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าตนเองมีความสุขน้อยที่สุด

ถึงไม่มีความสุขเลยมีเพียงร้อยละ 0.3 ผู้สูงอายุชายมีระดับความสุขอยู่ในช่วง "มีความสุขมากที่สุด" ร้อยละ 78.5 สูงกว่าผู้สูงอายุหญิง ร้อยละ 77.1 ผู้สูงอายุวัยต้นมีระดับความสุขมากถึงมากที่สุดร้อยละ 80.3 สูงกว่าวัยกลางร้อยละ 76.1 และวัยปลายร้อยละ 69.5 ผู้สูงอายุวัยปลายรู้สึกว่าคุณเองมีความสุขน้อย น้อยที่สุดหรือไม่มีความสุขเลย สูงกว่าวัยกลางและวัยต้น จากข้อมูลระดับความสุขของผู้สูงอายุแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมาก แต่มีผู้สูงอายุในวัยปลายที่รู้สึกว่าตนเองมีความสุขน้อยหรือไม่มีความสุขเลยจะพบว่าเมื่อผู้สูงอายุยิ่งสูงวัยมากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งควรส่งเสริมให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น

(กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ได้เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ว่ากิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งที่จะสามารถสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ กรมสุขภาพจิตได้แนะนำกิจกรรม 3 กิจกรรม เพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) กิจกรรมเสริมพลัง ซึ่งจากการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ หรือรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตลอดจนหัวเราะ สร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ดำรงชีวิตอยู่กับความพอเพียง ทำตัวอ่อนคลาย ไม่เครียด 2) กิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน เช่น การเข้าชมรมหรือการรวมกลุ่ม ตามความสนใจ หรือการทำจิตอาสา ซึ่งพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางสังคม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน จะมีอายุยืนกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ตลอดจนจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ควบคุมตนเองได้ ส่งผลให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรม และที่สำคัญมีส่วนช่วยรักษาการทำงานของสมองหรือความสามารถทางสติปัญญาไว้ให้ยาวนาน ป้องกันโรคสมองเสื่อมที่เมื่อเป็นแล้วจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และ 3) กิจกรรมทางศาสนา ซึ่งพบว่า ศาสนาเข้ามามีส่วนในการดูแลสุขภาพจิตในด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ การได้พบปะกับกลุ่มคนที่สนใจเรื่องเดียวกัน ได้พูดคุยถึงความรู้สึกต่าง ๆ แนวทางการปฏิบัติที่ฝึกจิตใจ และการนำคำสอนทางศาสนาไปใช้ในการดูแลจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ นำศาสนาที่นับถือมายึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย แจ่มใส อารมณ์คงเส้นคงวา และยังพบว่า การปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรมะ เป็นปัจจัยความสุขที่สำคัญของผู้สูงอายุอย่างมาก

นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขผู้สูงอายุจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น โดยเฉพาะการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ จะได้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความสุขในชีวิต ที่สอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่มีความสุข คือต้องมี สุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต้องเข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว่ หงอยเหงา ซึ่งจะพบว่า ปัจจัยหนึ่งของความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ก็มีส่วนที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้อย่างยั่งยืน (เสนอ อินทรสุขศรี, 2557)

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้เลือกใช้แนวคิดและองค์ประกอบของความสุข (Happiness Subjective Well-Being) ซึ่งความสุข (Happiness or Subjective Well-Being) ที่เกิดขึ้นเป็นการ ประเมิน โดยใช้องค์ประกอบทางความคิดรวมกับองค์ประกอบทางอารมณ์ เนื่องจากองค์ประกอบ ที่ได้เลือกมานี้ เป็นองค์ประกอบที่มีเนื้อหาครอบคลุมในการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครได้เป็นอย่างดี โดยการประเมินออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจ ในชีวิตอารมณ์ทางด้านบวก ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบของการประเมินความสุข ตามแนวคิดของ อาร์กิล (Argyle, 1991) และ 961 (Neugarten Bernice L., Havighurst Robert J., & Tobin Sheldon S., 1961) อันได้แก่ 1) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ความสุข อันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น 3) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 4) ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

กรุงเทพมหานคร เป็นเมืองหลวงของประเทศไทย มีลักษณะของการเป็นสังคมเมือง ที่เด่นชัด การรวมตัวอยู่ของประชากรค่อนข้างหนาแน่น มีรูปแบบการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจาก สังคมชนบท มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านสังคมเศรษฐกิจ เป็นศูนย์กลางการปกครอง การคมนาคมขนส่งของประเทศ สภาพครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ส่งผล กระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจำนวนมาก เช่นในเรื่องของสิ่งแวดล้อม สาธารณูปโภคที่ไม่ทั่วถึง การบริการสุขภาพที่ไม่เท่าเทียม การแข่งขันทางธุรกิจสูง ระบบเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูง สังคมประเพณีวัฒนธรรมมีการปฏิสัมพันธ์น้อย ซึ่งกรุงเทพมหานครมีการปกครอง ในรูปแบบพิเศษจัดหน่วยการปกครองเป็นเขต 50 เขต จากสถิติจำนวนประชากรตามทะเบียน

ราษฎรของกรุงเทพมหานคร ปีพ.ศ.2560 มีทั้งสิ้น 5,686,646 คน โดยแบ่งเป็นจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครจากรายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) พบว่า มีจำนวนทั้งสิ้น 936,865 คน คิดเป็นร้อยละ 16.47 ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครทั้งหมด และจากการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2559: 31) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวในเขตเทศบาลรวมถึงกรุงเทพมหานครมีมากถึงร้อยละ 10 และมีสัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากความเป็นเมืองวิถีชีวิตที่เร่งรีบจากการเดินทางในชีวิตประจำวัน ทำให้ครอบครัวมีเวลาน้อยที่จะอยู่ด้วยกัน และไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงมีน้อยลง รวมถึงการที่ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมใหญ่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต บัณฑิตในด้านต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ดังนั้นความสุขจึงเป็นแรงเสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ด้วยความภาคภูมิใจ มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ สิ้นหวังอีกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และภาวะสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

ปัญหาของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขอยู่ในระดับใด
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางอย่างไรในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน
5. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน
6. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จึงกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) จำนวน 49,409 คน (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, 2560)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) จำนวน 397 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973:580-581) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล

2.1.1 เพศ

2.1.2 อายุ

2.1.3 สถานภาพสมรส

2.1.4 ฐานะทางเศรษฐกิจ

2.1.5 ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม

2.1.6 ภาวะสุขภาพ

2.2 ตัวแปรตาม (Dependant Variable) ได้แก่ ความสุขของผู้สูงอายุ

2.3 ตัวแปรเชิงคุณภาพ (Qualitative Variable) ได้แก่ แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร)

2. **ความสุข** หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในลักษณะที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก ได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และมีความภาคภูมิใจในการทำของตน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 **ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม** ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยกิจกรรมนั้นอาจจะทำคนเดียว หรือการทำร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว หรือคนอื่น ๆ ในชุมชนและสังคม

2.2 **ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น** ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุมีส่วนในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชนและสังคม เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

2.3 **ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง** ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จในชีวิต การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ มีความหวังและมีความกล้าหาญ มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในชีวิต สามารถควบคุมตัวเองได้

2.4 ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ มีเวลาพักผ่อนตลอดจนการมีความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ถึงการมีสุขภาพ จิตใจเบิกบาน การมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน การควบคุมอารมณ์และหาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการบริหารจัดการกับความเครียดและวิตกกังวลได้

3. ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มสมาชิกที่จัดตั้งขึ้นตามระเบียบการจัดตั้งชมรมสังกัดสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) มีทั้งหมด 6 กลุ่มเขต ได้แก่

กลุ่มเขตที่ 1 มี 8 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตบางซื่อ เขตราชเทวี เขตพญาไท เขตจตุจักร เขตลาดพร้าว เขตดุสิต เขตวงศ์สว่าง

กลุ่มเขตที่ 2 มี 9 เขต ได้แก่ เขตบางนา เขตพระโขนง เขตคลองเตย เขตยานนาวา เขตบางคอแหลม เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตวัฒนา เขตสาทร

กลุ่มเขตที่ 3 มี 9 เขต ได้แก่ เขตสายไหม เขตเขตบางเขน เขตดอนเมือง เขตหลักสี่ เขตมีนบุรี เขตคันนายาว เขตบึงกุ่ม เขตคลองสามวา เขตหนองจอก

กลุ่มเขตที่ 4 มี 8 เขต ได้แก่ เขตสะพานสูง เขตบางกะปิ เขตลาดกระบัง เขตห้วยขวาง เขตประเวศ เขตสวนหลวง เขตดินแดง เขตวังทองหลาง

กลุ่มเขตที่ 5 มี 8 เขต ได้แก่ เขตตลิ่งชัน เขตบางกอกใหญ่ เขตบางแค เขตภาษีเจริญ เขตทวีวัฒนา เขตบางกอกน้อย เขตบางพลัด เขตหนองแขม

กลุ่มเขตที่ 6 มี 7 เขต ได้แก่ เขตราชบุรีณะ เขตทุ่งครุ เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตจอมทอง เขตธนบุรี เขตคลองสาน

4. ข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะด้านประชากรของผู้สูงอายุแต่ละคน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะการพักอาศัย และการมีโรคประจำตัว

4.1 เพศ หมายถึง สถานภาพที่แสดงความเป็นหญิงหรือชายของผู้สูงอายุที่ยึดถือตามที่ระบุในบัตรประชาชน

4.2 อายุ หมายถึง อายุจริงของผู้สูงอายุนับตั้งแต่เกิดจนถึงวันเก็บข้อมูลโดยที่มีเศษ 6 เดือนขึ้นไปให้ปัดขึ้น และมีเศษไม่ถึง 6 เดือนให้ปัดลง

4.3 สถานภาพสมรส หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิงในการเป็นสามีภรรยาของผู้สูงอายุ ได้แก่ โสด, สมรส (อยู่ด้วยกัน), สมรส (แยกกันอยู่), หม้าย/หย่า

4.4 ฐานะทางเศรษฐกิจ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ตามสภาพความเป็นจริงในฐานะของตนเอง แบ่งเป็น

4.4.1 ฐานะดี หมายถึง มีรายได้ของตนเอง มีเงินเก็บ มีเงินออม สำหรับใช้จ่ายส่วนตัว และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

4.4.2 ฐานะปานกลาง หมายถึง มีรายได้ของตนเอง สามารถเลี้ยงดูตนเองได้โดยไม่ลำบาก

4.4.3 ฐานะไม่ดี หมายถึง ต้องพึ่งพิงผู้อื่นในเรื่องรายได้

4.5 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชมรม นับเป็นจำนวนครั้ง

4.6 ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน แบ่งเป็น

4.6.1 มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคปวดหลัง

4.6.2 ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีโรคประจำตัวแต่ไม่ต้องการรักษาจากแพทย์

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงระดับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตามเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตามเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม ภาวะสุขภาพ

3. ทำให้ทราบแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตามเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี 6 กลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) โดยผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิด นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ
2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ
 - 2.1 ความหมายของความสุข
 - 2.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ
 - 2.3 องค์ประกอบความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา
 - 2.4 แนวทางการสร้างความสุข
3. ชมรมผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความเป็นมาของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
 - 3.2 นโยบายของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

(สุรกุล เจนอบรม, 2541) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ สามารถพิจารณาได้จากเกณฑ์ที่แตกต่างกันดังนี้

(1) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

(2) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological aging หรือ Biological aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

(3) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

(4) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

(ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2534) ได้กำหนดอายุที่เรียกว่า “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่าเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่น ๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ 50-55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยและทำงานไม่ไหว ผมหขาว หลังโกง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็เริ่มรู้สึกแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใช่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (อ้างถึงใน (พัชรภาภา มนูญภัทราชัย, 2544) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เกิดและเจริญเติบโตเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ และสุดท้ายเป็นผู้สูงอายุ หรือบางที่เรียก “คนแก่ คนเฒ่า ผู้อาวุโส” สุดแต่จะเรียกกัน แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่าคำเรียกจะแยกออกได้ ดังนี้

(1) เรียกตามลักษณะทางกายภาพ เช่นเรียกว่า คนแก่ คนชรา คนเฒ่า (The Aged, Aging, Oldman)เป็นการเรียกร้องตามลักษณะทางสรีระที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวยุ่น เป็นต้น ทั้งๆ ที่บางคนมีลักษณะแก่ชราตั้งแต่อายุยังไม่มากก็ได้

(2) เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน เช่นเรียกว่า ผู้สูงอายุ (Elderly, Older Persons)ปัญหาที่ตามมาก็คือ อายุเท่าใดจึงเรียกว่า “สูงอายุ” เรื่องนี้ได้มีการถกแถลงกันในที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ ส่วนใหญ่ฝรั่งหรือคนภาคพื้นยุโรป และอเมริกามักเรียกคนอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ แต่ภาคพื้นเอเชียมักจะถือเอา 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามเป็นที่ตกลงกันในวงการระหว่างประเทศแล้วว่าให้ยึดเอา 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

(3) เรียกตามสถานภาพทางสังคม เช่นเรียก ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior Citizens)ในองค์กรหนึ่ง ๆ ผู้เป็นหัวหน้าย่อมเป็นผู้ใหญ่ขององค์กรทั้ง ๆ ที่อายุอาจไม่มากหรือไม่ใช่คนแก่ คำว่า “อาวุโส” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “ว. เก่าแก่หรือแก่กว่าในหน้าที่ราชการ เป็นต้น (ป.อาวุโส เป็นคำอาลปนัย คือ คำที่ภิกษุผู้ใหญ่เรียกภิกษุน้อย คู่กับ “ภนุ เต” ซึ่งผู้น้อยเรียกผู้ใหญ่)”

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2552 ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา และให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (Senior citizen)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2556: บทสรุปสำหรับผู้บริหาร) ได้เสนอผลการศึกษาสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก ว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันพิจารณาจาก

- 1) เกณฑ์อายุตามปีปฏิทิน ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีตามเกณฑ์ของทางราชการ
- 2) ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาที่ดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังเหี่ยวยุ่น ผมหงอกสีขา
- 3) การมีสุขภาพและความจำไม่ดี เป็นวัยที่พึ่งพิงผู้อื่น
- 4) ความสามารถในการทำงานลดลง หรือไม่
- 5) สามารถทำงานได้แล้ว
- 6) พฤติกรรมและอารมณ์ เช่น จุกจิก ขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ และ
- 7) การเปลี่ยนแปลงสถานภาพเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ภาวะคุณภาพชีวิตจะเปลี่ยน จากดีไปสู่ภาวะที่ไม่ดีคือในทางที่เสื่อมลง แต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคล

1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุก็เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อร่างกายเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการพัฒนาการของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุมีทั้งการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ จิตใจและพฤติกรรม ตามที่บรรลุ ศิริพานิช (2542: 83-85, อ้างถึงใน (เสาวลักษณ์ เรื่องเกษมพงศ์, 2555) กล่าวถึงไว้ ดังนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกาย

(1.1) ระบบโครงร่างและผิวหนัง ด้านรูปร่างจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยจะมีหลังโก่งงอ หัวเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้ส่วนสูงของร่างกายลดลง จมูกกว้างขึ้น หูยาวขึ้น ไหล่แคบลง ใบหน้าเกิดรอยย่น เหงือกจะทรุดตัว ระยะห่างระหว่างขากรรไกรล่างและบนแคบลง ผมจะหงอก ความหนาแน่นของกระดูกลดลง ผิวหนังจะบางลง ความยืดหยุ่นลดลง เหงือกออกน้อยลง ไขมันในชั้นใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น ผิวหนังแห้ง อัตรการงอกของผมลดลง เส้นผมมีขนาดเล็กลง สีผมและขนเปลี่ยนเป็นขาวมากขึ้น

(1.2) ระบบสมองและประสาท น้ำหนักสมองจะลดลง เกิดความเสื่อมของการเรียนรู้และความจำ ทำให้เกิดการหลงลืม การมองเห็นเสื่อมลง สูญเสียความสามารถในการได้ยิน เกิดอาการหูตึง การทรงตัวไม่มั่นคง ร่างกายไม่มีความสมดุล ทำให้เกิดการวิงเวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนตำแหน่งศีรษะ การรับกลิ่นลดน้อยลงเมื่ออายุยิ่งเพิ่มมากขึ้น รับรสได้น้อยลงการรับสัมผัสทางกายเสื่อมลง รูปร่างตามีขนาดเล็กลง แรงดันโลหิตลดลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอริยาบถ มีอาการตัวเย็นหรือหนาวสั่นได้ง่าย มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าเชิงช้าลง

(1.3) ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลงเพราะขาดน้ำและความเข้มข้นของเกลือแร่ ในเนื้อเยื่อเปลี่ยนแปลงไป อ่อนแรง กล้ามเนื้อลดลง

(1.4) ระบบหัวใจและหลอดเลือด ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง น้ำหนักของหัวใจลดลง ประสิทธิภาพของการหดและคลายตัวของหัวใจลดลง เกิดการสะสมแคลเซียมทำ

ให้ลิ้นหัวใจเคลื่อนไหวน้อยลง ไขมันสูงขึ้น หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น เกิดช่องว่างระหว่างความดันโลหิตตัวบนและความดันโลหิตตัวล่างเพิ่มมากขึ้น

(1.5) ระบบหายใจ ปริมาตรอากาศที่หายใจเข้าและออกลดลงเนื่องจากความยืดหยุ่นของปอดและทรวงอกลดน้อยลง มีการหายใจเร็วขึ้น

(1.6) ระบบทางเดินอาหารเกิดการสูญเสียฟันเนื่องจากฟันผุและเป็นโรคเหงือกอักเสบ ระบบการย่อยอาหารลดลงจากภาวะกรดและน้ำย่อยมีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง การดูดซึมแคลเซียม ไขมันและวิตามินดีลดลง ท้องผูกมากขึ้น ความสามารถในการทำลายพิษของตับลดลง

(1.7) ระบบทางเดินปัสสาวะ น้ำปัสสาวะมีความเข้มข้นมากขึ้น อัตราการกรองของเสียออกจากเลือดลดลง สมรรถภาพของช่องขับถ่ายปัสสาวะลดต่ำลงทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ดี

(1.8) ระบบต่อมไร้ท่อ เซลล์ของตับอ่อนฝ่อลงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้ช้าลง จึงพบปัญหาโรคเบาหวานในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

(1.9) ระบบสืบพันธุ์เพศชายจะมีลูกอันตะเล็กลง การเคลื่อนไหวของสเปิร์มลดน้อยลงการสร้างสเปิร์มน้อยลง ต่อมลูกหมากขยายโตขึ้น เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ช่องคลอดแคบลง เพศหญิงจะมีพื้นผิวบางลงและมีความยืดหยุ่นลดลง ช่องคลอดแคบลง น้ำมูกจากปากมดลูกลดลง มดลูกมีขนาดเล็กลง รังไข่มีขนาดเล็กลง ประจำเดือนเริ่มขาดหาย ฮอโมนเอสโตรเจนลดลง

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมเศรษฐกิจ

ศรินยา สุริยะฉาย (2552 อ้างถึงใน (นวลฉวี ประเสริฐสุข, อรุณปริย เกิดในมงคล, กันยารัตน์ สะอาดเย็น, 2559) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผู้สูงอายุ โดยวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ระบบประสาท สมอง และกล้ามเนื้อเกิดการเสื่อมถอยลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดลง ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการปรับตัว ขาดความเชื่อมั่น ขาดประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจลดลง เกิดภาวะสับสน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้ง่าย ประกอบกับมีปัญหาทางเศรษฐกิจเนื่องจากเป็นช่วงของการเกษียณอายุ ต้องออกจากงาน จากเดิมซึ่งมีบทบาทเป็นผู้นำของครอบครัวในการหารายได้กลับต้องกลายมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนในครอบครัวต้องเลี้ยงดู

ขาดอาชีพ มีความต้องการพึ่งพิงสูง สมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่เคารพเชื่อฟัง มีปัญหากับบุตรหลานเกี่ยวกับช่องว่างระหว่างวัย รวมถึงความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ส่งผลให้ถูกทอดทิ้งภาวะเช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลสูง กลัวการสูญเสีย กลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความอบอุ่น รู้สึกโดดเดี่ยว มีผลให้เกิดอาการซึมเศร้าอารมณ์อ่อนไหวง่าย

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรจะเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมมีปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นกระบวนการสูงอายุก่อเกิดจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ความรู้จากศาสตร์เพียงสาขาใดสาขาหนึ่งยังไม่สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์ การสูงอายุก่อเกิดเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งในแนวตั้งและแนวนอน โดยในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีองค์ประกอบนับตั้งแต่ โมเลกุล เซลล์ อวัยวะ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าบุคคลมีคุณลักษณะที่เชื่อมโยงกันคือ เริ่มจาก 1) การเป็นอยู่ (being) หมายถึง โครงสร้าง กายวิภาค และปฏิกริยาชีวเคมี 2) แสดงพฤติกรรม (behaving) หมายถึง การทำหน้าที่ของโครงสร้าง แสดงออกโดยพฤติกรรม 3) การกลายมาเป็น (becoming) หมายถึง พัฒนาการและกระบวนการเติบโตของมนุษย์ 4) การตายของเนื้อเยื่อจากอายุที่เพิ่มขึ้น 5) เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีภายในร่างกายก็เพิ่มขึ้น ตัวอย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงของต่อมสีในเนื้อเยื่อบางประเภทของร่างกาย เป็นต้น 6) อายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอยในภาพรวมของร่างกายเพิ่มขึ้น 7) อายุเพิ่มขึ้น ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลลดลง และอายุเพิ่มขึ้น ความต้านทานต่อโรคมัยไข้เจ็บลดลงเช่นกัน และมีการกล่าวถึงกระบวนการสูงอายุน่าจะเป็นการสะสมของกระบวนการที่ซับซ้อนมากกว่า มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปด้วยกลไกหลากหลายที่เกิดขึ้นในทุกระดับของร่างกายและการสูงอายุ การมีอายุยืนมีอิทธิพลมาจากยีน การแก่ หรือการสูงอายุเป็นการสะสมผลของปฏิกริยาที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยต่าง ๆ อาทิ ยีน อาหาร อุบัติเหตุ ไวรัส สารพิษ ยาปฏิชีวนะ และอื่นๆ และความแก่ไม่ใช่โรค แต่ความแก่นำสู่การเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งนี้มีการให้นิยามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสูงอายุไว้ว่า ความสูงอายุ

มีความหมายในแง่กาลเวลาโดยพิจารณาจากสถานภาพและความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมตามบทบาทของบุคคลซึ่งบุคคลจะถูกนับว่าสูงอายุ เมื่อไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้ และอธิบายเพิ่มเติมว่าการอธิบายและการทำความเข้าใจกับการสูงอายุมีหลายมุมมอง โดยเป็นการให้มุมมองที่แตกต่างกันในการอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่พบในกระบวนการสูงอายุ จะพบได้จากศาสตร์ทั้ง 3 ด้าน คือศาสตร์ชีวภาพ (Biological view) ศาสตร์ด้านจิตวิทยา (Psychological view) และศาสตร์ด้านสังคม (Sociological view) ประพนม โททกานนท์ (2554: 8-24, อ้างถึงใน (วิทมา ธรรมเจริญ, 2555)

(บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2538) กล่าวว่าความสูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับ ความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ และความประพฤติกี่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น ความสามารถทางร่างกายจะลดลง ดังนั้นความสูงอายุจึงมี 2 ลักษณะ ได้แก่

1) ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary aging) เป็นความสูงอายุที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ หรือเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายนี้จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2) ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักเกิดจากการปล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยมาเบียดเบียน เป็นต้น

สรุปว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เกิดจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุนั้นมีส่วนประกอบคือ โครงสร้างกายวิภาค การแสดงพฤติกรรม การพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงของสารเคมี การเสื่อมถอยของร่างกาย ความสามารถในการปรับตัว และส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการที่ร่างกายมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมสิ่งแวดล้อม ถ้าหากสิ่งแวดล้อมและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

ผู้สูงอายุจะเกิดความเครียด เพราะร่างกายต้องปรับตัวให้เข้ากับกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นใหม่

1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งเรียกว่า Gerontology ประกอบด้วยวิชาหลายสาขา อาทิ วิชาการทางการแพทย์ การพยาบาล จิตวิทยา สังคมวิทยา เป็นต้น มีทฤษฎีอธิบายเกี่ยวกับความสูงอายุหลายทฤษฎี ได้แก่

1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราและกระบวนการทางชีววิทยาในวัยสูงอายุประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

1.1) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน (Collagen) และไฟบรัสโปรตีน (Fibrous protein) จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้าปากรูย่นมากขึ้น การจับตัวของเส้นใยจะมีมากในช่วงอายุ 30-50 ปี บริเวณที่มีการจับตัวสูง ได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อและหัวใจ

1.2) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติในวัยลดลง พร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่ายและภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้วไม่มีการแบ่งตัวใหม่ เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้ง่าย

1.3) ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนในร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วคน เมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น แม้จะมีอายุเท่ากัน

1.4) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความบกพร่องของเซลล์ร่างกาย (Somatic mutation and Error Theories) ทฤษฎีแรกกล่าวถึงภาวะการแบ่งตัวผิดปกติ ทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำหรือได้รับขนาดสูงทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง ส่วนทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้าง

ของ DNA (Deoxy ribonucleic acid) และถูกส่งต่อไปยัง RNA (Ribonucleic acid) และมีการสังเคราะห์เอนไซม์ใหม่ที่มีผลต่อกระบวนการเผาผลาญซึ่งอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RNA ลดลงมากมีผลทำให้เสียชีวิต

1.5) ทฤษฎีว่าด้วยการชำรุดและสึกหรอของร่างกาย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร โดยเชื่อว่า หลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่าย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างกับเครื่องจักร ตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเองได้ เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนัง เยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอยแต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาทและเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก เมื่อเข้าสู่การมีอายุการเสริมสร้างจะต่างจากพวกแรก คือ เป็นการเสริมสร้างภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมแซมเสริมจึงด้อยกว่า จึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ซึ่งจะเห็นว่า ถ้าหน้าที่ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ก็จะทำให้เกิดการหมดอายุ ถ้ามีการใช้มากมีผลทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

1.6) ทฤษฎีว่าด้วยการบกพร่อง (Deprivation Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเป็นผลให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจนและสารอาหารต่างๆในหลอดเลือดไปสู่เซลล์ของอวัยวะต่างๆได้รับออกซิเจนและสารอาหารไม่เพียงพอ อวัยวะต่างๆ จึงเสื่อมลง

1.7) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของสารพิษในร่างกาย (Accumulation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ในน้ำเหลือง (Serum) ของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุมีการสะสมของสารบางอย่าง เช่น การสะสมของสารพิษในร่างกายอาจเป็นปรอท ตะกั่ว เกลือ น้ำตาล ไขมัน ซึ่งมีผลทำให้เซลล์หยุดการเจริญเติบโต ทำให้ประสิทธิภาพการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลงและส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ เสื่อมลงและเสียไปในที่สุด

1.8) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของสารอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการทำลายเซลล์ภายในร่างกาย เป็นผลมาจากการสะสมของอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารประกอบทางเคมีที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาเคมีขั้นสุดท้ายของออกซิเจนภายในเซลล์ปกติ สารประกอบเคมีเหล่านี้จะมีปฏิกิริยาสูงกับสารอื่น ๆ ภายในเซลล์ โดยเฉพาะสารที่ไม่ละลายในไขมัน จึงเกิดการทำลาย

และร้วของผนังเซลล์ได้ง่าย ทำให้มีคอลลาเจนและอีลาสตินเกิดขึ้นมากมายจนเนื้อเยื่อเสียความยืดหยุ่นไป

1.9) ทฤษฎีการปรับตัวต่อภาวะเครียด (Stress Adaptation Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบุคคลที่มีภาวะเครียดในชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) และต่อมหมวกไต (Adrenal gland) หลั่งฮอร์โมนเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถอดทนต่อภาวะเครียดเหล่านั้น คือ Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) ซึ่งฮอร์โมน ACTH นี้มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ (Steroids) ที่ช่วยให้บุคคลนั้นมีพลัง มีความเข้มแข็ง อดทน แต่หากฮอร์โมนนี้มีอยู่ในร่างกายต่อเนื่องกันเป็นเวลานานเกิน 6 เดือนขึ้นไป ฮอร์โมนนี้ก็จะกลับมาทำร้ายร่างกาย โดยไปกระตุ้นให้ระบบประสาทอัตโนมัติสายพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง มีการเพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือด มีการเพิ่มระดับไขมันในกระแสเลือด เกิดการเพิ่มระดับน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้อวัยวะภายในเกิดการเสื่อมถูกทำลายมากขึ้น ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อร่างกายป่วยแล้วจะฟื้นตัวได้ยาก ดังนั้นบุคคลที่มีความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ก็จะล้มป่วยจนยากที่จะเยียวยา ทำให้สุขภาพทรุดโทรมและถึงแก่ความตาย (Selye, 1978 : 65-78, 1983 : 239-265 อ้างถึงในลิขิตกาญจนารณ์, 2547:153-154)

2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการพัฒนาการตามแต่ละช่วงวัย บุคลิกภาพของแต่ละวัย ตลอดจนความต้องการขั้นพื้นฐานที่ทุกคนปรารถนาประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

2.1) ทฤษฎีปัญญา (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังปรารถนาเรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่างๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจ

2.2) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory) อีริกสัน ได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพของชีวิต โดยเน้นความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างช่วงอายุของคนเรากับความต้องการด้านเจตคติและทักษะ และความต้องการด้านจิตใจเป็น 8 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะเวลาทารก (Infancy period) อายุ 0-2 ปี เป็นลักษณะของความเชื่อถือไว้วางใจ กับไม่มีความเชื่อถือไว้วางใจ

ระยะที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler period) อายุ 2-3 ปี เป็นลักษณะของความอิสระกับความ ละอาย ความสงสัย ไม่แน่ใจ

ระยะที่ 3 ระยะเวลาก่อนไปโรงเรียน (Preschool period) อายุ 3-6 ปี เป็นลักษณะของ ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด

ระยะที่ 4 ระยะเวลาเข้าโรงเรียน (School period) อายุ 6-12 ปี เป็นลักษณะของความ ขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกด้อย

ระยะที่ 5 ระยะเวลาวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปี เป็นลักษณะของทำงานเข้าใจ รู้จักตนเองได้ กับความสับสนไม่เข้าใจตนเอง

ระยะที่ 6 ระยะเวลาต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20-40 ปี เป็นลักษณะของ ความใกล้ชิดสนิทสนมและความเป็นปึกแผ่นกับความโดดเดี่ยวอ้างว้าง

ระยะที่ 7 ระยะเวลาผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ 40-60 ปี เป็นลักษณะของการให้กำเนิดและ เลี้ยงดูบุตรกับการหมกมุ่นใส่ใจแต่ตนเอง

ระยะที่ 8 ระยะเวลาวัยสูงอายุ (Aging period) เป็นลักษณะของความมั่นคงสมบูรณ์ กับความ หมอดหวัง หมอดาลัย

ในช่วงวัยระยะที่ 7 และ ระยะที่ 8 เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแล ระยะที่ 7 อยู่ใน ช่วงอายุ 40-60 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้าง ความสำเร็จในชีวิต ถ้าในช่วงวัยนี้ประสบความสำเร็จ จะส่งผลให้มีความมั่นคง มีความภาคภูมิใจ ในตนเอง และสืบทอดต่อไปยังรุ่นลูกหลาน อีริกสันเรียกกลุ่มนี้ว่า “Generativity” แต่ถ้าในช่วงวัย ระยะที่ 7 ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เมื่อสู่วัยสูงอายุจะขาดความกระตือรือร้น กลุ่มนี้เรียกว่า “Stagnation”

2.3) ทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุวัยต้น คืออายุ 55-75 ปี และผู้สูงอายุวัยปลาย คือ 75 ปีขึ้นไป มีความแตกต่างกันทั้ง ลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาสังคม โดยผู้สูงอายุมีการพัฒนา 3 ประการ คือ

1) ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนกับบทบาท ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกที่ตนเองมีค่าขึ้นอยู่กับบทบาทหน้าที่ที่ทำงานในทางตรงกันข้ามเมื่อเกษียณอายุ บางคนจะมีความรู้สึกที่ไร้ค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าในงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นก็ยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ก็จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุ ที่ได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำเป็นประจำ

2) ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุนี้ก็ถึงสภาพร่างกายที่ยังมีความแข็งแรงและยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง พยายามปรับตัวให้เหมาะสมแล้วชีวิตจะพบแต่ความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนี้ถึงความถดถอยของร่างกายจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพอใจลดลง

3) การยอมรับว่าร่างกายของตนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ การยอมรับเช่นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว ในทางตรงกันข้ามคนที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยที่อายุน้อยกว่า ก็พยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุดโดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีความหวาดกลัวกับความตาย

2.4) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs Theory) มาสโลว์ ได้อธิบายว่ามนุษย์จะมีลำดับขั้นตอนความต้องการไม่เหมือนกัน มีธรรมชาติไม่เหมือนกัน สร้างสรรค์ความดี ประารถนาความเจริญก้าวหน้า รู้จักคุณค่าในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิต ทุกสิ่งเกิดจากการเลือกของตนเอง ที่สำคัญคือมนุษย์มีความปรารถนาจะประจักษ์รู้จักตนเอง และความสามารถเฉพาะของตนเอง เพื่อใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ถ้ามนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการวิวัฒนาการแล้ว เขาก็จะพัฒนาไปสู่ความมั่งคั่ง ความเจริญของบุคลิกภาพและวุฒิภาวะเสมอ มาสโลว์ ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการที่จะเข้าใจประจักษ์ตนเองอย่างแท้จริง ตามลำดับ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการในระดับหนึ่ง เขาจะพยายามที่จะแสวงหาความต้องการในระดับที่สูงขึ้น เมื่อบุคคลอายุมากขึ้น ความต้องการ

ขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว ผู้สูงอายุจึงต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีอำนาจในตนเอง มีความเป็นอิสระ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป

2.5) ทฤษฎีของจุง (Jung's Theory of Individualism) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบุคคลเมื่อเข้าวัยกลางคน มักจะเริ่มถามตัวเองเกี่ยวกับคุณค่า ความเชื่อของตนเอง หรือความฝันต่างๆ ที่ยังไม่ได้ทำ ซึ่งจะเป็นช่วงที่บุคคลจะค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง เขามักจะถามว่าอะไรที่เขา รู้สึกว่าอยากจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ และมักจะพยายามค้นหาคำตอบนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสามารถยอมรับในการกระทำที่ผ่านมา ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือข้อบกพร่อง ที่เกิดขึ้นกับเขาในอดีต

2.6) ทฤษฎีของบุนเลอร์ (Course Of Human life Theory) Buhler ได้อธิบายเกี่ยวกับบุคลิกภาพของผู้สูงอายุว่า แต่ละคนจะมีเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนจะใช้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ที่เขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ หรือประสบการณ์ที่ผิดพลาดหรือล้มเหลว เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขในปัจจุบัน โดยผ่านกระบวนการทบทวนชีวิต เรียกว่า "Life review process" ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุทบทวนถึงช่วงวัยต่างๆ ในชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและนำประสบการณ์ต่างๆ มาปรับปรุงหรือคงไว้ เพื่อที่จะทำให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้

3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะ เนื่องจากพัฒนาการของแต่ละบุคคลและผลจากการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอธิบายตามแนวคิด ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

3.1) ทฤษฎีการลดบทบาทการเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดันและความตึงเครียด โดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเอง เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องอกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้นเป็นการถอนสถานภาพของตนเองออกจากคนหนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้

ดีกว่า ทฤษฎีนี้มีความเห็นว่าตามปกติแล้วผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่จะปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการของการเป็นผู้สูงอายุ

3.2) ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age stratification Theory) ทฤษฎีนี้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดภายในกลุ่มอายุระหว่างชั้นอายุและระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกัน กล่าวคือทฤษฎีนี้ถือว่าอายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นอายุจากอายุหนึ่งไปสู่อีกอายุหนึ่ง

3.3) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) (ลัดดา สุทนต์, 2545: 13-14) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่ มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ตามแนวคิดนี้เชื่อว่า บุคคลไม่ว่าจะหนุ่มสาวหรือสูงอายุ จะมีบุคลิกภาพและรูปแบบความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป โดยที่บุคลิกภาพและรูปแบบในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะส่งผลต่อเนื่องไปถึงการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจเมื่อบุคคลนั้นอยู่ในวัยสูงอายุ ดังนั้น ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) จึงพยายามอธิบายถึงการปรับตัวของบุคคลในวัยสูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับแบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นตั้งแต่ในอดีตและส่งผลเนื่องมาจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุ

3.4) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (อ้างถึงใน บพิตร พันธุ์ปัทมา , 2546: 24) ทฤษฎีกิจกรรมได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลนั้นควรจะเข้าร่วมกิจกรรมในความสนใจของบุคคลวัยกลางคนได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทฤษฎีกิจกรรม มีแนวความคิดตรงข้ามกับทฤษฎีการไร้ภาระผูกพัน คือให้แนวความคิดว่าถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็จงทำกิจกรรมทุกอย่างตามกำลังและความสามารถของตนเองด้วยความพึงพอใจและเพลิดเพลิน ทฤษฎีกิจกรรมยังได้แสดงให้เห็นคุณค่าของการตัดสินใจหลายประการโดยเฉพาะการตัดสินใจที่อิงความกระตือรือร้นมากกว่าความเสื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ ประการ

สุดท้ายทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง มีภาพพจน์ เกี่ยวกับตนเองที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จที่ได้ประสบในชีวิตสูงอายุ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุควรจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะกับคนวัยเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถอย่างเต็มที่ และจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคม และสามารถที่จะถ่ายทอดหรือแนะนำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์ต่อสังคมได้

3.5) ทฤษฎีภาวะถดถอย (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายในสิ่งที่ตรงข้ามกับทฤษฎีกิจกรรม เสนอโดย William Henry (อ้างถึงใน พิธิษฐ นิติวรคุณาพันธ์, 2551: 11-12) กล่าวว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมและบทบาทของตนเองลง ซึ่งเป็นผลจากการที่รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่ลดลงและการที่ผู้สูงอายุไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมและบทบาททางสังคม เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทั้งนี้เพราะสังคมต้องการคนที่มีทักษะใหม่และคนรุ่นใหม่เข้าไปแทนที่

3.6) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) นักสังคมวิทยาอธิบายถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุ (ลัดดา สุทนต์, 2551: 10-11) ว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อความสูงอายุนและการเป็นผู้สูงอายุ กล่าวคือ ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาแต่ละบุคคล จะผ่านบทบาททางสังคมมาหลายบทบาท เช่น บทบาทของการเป็น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น บทบาทเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่แยกแยะสถานภาพทางสังคม รวมทั้งทัศนคติที่มีต่อตนเอง บทบาททางสังคมที่แต่ละบุคคลมีประสบการณ์จะมีส่วนสัมพันธ์กับอายุ ซึ่งอายุจะเป็นสิ่งที่ใช้กำหนดบทบาทความคาดหวังที่เหมาะสมในทางสังคมแล้ว อายุยังใช้เป็นเครื่องมือกำหนดความเหมาะสมหรือพฤติกรรมของสิ่งที่ควรประพฤติ ปฏิบัติของบุคคลที่อยู่ในบทบาทสังคมนั้นอีกด้วย ทั้งนี้ บทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จะทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปไม่ได้ขึ้นอยู่กับบทบาททางสังคมเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามทฤษฎีบทบาทยังสามารถช่วยให้สังคมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้กลับมาบทบาททางสังคมอีก เช่น ในรูปแบบของอาสาสมัคร กลุ่มเพื่อน หรือการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาในการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ของตนเองให้แก่คนในชุมชนอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีบทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม เป็นทรัพยากรบุคคลที่สามารถกระตุ้นหรือ

จรรโลงวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ ของสังคมโดยเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม โดยบทบาทที่สำคัญ ได้แก่

1) บทบาททางสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีบทบาททางสังคมในชุมชน ด้วยการเข้าไปมีบทบาทและแสดงภูมิปัญญาทางศาสนา ถวายทอดและปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา เช่น ตักบาตร ทำบุญ ร่วมงานวัด รวมไปถึงการช่วยเหลือวัด เป็นกรรมการวัด บทบาททางสังคมด้านสาธารณะประโยชน์ เช่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัคร ลูกเสือชาวบ้าน เป็นต้น อนึ่ง ยังมีอีกบทบาทที่พบน้อยมากในสังคมปัจจุบัน คือ บทบาทการเป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท การทะเลาะกันในชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมปัจจุบันทำให้คุณค่าของผู้สูงอายุลดลง

2) บทบาททางวัฒนธรรม การจรรโลงและถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณีต่างๆ ให้คงอยู่และสืบต่อไปนั้น เป็นบทบาทสำคัญที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปรวมเกี่ยวของ เนื่องจากวัฒนธรรมเป็นเรื่องของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนเริ่มตั้งแต่การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว คือการแต่งงาน ตั้งแต่ขั้นตอนการสู่ขอไปจนถึงการเข้าพิธีแต่งงาน การมีบุตร การโกนผมไฟ การบวชพระ และการทำพิธีศพ เหล่านี้ต้องอาศัยผู้เฒ่าผู้แก่มาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ในการทำกิจกรรมดังกล่าวทั้งสิ้น

ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคม เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ทั้งทางด้านพิธีกรรมทางศาสนา ประเพณีต่างๆ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีบทบาทและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งขึ้นอยู่กับการทำงาน กำลังกาย กำลังเงิน ความรู้ความสามารถทางกายและจิตใจ บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุยังขึ้นอยู่กับการที่ผู้อื่นให้ความสำคัญอีกด้วย อีกทั้งบทบาทของผู้สูงอายุทางสังคมที่แสดงออกทางด้านสถานภาพ ได้แก่ การเป็นผู้นำด้านวิชาการด้านต่าง ๆ เช่น มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ทางสังคม ในการให้คำปรึกษาแนะนำ รวมทั้งวิธีการดำเนินงานในกิจกรรมด้านต่าง ๆ สามารถกระตุ้นเตือนหรือจรรโลงวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ ให้คงอยู่สืบทอดอย่างต่อเนื่อง (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล และคณะ, 2545 อ้างถึงใน ลัดดา สุทนต์, 2551: 10-12)

จากการศึกษาของ Robert Havighurst (อ้างถึงในลัดดา สุทนต์, 2551: 12) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตวัยผู้ใหญ่ที่เมืองแคนซัส (Kansas City) มลรัฐแคนซัส สหรัฐอเมริกา โดยทำการสัมภาษณ์ชาวอเมริกาผิวขาว ฐานะปานกลาง ที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 50-90 ปี จำนวน 300 คน โดยทำการสัมภาษณ์เป็นระยะ ๆ ตลอดช่วงเวลากว่า 6 ปี ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ

ที่ดำเนินชีวิตด้วยความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว โดยมีกิจกรรมที่ต้องให้ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะมีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวในการเป็นผู้สูงอายุได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่เฉื่อยชา ปราศจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือบทบาทหน้าที่ทางสังคมใดๆ สรุปได้ว่า การที่บุคคลในวัยกลางคนที่มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ หรือมีบทบาททางสังคมบ่อย ๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ นั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลเหล่านั้นก็ยังคงไว้ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หรือเข้าไปมีบทบาทส่วนร่วมทางสังคม ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่าบุคคลวัยสูงอายุจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง ส่งผลต่อความสำเร็จที่ได้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีภาพพจน์ เกี่ยวกับตนเองที่ดี เกิดความสุขในชีวิตและรู้สึกที่ดีต่อสังคม สามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ ส่วนบุคคลที่มีการสูญเสียบทบาทมากจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ เช่นเดียวกับ สำเนียง พาดิกันบุตร (อ้างถึงใน ลัดดา สุทนต์, 2551: 12) ที่กล่าวถึงกิจกรรม ว่าหมายถึง การที่บุคคลพอใจและกระทำการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตน โดยกล่าวว่า ทฤษฎีกิจกรรมจะคำนึงถึงกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและด้านสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อกันที่เชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุได้ลดบทบาททางสังคมของตนเอง ผลที่ตามมาคือทำให้ผู้สูงอายุไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ-อารมณ์ กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจในชีวิต มีบุคลิกที่กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง เกิดภาพพจน์ที่ดีแก่ตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดี สอดคล้องกับ ทิพย์อรุณ สมภู (2552: 12) กล่าวว่า การทำกิจกรรมภายในครอบครัว การมีกิจกรรมทางสังคม และการมีงานอดิเรกทำของผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกที่ทำให้ตนเองมีคุณค่า และมีความหมาย ซึ่งกิจกรรมที่ทำนั้นจะต้องมีทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและเหงาอันเป็นสาเหตุของการเสื่อมถอยทางด้านจิตใจ และจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรมตามมา คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเองนั้นสามารถทำให้เป็นปกติและดำรงกิจกรรมต่างๆ ให้เหมือนกันกับช่วงวัยกลางคนให้ได้มากที่สุด ตลอดจนการพัฒนาตนเองด้วยการรักษา กิจกรรมทางสังคม กายภาพ และยามว่างอยู่เสมอ

สรุปได้ว่าแนวคิดทฤษฎีมีความสำคัญอย่างยิ่งและมีความสัมพันธ์กันทุกทฤษฎี กล่าวคือ เมื่อถึงวัยที่ผู้สูงอายุเกิดสภาวะถดถอยจึงทำให้เกิดการลดกิจกรรมหรือบทบาทของตนเองลดลง

รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่ลดลงส่งผลให้ไม่อยากเข้าร่วมไปยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมและบทบาททางสังคม คือเป็นการถอนสภาพของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่มึบทบาทได้ดีกว่า ซึ่งทฤษฎีบทบาทได้อธิบายไว้ว่าผู้สูงอายุจะผ่านบทบาททางสังคมมาหลายบทบาทจะเป็นสิ่งแยกแยะสภาพทางสังคม รวมถึงความเหมาะสมหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติอยู่ในบทบาทสังคมนั้นด้วย เมื่อบทบาททางสังคมเปลี่ยนไปจะทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปไม่ได้ ซึ่งทฤษฎีบทบาทจะช่วยให้สังคมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้กลับมา มีบทบาทอีกครั้ง ในรูปแบบของอาสาสมัคร สาธารณประโยชน์ การเป็นสมาชิกในชมรม การช่วยเหลืองานทางด้านพระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งจะสอดคล้องกับทฤษฎีความต่อเนื่อง ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาทดแทนบทบาทสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นตั้งแต่อดีตจนถึงวัยสูงอายุ โดยทฤษฎีกิจกรรมได้สันนิษฐานว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกันจะมีความต้องการเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน โดยเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี ซึ่งหากผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดความพึงพอใจ มีความรู้สึกดีต่อสังคม ตลอดจนสามารถแนะนำหรือถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้

1.4 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยได้ถือเกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไปตามปฏิทินเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก และเมื่อพิจารณาถึงความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุไม่ได้แตกต่างจากความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั่วไปมากนัก ผู้สูงอายุต้องการปัจจัยจำเป็นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต เช่นบุคคลทั่วไป และยังต้องการการได้รับการยอมรับ การดูแล และความสุขทางใจเพิ่มอีกด้วย โดยทั่วไปจะแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร อ้างถึงใน พัชรภาภา มนูญภัทราชัย, 2544: 19) คือ

- (1) ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical And Psychological Needs)
- (2) ความต้องการทางสังคม (Social Needs)
- (3) ความต้องการทางเศรษฐกิจ (Economical Needs)

1) ความต้องการทางกายและจิตใจ

เป็นความต้องการด้านพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการ เพื่อมาเสริมสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการด้านนี้ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล อันเป็นความต้องการทางด้านร่างกายที่มนุษย์ทุกเพศทุกวัยต้องการเหมือนกัน ส่วนความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่นความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security Needs) ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition Needs) โดยเฉพาะจากครอบครัวและกลุ่มสังคม ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้า (Opportunity Needs) โดยเฉพาะเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

2) ความต้องการทางสังคม

เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านจิตใจเป็นอย่างมาก ลักษณะความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความมกย่องนับถือ ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ ความเป็นเจ้าของความมีโอกาสทำในสิ่งที่ปรารถนา สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง หากความต้องการดังกล่าวได้รับการตอบสนองจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดความสดชื่น รู้สึกตนเองมีคุณค่าและส่งผลถึงความสุขทางด้านกายและจิตใจที่สุด

3) ความต้องการทางเศรษฐกิจ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในภาวะปัจจุบันได้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเช่นกัน ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจได้รับผลกระทบน้อยกว่า เพราะมีรายได้และเงินออมที่สามารถนำมาใช้จ่ายได้ แต่ผู้สูงอายุบางกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มักจะประสบปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งจะต้องให้ความสนใจและดูแลเป็นพิเศษ การดูแลผู้สูงอายุนั้นจะออกมาในรูปแบบของบริการต่างๆ ที่จัดขึ้นโดยรัฐและเอกชน ที่รู้จักกันในชื่อของ “บริการสวัสดิการสังคม”

นงลักษณ์ บุญไทย (2539:30) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

- 1) ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้ยืนยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ปรารถนาที่จะพบกับความทุกข์ทรมาน ปัญหาต่าง ๆ หรือความขาดแคลนต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตหรือความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จนกว่าความตายจะเข้ามาถึง
- 2) ความต้องการที่จะได้รับการพักผ่อนในสภาพที่ดีกว่า และเป็นเวลามากขึ้นกว่าเดิม โดยถอนตัวออกจากสภาพการงานที่ซ้ำซากจำเจและสภาพความเหน็ดเหนื่อยของร่างกาย
- 3) ความต้องการที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจต่าง ๆ ที่ตนเองได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ตนเองเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต เช่นการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ความชำนาญต่าง ๆ ความเป็นเจ้าของสิทธิและอำนาจหรืออิทธิพลต่าง ๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ
- 4) ความต้องการที่จะคงอยู่ในการได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตแทนที่จะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามหรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสได้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น และเข้าร่วมทำกิจกรรมที่น่าสนใจในกลุ่มจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจภาคภูมิใจในตนเองและสามารถแสดงความคิดเห็นต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
- 5) ความต้องการที่จะปลดตัวเองออกจากวิถีการดำเนินชีวิตที่สับสนวุ่นวาย ซึ่งต้องผจญกับการแข่งขันแก่งแย่งชิงดีกัน ซึ่งเรียกร่วงเวลาเกียรตินิยมชื่อเสียงและความสะดวกสบายต่าง ๆ ไปจากเขา

จากแนวความคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุไม่ได้แตกต่างไปจากบุคคลทั่วไป ถึงจะพบปัญหาที่เกิดเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้สูงอายุก็ยังมี ความจำเป็นที่ควรพิจารณาปัจจัยขั้นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต และยังต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต การได้รับการยอมรับนับถือ ต้องการให้ผู้อื่นเห็นถึงความสำคัญ ทั้งนี้การความต้องการและการปรับตัวของผู้สูงอายุจึงจำเป็นได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ และเป็นการ

ลดปัญหาที่ผู้สูงอายุพบกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิตเพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุข

2. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของความสุข

ความหมายของคำว่า “ความสุข” มีหลากหลายซึ่งให้ความหมายดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2547 อ้างถึงใน จิตนภา ฉิมจินดา, 2555: 13) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความสบายหรือความสำราญ สามารถแยกได้เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจที่มีความสัมพันธ์กันต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้ โดยความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ ผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูปและความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอึ้งใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดเป็นฝ่ายนาม

Daniel Gilbert (2006: 4) ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความสุข ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถสร้างความสุขขึ้นมาได้ตามต้องการ สามารถกำหนดการดำเนินชีวิตประจำวันตามความชอบเพื่อก่อให้เกิดความสุขได้ รวมถึงการจินตนาการตามใจชอบไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีอยู่จริงหรือไม่ หรือยังไม่ได้เกิดขึ้นก็สามารถทำให้มนุษย์มีความสุขได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) ให้คำจำกัดความของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2555) ให้ความหมายของคำว่า ความสุข คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2550: 15) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เป็นแนวคิดทางอัตตวิสัย (Subjective) ขึ้นอยู่กับคำจำกัดความของแต่ละบุคคล และสามารถวัดเชิงปริมาณได้เช่นเดียวกัน แต่ละบุคคลตัดสินใจว่ามีความสุขมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิธีคิด ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ และระดับความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 33) กล่าวถึงความสุขของผู้สูงอายุว่าความสุขของผู้สูงอายุอยู่บนพื้นฐานของความมั่นคง ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีความรู้สึกปลอดภัย มีหลักประกัน มีอิสระและมีความมั่นใจ ความสมดุล ความพอดี ระหว่างความเป็นอยู่แบบองค์รวม ในด้านการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต อาชีพและวัฒนธรรม และความพอเพียง ความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต แบบพออยู่ พอกิน พอใช้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี

สรุปได้ว่า ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในลักษณะที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดเชิงบวก ได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และมีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง อันจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่าง สุขกาย สุขใจ มีความอึดใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น ตามอัตภาพแห่งตน ทั้งนี้ ประสบการณ์ที่ผ่านมาและทัศนคติมีผลต่อการเกิดความสุขของแต่ละบุคคล

2.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ

ความสุข (Happiness or subjective well-being) ตามแนวคิดของ อาร์กิล (1991: 77–95 อ้างถึงใน จิตินภา ฉิมจินดา, 2555: 18-19) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component) เป็นการประเมินความสุขแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)

2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective component) เป็นการประเมินความสุขในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ของบุคคลว่ามีปฏิริยาทางอารมณ์ โดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก ในประเด็นอารมณ์ทางด้านบวก (Positive affect) และอารมณ์ทางด้านลบ (Negative affective)

Greenbreg (1996 อ้างถึงใน พลอยชมพู มณีสุขเกษม 2556: 5-6) ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ว่า เป็นภาวะที่สมดุลขององค์ประกอบทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้ง 5 ด้าน ดังนี้ 1) สุขภาพด้านร่างกาย หมายถึง การรู้จักป้องกันโรคที่เกี่ยวกับหัวใจโดยรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักวิธีการป้องกันโรคมะเร็งโดยงดสูบบุหรี่และตรวจสุขภาพประจำปี 2) สุขภาพด้านอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3) สุขภาพด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข 4) สุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาด้านสติปัญญาการเรียนรู้ให้เกิดเป็นประสบการณ์ที่ดีในชีวิต 5) สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ หมายถึง ความเชื่อในการรวมพลังของบุคคล การมีเป้าหมายและการค้นหาจุดหมายในชีวิต

เสนอ อินทสุขศรี (2536) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่มีความสุขไว้ดังนี้

- 1) ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- 2) ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะ และชีวิตความเป็นอยู่ของตัว มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน
- 3) ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- 4) ต้องมีเพื่อนมาก ๆ เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว่ หงอยเหงา

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2528: 112-113 อ้างถึงใน สุจิตรา สมพงษ์, 2555: 25) กล่าวถึง ความสุขของผู้สูงอายุว่าควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

- 1) มีสุขภาพดี
- 2) มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต
- 3) มีความสุขตามสภาพตนเอง

ภัทร ถามล (2554: 38) ได้สรุปแนวคิดองค์ประกอบความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 4 ประการใหญ่ๆ ดังนี้

- 1) มีความพอใจในชีวิต

หมายถึง ความต้องการที่ไม่มีขีดจำกัด เป็นการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความพอใจสูงสุด เป็นการประเมินชีวิตในทุก ๆ ด้านของแต่ละบุคคล แล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด มีความคงที่มากกว่าความสุข แต่ก็มีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน คือ เมื่อคนเรามีความพอใจในชีวิตมากก็ย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย ซึ่งความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเองได้และการทำกิจกรรม เป็นต้น

- 2) ความสามัคคีปรองดอง

หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลในครอบครัว มีความห่วงใยซึ่งกันและกัน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชนและสังคม ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน สังคมที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ชุมชนและสังคม

- 3) ความเบิกบาน

หมายถึง ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบๆ ตัวซึ่งอาจเกิดจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลในชุมชนหรือสังคม เช่นการรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ การได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจตามธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา หรือแม้กระทั่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบในยามว่าง

การเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ เป็นผู้พร้อมที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่นและสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

4) การให้อำนาจแก่ตนเอง

หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม มีอิสรภาพ สามารถเลือกรูปแบบ/วิถีทางการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง มีอิสระทางความคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น สามารถควบคุมชะตาชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งการไม่มีหนี้ การได้รับสวัสดิการหลักด้านการรักษาพยาบาล การเข้าถึงบริการยังสถานบริการสาธารณสุขของรัฐได้โดยไม่ถูกจำกัดสิทธิการใช้บริการโดยสาธารณสุขโดยได้รับการลดหย่อนค่าบริการ เป็นต้น

วิทยากร เชียงกูล (2548: 78) กล่าวว่า ความสุขไม่ได้เป็นผลมาจากยีนส์หรือพันธุกรรมหรือโชคชะตาแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถบ่มเพาะขึ้นมาได้ด้วยการสำรวจและใช้จุดแข็งอุปนิสัยที่ดีคุณธรรมที่แต่ละคนมีอยู่แล้วและได้เสนอคำแนะนำ 6 ข้อ ที่จะช่วยในการสร้างอุปนิสัยที่จะนำไปสู่ความสุข ดังนี้

1) อย่าฝากความหวังไว้กับเรื่องโชคหรือปัจจัยภายนอก ความจริงแล้วความสุขมาจากภายในตนเอง คือ วิธีที่ได้คิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง แต่ทั้งนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับวิธีการมองโลกว่าจะไรคือโชคหรือสิ่งที่ดีสำหรับตนเองด้วย

2) หาเวลาอยู่คนเดียวเงียบ ๆ และทำให้ใจสงบวันละ 10 นาทีทุกวัน เพื่อจะมีโอกาสได้ใคร่ครวญว่าอะไรสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต อะไรไม่สำคัญที่ไม่ควรเสียเวลาเอาเรื่องเล็กมาเป็นเรื่องใหญ่ให้รบกวนจิตใจ

3) ชื่นชมกับส่วนที่ดี ๆ ในชีวิต การรู้สึกมีความสุขบ่อยครั้งเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ความสุขได้มากกว่าการรู้สึกมีความสุขแบบขนานใหญ่ขนานๆ ครั้งและการรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะทำให้มองโลกในแง่ดี ซึ่งนำไปสู่ความสุข

4) เป็นเพื่อนกับตนเอง พูดกับตนเองในทางบวกซึ่งจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์และร่างกาย

5) ทำดีกับคนอื่น หากนึกถึงคนอื่นและคิดว่าจะทำอะไรเพื่อเขาได้ก็ทำเลยโดยไม่ต้องผิดผ่อน เพราะจริง ๆ แล้วมันช่วยให้มีความสุขได้ไม่น้อยไปกว่าผู้อื่นเลย

6) ทำในสิ่งที่คุณถนัด การได้ทำในสิ่งที่ชอบหรือถนัดคือสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความหมาย และมีความสุข รวมถึงคุณสมบัติของคนที่มีความสุขจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

6.1) มีความภาคภูมิใจในตนเอง คนที่มีความสุข คือคนที่ชอบหรือพึงพอใจในตนเอง (แต่ไม่ถึงกับชื่นหลงตนเอง)

6.2) มองโลกในแง่ดี คนที่มีความสุขคือคนที่มีความหวังเต็มเปี่ยม มองโลกในแง่ดี บนพื้นฐานของความเป็นจริง

6.3) เป็นคนเปิดตัวเองที่มีความสุข คือคนที่ชอบออกไปสังสรรค์กับคนอื่น

6.4) เป็นคนควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ คนที่มีความสุข คือคนที่เชื่อว่าเขาเป็นคนที่เลือกชะตาชีวิตของตนเองได้ คนที่สามารถพัฒนาการควบคุมชีวิตตนเองได้ดีขึ้นจะมีสุขภาพและขวัญกำลังใจที่ดีขึ้น คนที่สามารถควบคุมการใช้เวลา เช่น เวลาวางนอกรเวลาทำงานของตนได้ดี คือมีการวางแผน และใช้เวลาสนองความพอใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมีความสุขมากกว่าคนที่ใช้เวลาแบบไม่มีจุดหมาย นอกจากนี้ได้นำเสนอ บันได 7 ขั้นไปสู่ความสุข (ความสามารถที่จะชื่นชมกับชีวิต) กล่าวคือ

- 1) ให้ความสำคัญอันดับแรกกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่รัก
- 2) ทำงานที่รักหรือมีความหมายต่อตนเองอย่างเต็มที่
- 3) คิดถึงผู้อื่นและช่วยเหลือผู้อื่น
- 4) ให้ความสำคัญกับความสุขเป็นอันดับแรก ๆ
- 5) สร้างพลังให้กับชีวิตคุณด้วยการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ออกกำลังกาย
- 6) ใช้ชีวิตแบบมีการจัดการ แต่ให้มีความยืดหยุ่นคล่องตัว
- 7) หากความสุขไปอย่างสม่ำเสมอ

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2555) กำหนดกรอบแนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ ในผู้สูงอายุ เพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุจำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดั่งนิยามจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติ ดังนี้

ด้านที่ 1: สุขสบาย (Health) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2: สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3: สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4: สุขสว่าง (Cognition) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5: สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

วิทยา นาควัชร (2550, อ้างถึงใน วิถีลักษณะ จันทรธรรณสมปติ, 2552: 36-37) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขว่า ผู้สูงอายุหลายๆ ราย ยังมีความกระฉับกระเฉง น่ารักน่านับถือและยังทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่สังคมได้อย่างมีความสุข ความสุขไม่ได้อยู่ที่ใจจะคิดอย่างเดียวแต่ต้องอยู่ที่การกระทำ มีสิ่งดี ๆ มากกระตุ้นให้ใจคิดได้ถูกต้องขึ้น การลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดเป็นความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ก็จะมีความเป็นไปได้มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยดังนี้

1) อย่าปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามยถากรรม ต้องตั้งใจมีชีวิตอยู่ ต้องรู้จักวิถีถนนชีวิตของท่านในการดำเนินชีวิต วัยนี้ต้องมีการเตรียมตัว อย่าประมาทว่าเคยเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ชีวิตวันนี้เป็นชีวิตที่มีความงามสง่าของความมีวุฒิภาวะ (Maturity) มากกว่าความสวยงาม แต่ก็ต้องไม่ปล่อยปลดรูปร่างและชีวิตของตนเอง พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ หรือการบริหารร่างกาย ๆ ทุกวัน การแต่งกายก็อย่าให้ล้าสมัย หรือล้าสมัย คนมีแนวโน้มจะนึกว่าคนสูงอายุมักจะเซย ทำต้องไม่เซย การแต่งกายล้าสมัย อาจถูกวิจารณ์ นินทา

2) มีองค์ประกอบของชีวิตที่ดี เช่น มีสุขภาพดี มีเศรษฐกิจดี ไม่เป็นหนี้สิน มีเงินใช้จ่ายดี พอสมควร การมีหนี้เป็นทุกข์มาก การลงมือทำกิจกรรมลงทุนใหม่ตอนอายุมากไม่ควรทำ เพราะจะเครียดและความจำไม่ดีแล้วโอกาสขาดทุนมีมาก มีสังคมดี มีเพื่อนดี ๆ ไว้คุยบ้าง เวลาคุยก็อย่าปรับทุกข์อย่างเดียว ให้คุยถึงความหลัง ความสุข และความสำเร็จของเพื่อนและของตัวเองบ้าง สลับไปสลับมา จะได้รู้สึกเบิกบานและคุยได้นาน ที่อยู่อาศัยบ้านช่องก็ควรสะอาด สะอาด อากาศดี บรรยากาศดี หลีกเลียงความซับซ้อนทางด้านเครื่องมือเทคโนโลยีถ้าจะซื้อเครื่องมือใช้ สอยส่วนตัวก็หาที่เรียบง่าย ๆ ใช้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากจะดีกว่า

3) มีจินตนาการให้มีสีสัน และนึกแต่สิ่งดี ๆ จงนึกให้เป็นภาพ และเป็นภาพสีด้วย ชีวิตจะได้ไม่แห้งแล้ง ให้นึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิตที่เคยทำมาแล้วบ่อย ๆ เวลานึกให้เหมือนกับยืนบนภูเขาจะได้เห็นภาพไกล ๆ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เวลามองข้างหลังคือ อดีตของตนเองก็ได้เลือกมองที่ดี ๆ ที่ไม่ได้ไม่ต้องมอง ไม่ต้องคิด และเวลามองข้างหน้าก็ให้นึกแต่สิ่งที่ดี ๆ ที่เราจะคิด จะทำ มีจินตนาการที่ดีกับตัวเองทั้งอดีตและปัจจุบัน อนาคต ทำให้จิตใจดี อารมณ์ดี พยายามปล่อยวาง สิ่งที่ไม่ดีให้ได้ ต้องรู้จักการให้ (Give) และการอภัย (Forgive) ให้มากขึ้น รวมทั้งต้องตั้งใจรัก (Love) เพื่อนมนุษย์และตนเองให้มากขึ้น

การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นก็ต้องเกิดจากความพึงพอใจ เพราะถ้าผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ผู้สูงอายุมีความรู้สึกทางบวกก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขได้ Neugarten, et al. (อ้างถึงใน อุมพร อุดมทรัพย์กุล, 2536: 8-9) มีแนวความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุว่าเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสุขสมบูรณ์ทางจิตใจ (Psychological well-being) ที่จะนำไปสู่ความเป็นดีอยู่ดี และกล่าวว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะต้องเป็นบุคคลที่มีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีการคิดสร้างสรรค์ มีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2) มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมายและยืนหยัดต่อสู้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้นและมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ในชีวิต

3) การรู้สึกประสบผลสำเร็จ ตามเป้าหมายที่วางไว้ (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกถึงความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุตามเป้าหมาย

4) อัจฉมโนทัศน์ (Self concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิต และสังคมดี มีความรู้สึกว่าได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดและปัจจุบันดีกว่าในอดีต เนื่องจากเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อนและมีความรู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรง สามารถพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5) ระดับอารมณ์ (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าและไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหว่แต่อย่างใด

จากแนวคิดของ Neugarten, B.L.; Havighurst, R.J.; Tobin, S.S. ซึ่งเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตที่สอดคล้องกับความสุข ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุไม่มีความพึงพอใจก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง และเป็น

แนวคิดที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม โดยครอบคลุมความสุขในการดำเนินชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น อัตมโนทัศน์ และระดับอารมณ์ ซึ่งสรุปองค์ประกอบของ Neugarten et al. คือความสุขในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ 1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component) 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective component) สามารถนำองค์ประกอบมาแยกในประเด็นต่างๆ คือ มีความพอใจในชีวิต มีความสามัคคีปรองดอง มีความเบิกบาน มีการให้อำนาจแก่ตนเอง ความสุขของผู้สูงอายุ ที่มีความสอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตจะต้องเป็นบุคคลที่มีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) การรู้สึกประสบผลสำเร็จ ตามเป้าหมายที่วางไว้ 4) อัตมโนทัศน์ 5) ระดับอารมณ์

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2538: 126-129, อ้างถึงใน วิทธิลักษณ์ จันทรัตนสมบัติ, 2552: 35) ได้เสนอผลจากการสำรวจผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่ได้แสดงความคิดเห็นในหลายคำตอบ ได้ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สามารถจัดกลุ่มได้ 4 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1) การมีทรัพย์สินเงินทอง ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเชื่อว่า การมีทรัพย์สินเงินทองจะสามารถทำให้การดำรงชีพเกิดความสุขความสบาย ที่จะสามารถจ่ายซื้อสิ่งของจำเป็นที่จะต้องใช้ เช่น ซื้ออาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค และช่วยเหลือลูกหลานบ้างเมื่อยามจำเป็น

2) การทำจิตใจให้เป็นสุข ผู้สูงอายุอีกกลุ่มให้ความเห็นว่า ความสุขอยู่ที่จิตใจ รู้จักการวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ที่มารุ่มร่า และความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องมาจากลูกหลานมีงานทำ เข้ามาเอาใจใส่ ให้ความปกป้องดูแล เงินทองไม่ใช่สิ่งจำเป็นมากนัก และผู้สูงอายุบางคนได้แสดงความคิดเห็นของความสุขทางด้านจิตใจว่า ความสุขอยู่ที่การกระทำของลูกหลาน ถ้าลูกหลานดีไม่รบกวนสร้างปัญหาให้ก็ถือว่ามีความสุข

3) การได้เข้าวัดทำบุญทำทาน วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของกลุ่มคนผู้สูงอายุ การได้เข้าวัดทำบุญและฟังธรรม เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความอึดเอิบทางด้านจิตใจ เป็นที่พึ่งทางใจ เพราะผู้สูงอายุเชื่อว่าการเข้าวัดถือศีลเป็นความสุข และเป็นสิ่งที่แสดงถึงการกระทำความดี การบริจาคเงินสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ก็เป็นการเสริมสร้างทำนุบำรุงพระศาสนา และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรหลาน

4) การมีสุขภาพที่ดี ผู้สูงอายุได้ให้ความเห็นว่า การมีสุขภาพที่ดีสำคัญกว่าเงินทอง ทรัพย์สิน ถ้ามีเงินทองทรัพย์สินมากมายแต่ไปไหนมาไหนไม่ได้ก็ไม่เกิดประโยชน์ การมีสุขภาพดีก็ทำให้สุขภาพจิตใจดีด้วย การไม่มีโรคจึงเป็นลาภอันประเสริฐ

สรุปถึงคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องมีสุขภาพที่ดีทั้ง ภายและจิตใจ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ในชีวิตและต้องมีเวลาพักผ่อน มีความจรรโลงใจมีอารมณ์สนุกสนาน รักตัวเองและคนรอบข้าง มีความรู้ความสามารถ สร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นจึงจะทำให้ตนเองมีคุณค่า ตลอดจนการเข้าสังคมที่จะต้องมียุวกเพื่อนฝูงเพื่อจะได้ไม่รู้สึกรำคาญหรือหงอยเหงา

2.3 องค์ประกอบความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา

ฉานิกา วงษ์สุริยรัตน์ (2554: 27-28) ได้สรุปบทธรรมกถาของท่าน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต) ที่ได้ถูกตีพิมพ์ขึ้นในหนังสือ “ชีวิตนั้นสำคัญที่ใจ” ท่านได้กล่าวแบ่งความสุข ออกเป็น 5 ชั้น คือ

ความสุขชั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือการนำสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกมาสนองต่อความต้องการในสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา มนุษย์ทุกคนล้วนแต่ต้องการตอบสนองต่อความต้องการในสัมผัสทั้ง 5 และมีชีวิตขึ้นอยู่กับวัตถุ หรือ “อามิส” ภายนอกทั้งสิ้น

ผู้ที่ต้องการมีความสุขในขั้นนี้มากๆ ก็จะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความอยาก ความต้องการ ดิ้นรนทะเยอทะยานไปไม่มีสิ้นสุด เพราะเมื่อไม่ได้มาก จะมีความสุขมากขึ้นนั่นเอง เมื่อมีความสุขมากเข้าก็จะเสพติดอยู่กับวัตถุเหล่านั้น และไม่อาจขาดวัตถุเหล่านั้นได้ และไม่อาจดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ถ้าหากขาดวัตถุภายนอกเหล่านั้น เสมือนกับการสูญเสียอิสรภาพ สูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุขไปนั่นเอง

มนุษย์ที่ต้องการความสุขในขั้นที่ 1 นี้จึงมุ่งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข จนขาดความพอดี และห่างไกลจากทางสายกลางซึ่งเป็นความสมดุลของชีวิตออกไป เราจึงไม่สามารถที่จะพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเราเองได้ ยิ่งเติบโตขึ้นมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งกลายเป็นคนสุขยากขึ้น แต่ถ้าหากเราสามารถรักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้โดยการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย เราก็จะกลายเป็นคนที่ยิ่งอยู่นาน ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

การถือรักษาศีลภาวนาจึงเป็นการช่วยฝึกตนเองของมนุษย์ให้อยู่กับทางสายกลางฝึกไม่ให้ตนเองมีความสุขหรือมีชีวิตขึ้นกับวัตถุ เช่นการรักษาศีล 8 ไม่จำเป็นต้องฝึกหรือต้องกระทำทุกวัน อาจจะทำทุก ๆ 8 วัน เพื่อให้กายของเราละจากวัตถุ ซึ่งจะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้และฝึกให้เรามีชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป และควรฝึกตรวจสอบตนเองด้วยคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” หากใครสามารถพบนี้ได้โดยมีความรู้สึกเบาใจ ชีวิตของเราก็จะเริ่มเป็นอิสระ ไม่ยึดติด โปรงเบา สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุ อามิสสิ่งเสพติดภายนอกมีความสุขกับตนเองได้โดยเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขขั้นที่ 2 เป็นความสุขที่มนุษย์สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้จากความสุขขั้นที่ 1 โดยมีองค์ประกอบของการบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดี ใช้การเจริญคุณธรรมในการดำรงชีวิตเพิ่มเติมขึ้น เช่นการให้ การมีเมตตา การรัก การบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อทำให้เกิดความสุขแก่คนอื่น ๆ แล้วจึงทำให้ตนเองรู้สึกเป็นสุข

เมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาตนจนกระทั่งมีความสุขในขั้นที่ 2 ได้แล้วนั้น เขาจะสามารถเข้าสู่ความสุขขั้นที่ 3 ได้โดยการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ กล่าวคือมนุษย์บางครั้งมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติขึ้นไม่จริงยั่งยืน นำพาตนเองแยกไปทำตนให้แปลกออกไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ และเป็นเหตุให้ตนเองขาดความสุขที่พึงจะได้รับจากความเป็นจริง เสมือนกับคนทำงานที่คาดหวังว่าตนเองจะได้ค่าตอบแทนที่เพิ่มขึ้นจากการทำงานหนัก ผู้ที่คาดหวังในเงินเดือนจึงมีใจทำงานด้วยความเป็นทุกข์เพราะความสุขของเขาอยู่ในตัวเงินค่าตอบแทนเพียงอย่างเดียวซึ่งเป็นความสุขที่อยู่ข้างหน้า ละยังมาไม่ถึง แต่ถ้าเราสามารถปรับมุมมอง ปรับความคิดของเราให้อยู่กับความจริงอยู่กับงานที่เราทำนั้น เราก็จะสามารถมองเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงาน เข้าใจในงานที่ปฏิบัติ มีความสุขกับความสำเร็จในการทำงานในแต่ละขั้นตอน เราจึงจะพึงได้รับความสุขจากความเป็นจริง และมีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

ความสุขในขั้นที่ 4 เป็นความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นเองของมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นผู้มีความคิดกว้างไกล เป็นนักประดิษฐ์เป็นผู้สร้างสรรค์เทคโนโลยี สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้รวมไปถึงความรู้สึกเป็นสุข และเป็นทุกข์ของตนเองอีกด้วย คุณสมบัตินี้ถือเป็นลักษณะพิเศษที่มนุษย์มี แต่มนุษย์เรากลับมักเลือกที่จะปรุงแต่งจิตใจของตนเองให้มีความสุขมากกว่าความสุขดังคำสอน

ของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เราใช้ความสามารถในการปรุงแต่งให้ถูกต้อง คือจงเลือกเก็บแต่ อารมณ์ที่ดีมาแต่งใจให้สบายด้วยการใช้ “สภาพจิต 5” ซึ่งประกอบด้วย 1) ปราโมทย์ ความร่าเริง เบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ไม่เครียด 4) ความสุข ความโปร่งใจ สะดวกใจ 5) สมภาวิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน ให้จิตอยู่ที่ตัวของมัน

ความสุขขั้นที่ 5 คือความสุขเหนือการปรุงแต่ง หมายถึง การอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง และทำให้จิตใจของตนวางอยู่กับทุกสิ่งอย่างเข้าใจชีวิต สภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุดเช่นนี้เรียกว่า “จิตอุเบกขา” เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรรบกวน มีความลงตัว มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขอยู่ประจำตัว อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีจิตอุเบกขานี้จึงเป็นผู้ที่เป็นสุขเต็มอิมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากภายนอก และเป็น ผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่ต้องทำอะไรที่ต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป อีกทั้งจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง ด้วยจิตใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล มนุษย์จึงควรพัฒนาตนเองให้สามารถมีความสุขในระดับขั้นสูงขั้น เพราะเมื่อยิ่งพัฒนา เขาก็จะได้รับความสุขจากหลากหลายหลาย มีจิตใจที่พัฒนาดีขึ้น และมีความรู้สึกเป็นสุขได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นหมองมัวอีก

ชุตติกาญจน์ เปาหุย (2553: 30-31) ได้สรุป แนวคิดเกี่ยวกับความสุข ว่าความสุข มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำถึง “โลกธรรม” กล่าวคือ ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ และสัตว์โลกยอมเป็นไปตามธรรม อันประกอบด้วย อารมณ์ที่น่าปรารถนา (นิฏฐารมณ์) ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ฯลฯ และอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ฯลฯ เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นให้พิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา อายยนิตีในส่วนที่น่าปรารถนา อายยนิร่ายในส่วนที่ไม่น่าปรารถนา (พระครูวิสุทธิสดุดคุณ, 2550) ดังนั้นตามสูตรต้นตปิฎก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขไว้หลายแบบ หลายประการ พอจำแนกได้สองแบบใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1) โลภียสุข (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) นับแรกนี้นิยามความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย (พระราชาวรมุณี 2518: 120) ประกอบด้วย สุขเวทนา (ความรู้สึกสุขสบายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม) สุขินทรีย์ (ความสุขความสบายทางกาย) และโสมนัส-สินทรีย์ (ความชุ่มชื้น สบายใจ สุขใจ) เป็นต้น โดยเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของขั้นที่ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ)

ความสุขจึงอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา (ความเป็นของเที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) และอนตตตา (ความเป็นอนัตตาหรือไม่ใช้ตน) ความสุขในลักษณะนี้จึงเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับภพและภูมิ อันเป็นแดนที่เกิดของสัตว์ ความสุขจึงมีทั้งความสุขในกาม ความสุขในรูปฌาน และความสุขในอรูปฌาน แต่ก็ยังเป็นความสุขชนิดที่มีอาพาธ มีความรู้สึกอึดอัด ไม่โปร่งใส และถูกรบกวนจนกว่า เป็นสุขจึงยังมีความทุกข์ปะปนอยู่จึงมิใช่ความสุขที่แท้จริง

2) โลกุตตรสุข หรือนิพพานสุข หมายถึง สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด เป็นสภาวะที่ปราศจากต้นเหตุโดยสิ้นเชิงไม่ต้องอาศัยปัจจัยปรุงแต่งจึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ประกอบด้วย สอุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ยังมีเบญจขันธ์เหลือ) และอนุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ) ความสุข นัยที่สองนี้ จึงหมายถึงคงภาวะที่สิ้นจากกิเลสทั้งปวงหรือปราศจากต้นเหตุ รับเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง เป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ ถือเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด (The State of the Highest Happiness) กล่าวคือ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ทุกข์ก็ไม่ใช่) และอุเบกขินทริย์ (ความรู้สึกเฉย ๆ) สำหรับระดับของความสุขในพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ระดับ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต 2598 : 561-564) คือ

2.1) ขั้นพรหม เป็นการมีความสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมา มุ่งแสวงหาและปรนเปรอตนเองด้วยสิ่งเสพเสวยต่างๆ มีการปลุกเร้าและกระตุ้นระดับปกติ

2.2) ขั้นดี เป็นการมีความสุขที่มีศีลธรรม คือ การความสุขตามปกติอธิบายมุขโดยยอมรับและรู้เท่าทันความเป็นจริง เมื่อมีความสุขมักมีทุกข์มาคู่กันเสมอ ดังนั้นไม่หมกมุ่นไม่ประมาท

2.3) ขั้นเลิศ เป็นการความสุขอย่างประณีต ดั่งงาม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนเองและสังคม มีสันโดษ อยู่ร่วมกันโดยธรรม ชักจูงไปในทางเจริญดีงามที่ประณีตสุข

อภิชาต มงคล และคณะ (2546: 227-232) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความหมายของคำว่าสุขภาพจิต และความสุขในบริบทของสังคมไทย ซึ่งมีความหมายของความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา พระธรรมโกศาจารย์ ได้กล่าวถึงความสุขว่า คือสภาพจิตที่เป็นปกติดีเรียกว่า เป็นความสุขก็เพราะจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจเป็นอิสระได้แก่ตัวอย่างนี้เรียกว่า “ปกติ” ใจที่ปกติคือ ไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่และดับไปแล้ว ควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร จิตใจก็สบายไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่าชีวิตของเราต้องการความสุขทั้งกาย

ทั้งใจ ทางอารมณ์เราก็ต้องมีสติ ปัญญา พยายามที่จะรักษาใจไว้ให้เป็นปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่มใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่และการพักผ่อน สภาพร่างกายจิตใจ ก็จะมีความสุขสมบูรณ์สมปรารถนา

สรุปองค์ประกอบของความสุขในผู้สูงอายุตามแนวคิดพระพุทธศาสนา คือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต และมีความสุขตามสภาพตนเอง อาจจะเป็นความสุขในทางโลก หรือทางธรรม กล่าวคือความสุขทางโลกเป็นความสุขจากการเสพวัตถุหรือการนำสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกมาสนองต่อความต้องการ เป็นความสุขที่มนุษย์สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ โดยมีองค์ประกอบของการบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดี ใช้การเจริญคุณธรรมในการดำรงชีวิตเพิ่มเติมขึ้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ และเป็นความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นเองของมนุษย์ ตลอดจนความสุขเหนือการปรุงแต่ง คือการอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง และทำให้จิตใจของตนวางอยู่กับทุกสิ่งอย่าง เข้าใจชีวิต ส่วนความสุขทางธรรม จำแนกได้สองแบบใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ 1) โลกียสุข (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ประกอบด้วย สุขเวทนา (ความรู้สึกละสบายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม) สุขินทรีย์ (ความสุขความสบายทางกาย) และโสมนัส-สินทรีย์ (ความชุ่มชื่น สบายใจ สุขใจ) และ 2) โลกุตตรสุข หรือนิพพานสุข หมายถึง สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด เป็นสภาวะที่ปราศจากต้นเหตุโดยสิ้นเชิงไม่ต้องอาศัยปัจจัยปรุงแต่งจึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ประกอบด้วย สอุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ยังมีเบญจขันธ์เหลือ) และอนุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ) ความสุข นัยที่สองนี้ จึงหมายถึง คงภาวะที่สิ้นจากกิเลสทั้งปวงหรือปราศจากต้นเหตุ รับเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง เป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ ถือเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด (The State of the Highest Happiness)

2.4 แนวทางการสร้างความสุข

วัชรภรณ์ เฟงจิตต์ (อ้างถึงใน ชุตติกาญจน์ เปาหุย 2553: 47-49) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความสุข ไว้ดังนี้

1) นักจิตวิทยาบอกว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน

เราก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

2) ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง เพราะคนที่มีความสุขจะรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่ทำตนเองได้วางแผนไว้ แล้วก็รู้สึกที่เราทำอะไร ๆ ได้มากมาย

3) ทำตัวให้มีความสุข ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยา พบว่า เมื่อเรายิ้มเราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราหน้าบึ้ง ก็รู้สึกว่าคุณนี่ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้

4) หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะของตนเอง เช่น ทำงานฝีมือ หรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่างในการทำงานทุกวันของคุณ ก็สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่า แต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5) ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา หรือเดินแอโรบิคอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง

6) พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอจะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชาและอารมณ์เสียง่ายอีกด้วย

7) ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาวนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้จักกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความรักกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ

8) ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย

9) หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่แข็งแรงของคุณ เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นได้

10) สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้อย่างจริงจัง ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดก็ตามจะปรับตัวกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า

ดลฤดี สุวรรณศิริ (2547: 55-64) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความสุขไว้ว่าการสร้างความสุขก็เปรียบเสมือนกับการผลิตสินค้าอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องรู้แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่มีคุณภาพ รวมทั้งขั้นตอนหรือกระบวนการผลิตที่ถูกวิธีเพื่อจะได้สินค้าที่มีประสิทธิภาพเพียงพอกับความต้องการ รวมทั้งมีมากพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้คนที่อยู่รอบข้าง โดยการสร้างความสุขนั้นสามารถทำได้ด้วยวิธีการเรียบง่าย โดยการเริ่มต้นตั้งคำถามว่าในชีวิตแต่ละคนนั้นได้มีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้แล้วหรือไหม

สิ่งแรก คือ ความสามารถสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือไม่ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในชีวิตย่อมเจอกับปัญหาและอุปสรรคอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางครั้งจะพบว่าการที่จะพยายามทำทุกอย่างสุดความสามารถ แต่แล้วยังมีช่องโหว่หรือความผิดพลาดที่ไม่ได้ตั้งใจ และโดยมากก็ไม่รู้ตัว ในขณะที่สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว แต่เมื่อผลที่ปรากฏออกมาเกิดความเสียหายรุนแรงในช่วงวิกฤตินั้นเอง สมองของคนเราจะปิดกั้นความตื่นตระหนกหรือความเจ็บปวดโดยอัตโนมัติ ทำให้รู้สึกว่าสถานการณ์ที่น่าหวาดกลัวหรือเลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้น ดูราวกับว่าไม่ใช่เป็นเรื่องจริงและเมื่อเวลาผ่านไปสักกระยะหนึ่งพอตั้งสติได้ก็จะรู้สึกหมดกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมักจะคิดวุ่นอยู่กับความผิดพลาดของตนเองเหล่านั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพยายามสร้างกำลังใจขึ้นมาใหม่

สิ่งที่สอง คือ มีงานที่รักทำแล้วหรือยัง คนที่มีความสุขมักเป็นที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก ซึ่งนอกจากงานที่ออกมาจะมีประสิทธิภาพแล้วผลงานเหล่านั้น ยังมีรูปแบบพิเศษเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อย่างไรก็ตามเป็นการยากที่คนเราจะได้งานที่ถูกต้องกับลักษณะอุปนิสัยหรือความชื่นชอบ

ส่วนตัวและไม่ว่าความจำเป็นอะไรก็ตามที่ทำให้ต้องผีนทนทำงานที่ไม่พึงพอใจ หรือรู้สึกเบื่อ แต่ก็ยังสามารถที่จะให้เต็มไปด้วยความรื่นรมย์ ใช้ชีวิตด้วยความกระตือรือร้น โดยการหาเวลาว่างทำสิ่งที่ชอบในแต่ละวัน ซึ่งถึงแม้ว่าการทำสิ่งเหล่านั้นจะไม่ได้สิ่งใดเป็นค่าจ้างหรือผลตอบแทน แต่ความสุขที่ได้รับนั้นมีความหมายและมีค่ามากกว่าเงินทองหลายเท่าตัว

สิ่งที่สาม คือ มีการจัดสรรเวลาในชีวิตอย่างลงตัวแล้วหรือยัง คนที่คิดว่าชีวิต คือ ความยุ่งยาก ก็มักจะมีแบบแผนการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายแต่คนที่เข้าใจชีวิตจะรู้ว่าชีวิตนั้นเป็นเรื่องที่ลำบากพออยู่แล้วโดยที่ไม่ต้องเป็นกังวลหรือไปทำอะไรมันยุ่งยากมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “คนที่มองโลกในแง่ดีจะไม่รู้สึกคล้อยตามหรือตีโพยตีพายไปกับความทุกข์ร้อนเพราะต้องรู้ดีอยู่แล้วว่าโลกเป็นสถานที่น่าเศร้าเพียงใด มีแต่คนมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้นที่พยายามรื้อฟื้นเรื่องเหล่านี้ขึ้นมามองใหม่ทุกวัน” การใช้เวลาในการดำเนินชีวิตนั้น มีความแตกต่างกันไป แต่ต้องรู้จักจัดสัดส่วนของงานและความเป็นส่วนตัวให้ลงตัว เพื่อที่จะได้ไม่ต้องนึกเสียใจภายหลังว่าได้ใช้เวลาหมดไปอย่างไม่คุ้มค่ากับการที่โลกได้คำนวณมาให้ทุกคนสามารถใช้สร้างความสุขให้ชีวิตได้อย่างเพียงพอ

สิ่งที่สี่ คือ รู้แหล่งความสุขใกล้ตัวแล้วหรือยัง แหล่งความสุขที่ใกล้ชิดมนุษย์มากที่สุด ก็คือธรรมชาติ ทั้งนี้มนุษย์มีสายสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและลึกซึ้งเชื่อมโยงกับธรรมชาติโดยตรง และหลายคนก็มีความเชื่อว่าสภาวะภายในของมนุษย์ก็คือส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั่นเอง และเมื่อใดก็ตามที่ได้กลับเข้าไปสัมผัสกับธรรมชาติก็จะรู้สึกถึงความอิมเมม เบิกบาน ความงดงามและความสมดุลแห่งชีวิตที่ขาดหายไป นอกจากนั้นในธรรมชาติยังมีเรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ได้เรียนรู้และเก็บเกี่ยวข้อคิดดี ๆ จากสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติที่อยู่รอบตัวซึ่งโดยทั่วไปสมองของมนุษย์จะสามารถตีความและแปลงสิ่งที่เป็นรูปธรรมให้กลายเป็นนามธรรมหรือเชื่อมโยงความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเองหากมีสิ่งสำคัญซึ่งสร้างความสุขดังที่กล่าวมานี้ครบถ้วน ก็จะพบว่าในการใช้ชีวิตนั้นจะมีสิ่งดี ๆ และพิเศษมากมายรออยู่เพียงแต่ต้องเอาสิ่งเหล่านั้นมาพิจารณาสำรวจจัดแปลงรวมทั้งประกอบกันขึ้นมาอย่างชาญฉลาดจนกระทั่งกลายเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต

แนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขตามแนวคิดของนายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2532, อ้างถึงใน สะอึ้ง ชวรางกูร, 2538: 25-26) ควรมีการเตรียมตัวดังนี้

(1) มีการเตรียมตัวเตรียมใจล่วงหน้า เตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย การรักษา ความเจ็บป่วย เรื่องการเงิน ผู้ที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน งานอดิเรกและงานพิเศษที่ตนสนใจ เตรียมใจในการยอมรับความเสื่อมและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ต้องเผชิญในวัยชรา

(2) มีความภาคภูมิใจ พอใจว่าตนได้ดำเนินชีวิตที่ผ่านมาอย่างมีคุณค่า ได้ทำประโยชน์ให้แก่ตน ครอบครัวและสังคม ชีวิตมีจุดมุ่งหมายและบรรลุอุดมการณ์ของตนตามอัตภาพ มีความรับผิดชอบตามฐานะแล้วในอดีต

(3) สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และความเสื่อมของร่างกายและบทบาททางสังคม มีความต้องการความช่วยเหลือที่พอเหมาะและยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

(4) เอาใจใส่ดูแลสุขภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอในเรื่อง อาหาร ยารักษาโรค การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

(5) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและในสังคม สนใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ช่วยเหลือผู้อื่นตามความเหมาะสม

(6) มีความพอใจในตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า และเป็นที่น่าถือของคนรุ่นหลัง ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง

(7) จิตใจสงบ วิตกกังวลน้อย มีความสุขที่เห็นการเจริญเติบโตของบุตรหลาน มีความกล้าในการเผชิญความจริงของชีวิตโดยเฉพาะความเจ็บป่วย การจากไปของผู้ใกล้ชิดและความตาย

(8) พัฒนาจิตใจโดยการเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของศาสนา ฝึกสมาธิเพื่ออบรมจิตใจให้สงบและตั้งมั่น ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจและควบคุมอารมณ์ ได้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจทั้งในยามปกติเมื่อเจ็บป่วย และในวาระสุดท้ายเมื่อต้องเผชิญกับความตาย

จากแนวคิดเรื่องความสุขข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ในการศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ความสุขของผู้สูงอายุแต่ละด้าน เช่น มีสุขภาพที่ดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง สามารถยอมรับและ

ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและในสังคม จิตใจสงบ โดยครอบคลุมถึงคุณค่าภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสภาพแวดล้อมดำเนินชีวิตอยู่

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แนวคิดและองค์ประกอบของความสุข (Happiness Subjective Well-Being) ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบของการประเมินความสุข ตามแนวคิดของ อาร์กิล (Argyle, 1991: 77-95) และนิวการ์เตนและคณะ (Neugarten et al., 1961: 134-143) อันได้แก่ 1) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 2) ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น 3) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 4) ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี โดยสามารถสรุปองค์ประกอบของความสุขของผู้สูงอายุ ได้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หมายถึง ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับ จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมนั้นอาจจะทำคนเดียว หรือ การทำร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว หรือคนอื่น ๆ ในชุมชนและสังคม เช่น มีงานอดิเรก ทำหรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรม สมาคม ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมตาม ประเพณี กิจกรรมสังสรรค์

สุจิตรา สมพงษ์ (2555: 38-39) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลต่างต้องมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่เสมอ สัมพันธภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การสร้างสัมพันธภาพนั้นมีมีโนทัศน์พื้นฐานในเรื่องความรัก ความเอาใจใส่ ความมีน้ำใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความเชื่อถือ และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ชีวิตของคนเรามีได้อยู่โดดเดี่ยว คนที่สามารถยอมรับตัวเองและยอมรับคนอื่นได้ จัดว่าเป็นคนที่มีการปรับตัวดีและมีสุขภาพจิตดี

สิงห์แก้ว วชิรธุมโม (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา: ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน พบว่า บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การอุปถัมภ์พระสงฆ์ มากที่สุด เช่น การถวายภัตตาหารเป็นประจำ สิ่งของอุปโภค อัฐบริวาร ยารักษาโรค และสร้างเสนาสนะสถาน ด้านการชักชวนคนเข้าวัดอยู่ในระดับมากและมากที่สุด โดยการจัดกิจกรรมทาง

พระพุทธศาสนา เนื่องในวันสำคัญ ๆ เช่น วันมาฆบูชา เป็นต้น และประเพณีท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น ประเพณีลอยกระทง เป็นต้น รองลงมาได้แก่การจัดบรรยายธรรมะมีวัดเป็นศูนย์กลางโดยร่วมกับ พระสงฆ์ เช่นการจัดอบรมธรรมะวันอาทิตย์

จากการศึกษาความหมาย และแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม พบว่า ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หมายถึง การที่ ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีงานอดิเรกทำหรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรม สมาคม ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม หรือทางชมรมที่จัดขึ้น มีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจะนำไปสู่ ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น

ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันสร้างประโยชน์แก่กัน ระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชนและสังคม ไม่มีการทะเลาะ เบาะแว้ง เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา แก้ไขปัญหา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วย ชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยเหลืองานต่าง ๆ สามารถนำความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

วรรณวิสาข์ ไชยโย (2555: 26-27) ได้กล่าวว่า ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มี ความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุขมากขึ้น หากตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง ความสามารถของตน เช่น สามารถให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาคู่กันและกันและช่วยเหลืองานของ สถานสงเคราะห์ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจอิมเอิบใจ ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ นอกจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีไม่ทะเลาะเบาะแว้ง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน ทำให้ ผู้สูงอายุมีความสุข สอดคล้องกับจอห์น มิลล์ (John Stuart Mill, 1806-1873) นักปรัชญาสุนิยม ชาวอังกฤษถือว่าการกระทำ ที่ถูกต้องต้องส่งเสริมให้เกิดความสุข การกระทำที่ผิดมีแนวโน้มที่จะ ก่อให้เกิดสิ่งตรงกันข้ามกับความสุข ที่เกิดขึ้นไม่ใช่หมายถึงเพียงความสุขปริมาณมากที่เกิดขึ้น เฉพาะกับตัวเองเท่านั้น แต่จะต้องเป็นความสุขปริมาณมากของทุกคนมารวมกันตามทัศนะ ของ มิลล์แล้วความสุขนั้น “ไม่ใช่ความสุขสุดยอดของใครคนใดคนหนึ่ง แต่มันเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ของมนุษยชาติทั้งหมด” หมายถึงว่า เป็นความพึงพอใจของมนุษยชาติหรือของคนหมู่มากโดยต้อง

อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม เนื่องจากมิลล์ เชื่อว่าประโยชน์สุขของคนที่มีจำนวนมาก จะมีขึ้นมาได้ เพราะสมาชิกของสังคมนั้น ๆ มีคุณธรรม จะเห็นได้ว่าการอยู่ร่วมกันที่ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันทำให้สังคมมีความสุขขึ้น

3. ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน มีความคิดริเริ่ม และมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา และรับผิดชอบปัญหาที่จะเกิดตามมา สามารถควบคุมตัวเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

สุจิตรา สมพงษ์ (2555: 30) ได้ให้ความหมาย การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็ทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2552 ให้ความสำคัญและมีวิสัยทัศน์ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุดโดยครอบครัวและชุมชนเกื้อกูล เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล โดยมีมาตรการในการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรทุกคนเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน โดยกำหนดแผนยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมมีความตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ทาฟท์ (Taft 1985, อ้างถึงใน อรรถ โภทวิ, 2548: 49) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยกระบวนการรับรู้ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตน 2 ขั้นตอน คือ

1) การรับรู้คุณค่าของตนเองจากภายใน (Inner self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยการประเมินจากความสามารถ สมรรถนะและการกระทำต่างๆ แล้วผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวัง ซึ่งความรู้สึกในลักษณะนี้จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2) การรับรู้คุณค่าของตนเองจากภายนอก (Outer self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองโดยการประเมินเจตคติและการยอมรับของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาทสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้นๆ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล สามารถแสดงออกให้เห็นได้จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981 , อ้างถึงใน อรรถ โภทวิ, 2548: 51) ได้แบ่งลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 2 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมองตนเองในด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อการวิจารณ์ หรือการตำหนิจากบุคคลอื่นได้ง่าย มีลักษณะของการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้ริเริ่มสร้างสัมพันธกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้นกล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

2) บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะแตกต่างจากบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง คือขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวล

สูง มีความเครียด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าแสดงบทบาท ไม่มีความพยายามในการทำงานที่สลับซับซ้อน เมื่อพบอุปสรรคก็จะทิ้งงานหลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น มักจะยึดติดกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มักจะคล้อยตามผู้อื่น ยอมรับคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนในแง่ลบ ขาดความเชื่อมั่นที่จะปฏิเสธคำวิจารณ์ของผู้อื่น กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม ขาดพลังความสามารถที่จะทำงานให้สำเร็จ ใช้กลไกการป้องกันตนเอง คิดว่าเพื่อนๆ ไม่ยอมรับ ไม่สนใจ และเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ ลักษณะเหล่านี้มักจะพบกับบุคคลที่มีลักษณะเก็บกด ซ้ำอายุ และหลีกเลี่ยงปัญหา

สรุป จากการศึกษาความหมาย และแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง พบว่า ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม มีความหวังในชีวิต ยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นในอดีต เป็นที่พึงพิงให้กับครอบครัว ความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้บรรลุตามเป้าหมาย

4. ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีหมายถึง การรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินหรือวิ่งช้า ๆ หรือการบริหารง่ายๆ ทุกวัน การมีความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ถึงการมีสุขภาพจิตใจเบิกบาน การมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน มีเวลาพักผ่อน มีความจรรโลงใจ การควบคุมอารมณ์ และหาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการบริหารจัดการกับความเครียดและวิตกกังวลสูงได้

สุรเกียรติ อชานานุภาพ ได้กล่าวว่า "สุขภาพ" ไม่ได้หมายถึงเพียงความปราศ-จากโรคหรือการไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้น หากแต่หมายรวมถึงการมีร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง การมีจิตใจเข้มแข็ง ร่าเริง เบิกบาน สงบเย็น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัวและสังคมด้วยดี มีความกลมเกลียว เอื้ออาทรต่อกัน ตลอดจนการมีสติและปัญญาอันสมบูรณ์มองเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง รู้เท่าทันตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม มีคุณธรรมและจริยธรรม

นั่นคือ ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต อันได้แก่มิติทาง ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) สุขภาพตามความหมายดังกล่าวจึงเป็นเรื่องของความสุขและคุณภาพชีวิตของมนุษย์

นั่นเอง ทั้งนี้ย่อมขึ้นกับปัจจัยอันหลากหลาย ทั้งในตัวบุคคล หรือมนุษย์ (เช่น พันธุกรรม จิตใจ ความรู้ ความเชื่อ บุคลิกภาพ พฤติกรรม เป็นต้น) และสิ่งแวดล้อม (เช่น ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง เสื้อผ้า อาหาร น้ำ ยารักษาโรค บริการทางการแพทย์ เชื้อโรค พืช สัตว์ สารเคมี มลพิษ ระบบ เศรษฐกิจ-สังคม-การเมือง การศึกษา วัฒนธรรม ศาสนา ค่านิยม กฎหมาย เป็นต้น)

ปัจจัยเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลได้ทุก มิติ เช่น ระบบเศรษฐกิจ-สังคม-การเมืองที่ด้อยพัฒนา ส่งผลให้เกิดปัญหาความยากจน ด้อย การศึกษา ซึ่งส่งผลให้เกิดแรงงานอพยพ การแตกสลายของครอบครัวและชุมชน แหล่งเสื่อมโทรม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโสเภณี ปัญหายาเสพติด ความเครียด การเสพติด และเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ในที่สุดก็ส่งผลต่อการเกิดโรคทางกาย เช่น อุบัติเหตุจลาจล เอดส์ โรคที่เกิดจากบุหรี่ และแอลกอฮอล์ เป็นต้น

ความยากจนและความด้อยการศึกษายังส่งผลให้ประชาชนขาดความรู้และทักษะในการ ดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาด การออกกำลังกาย การเสพติดให้โทษ การใช้ยาอย่างผิด ๆ เป็นต้น รวมทั้งการเข้าไม่ถึง บริการทางการแพทย์ ทำให้เกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม (เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือด หัวใจและสมอง ตับแข็ง เป็นต้น) และโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุจากพันธุกรรม (เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง) ก็ขาดการดูแลอย่างถูกต้อง จนเกิดภาวะแทรกซ้อนมากมายตามมา

เมื่อสุขภาพร่างกายเสื่อมทรุด ก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจ (เกิดความเครียด ท้อแท้ ซึมเศร้า วิดกกังวล) และการดำรงชีพ การประกอบอาชีพ การหารายได้ การการคบค้าสมาคม การสร้าง ภาระต่อครอบครัวและสังคม การเจ็บป่วยหรือการเสียสุขภาพ เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ของ บุคคล ครอบครัว และสังคมในระดับมหภาค ทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องร่วมมือกันสร้างเสริม สุขภาพและความสุขของประชาชน โดยการผลักดันนโยบายและมาตรการในการพัฒนาปัจจัยทาง สังคมและสิ่งแวดล้อม (เช่น เศรษฐกิจ การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม ศาสนา ค่านิยม กฎหมาย เป็นต้น) ให้เอื้อต่อสุขภาพของประชาชน

ในระดับจุลภาคซึ่งหมายถึงระดับบุคคลและครอบครัว จะต้องส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความ เข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจและจิตวิญญาณ (ปัญญา) ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างความสุขของบุคคล ครอบครัว และสังคม

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นย่อม เป็นสิ่งที่ดี และลดผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจและสังคม ทุกคนควรเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองและพฤติกรรมสุขภาพ (เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การหลีกเลี่ยงสิ่งอันตรายให้โทษ) เพื่อป้องกันโรคที่ป้องกันได้ เช่น โรคจากบุหรี่ แอลกอฮอล์ โรคจากพฤติกรรม เป็นต้น

แต่การมีสุขภาพร่างกายที่ดี เช่น เด็กและวัยหนุ่มสาวมักจะมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีความสุขเสมอไป และอาจมีความสุขมากมายถ้าหากยังขาดสุขภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณ

ตรงกันข้าม ผู้ที่เจ็บป่วย หรือพิการทางร่างกายก็เชื่อว่ามีความสุขไม่ได้ การเจ็บป่วยทางร่างกายบางครั้งอาจเกิดขึ้นโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือความเสื่อมของร่างกายเมื่ออายุมาก หรืออาจเกิดจากอุบัติเหตุที่เป็นการกระทำของผู้อื่น ซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของเรา ถ้าหากรู้จักดูแลตนเองและแสวงหาความช่วยเหลืออย่างถูกต้องจริงจัง ก็อาจช่วยให้ร่างกายทำหน้าที่ได้อย่างคนปกติ เช่น ผู้พิการสามารถใช้อุปกรณ์ช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายออกไปทำงานในสังคมได้ ผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ก็สามารถรักษาและวิธีบำบัดต่างๆ เพื่อควบคุมโรค และชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน ก็ทำให้มีสุขภาพร่างกายดีพอที่จะสร้างงานที่มีคุณค่าต่อตัวเองและสังคมได้

ถ้าบุคคลได้รับการฝึกฝนด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ (ปัญญา) ให้แข็งแกร่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแก่นธรรมของศาสนา จนมีสติและปัญญาสมบูรณ์ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าต่อสังคม ไม่ว่าจะร่างกายจะแข็งแรงหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย (เช่น มะเร็ง เอ็ดส์) รวมทั้งผู้พิการจำนวนมากที่มีจิตใจและจิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง สามารถมีความสุขตลอดจนช่วงชีวิตที่เหลือ และเป็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตที่มีคุณค่าอันน่าสรรเสริญยิ่ง

3. ชมรมผู้สูงอายุ

3.1 ความเป็นมาของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กล่าวว่า ชมรมผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย และวัยผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-59 ปี ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มเป็นชมรม เพื่อให้สมาชิกมาพบปะสังสรรค์และดำเนินกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี ความเบิกบาน หายเหงา และเกิดความสุข

กิจกรรมที่สำคัญ คือ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญา กิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการกุศล และกิจกรรมเกี่ยวกับสวัสดิการชุมชน ฯลฯ

กล่าวได้ว่า ชมรมผู้สูงอายุ เป็นการรวมตัวกันของผู้สูงอายุมีรูปแบบเป็นชมรมที่มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกมาพบปะกัน มีกิจกรรมหลากหลายที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันจะส่งผลดีต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุสังกัดสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) มีจำนวนทั้งหมด 397 ชมรม โดยแบ่งเป็น 6 กลุ่มเขต (ข้อมูลทะเบียนชมรมสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, ข้อมูล ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561)

คู่มือชมรมผู้สูงอายุของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานมีดังนี้

1) เพื่อทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางระหว่างสมาคม ชมรมผู้สูงอายุในประเทศ และหน่วยงานทั้งรัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้สนใจในกิจการผู้สูงอายุในอันที่จะร่วมมือดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

2) เพื่อศึกษาหาความรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุและ/หรือองค์กรเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในอันที่จะสร้างเสริมพัฒนาความมั่นคงให้แก่ผู้สูงอายุในทุกด้าน

3) เพื่อปฏิบัติงาน ร่วมมือประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่ดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในอันที่จะอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุทั้งในทางมนุษยธรรมและด้านการพัฒนา

4) เพื่อเสนอแนวความคิดเห็นต่อรัฐและองค์กรเอกชน ในเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและเรื่องอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

5) เพื่อให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนบุคคลและสมาชิกองค์กรในเรื่องต่างๆ อันเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

6) เพื่อส่งเสริม เผยแพร่ จำหน่ายแจก และแลกเปลี่ยน ความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนผลการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ

7) เพื่อส่งเสริมการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ด้วยความเป็นกลาง

8) เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการสงเคราะห์ การคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนสถานภาพ สิทธิ บทบาท และกิจกรรม ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

9) เพื่อสนับสนุน ยกย่อง เชิดชูเกียรติ ผู้สูงอายุที่ทำความคุณประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ

3.2 นโยบายของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

1) ส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุทั้งปวง ทั้งสิทธิที่พึงมีพึงได้ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพุทธศักราช 2556 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมถึงสิทธิตามหลักการของสหประชาชาติ

2) ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐานของระเบียบสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

สนองความต้องการของมวลสมาชิกได้อย่างเต็มกำลัง โดยมีการประสานงานกับหน่วยราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน ประชาสังคม และภาคธุรกิจในแต่ละท้องถิ่นด้วย

3) ส่งเสริมสนับสนุนและร่วมมือกับหน่วยงานราชการ ตลอดจนองค์กรต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความมั่นคงในการดำรงชีพของผู้สูงอายุ

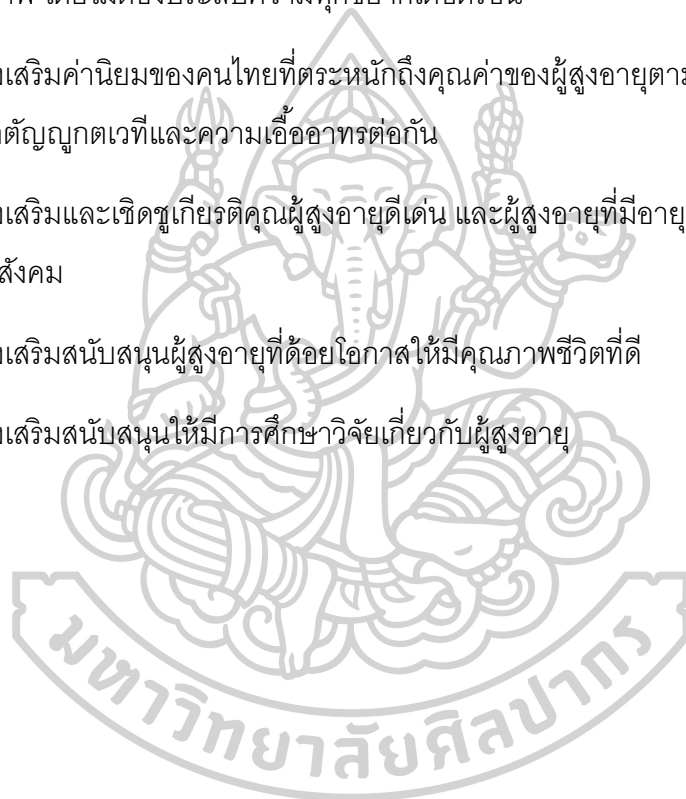
4) ส่งเสริมสนับสนุนให้สังคมยอมรับว่าผู้สูงอายุพึงอยู่ในครอบครัวที่มีญาติพี่น้องให้ความดูแลตามอัธยาศัย โดยไม่ต้องประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน

5) ส่งเสริมค่านิยมของคนไทยที่ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมประเพณีซึ่งเน้นถึงความกตัญญูต่เวทีและความเอื้ออาทรต่อกัน

6) ส่งเสริมและเชิดชูเกียรติคุณผู้สูงอายุดีเด่น และผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปีขึ้นไปให้เป็นที่ประจักษ์แก่สังคม

7) ส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

8) ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ



ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

การก่อตั้งชมรมในระยะแรก ควรจัดกิจกรรมที่เป็นความต้องการของสมาชิกก่อนในลักษณะกิจกรรมทั่วไป แล้วค่อยพัฒนาไปสู่กิจกรรมเชิงพัฒนา โดยมีตัวอย่างดังนี้

กิจกรรมทั่วไป	กิจกรรมเชิงพัฒนา
1. การประชุมกรรมการและสมาชิกตามปกติ	1. การประชุมระดมสมอง และข้อเสนอแนะร่วมคิดร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหาจากสมาชิก
2. การออกกำลังกาย	2. การเป็นแกนนำโดยนำผู้อื่นมาออกกำลังกาย
3. การเลี้ยงอาหารตนเอง	3. การไปเลี้ยงอาหารผู้ด้อยโอกาสและช่วยเหลือผู้อื่น
4. กิจกรรมนันทนาการ	4. กิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน/สังคม
5. การขอคำปรึกษา	5. การให้คำปรึกษา
6. การฟังการบรรยายจากวิทยากร	6. การเป็นวิทยากร บรรยาย และถ่ายทอดให้ผู้อื่น
7. การบริจาคเงินของสมาชิกเพื่อทำกิจกรรม	7. การทำโครงการ โดยการคิดหาแหล่งทุนจากภายนอก
8. การศึกษาดูงานชมรมอื่นๆ	8. การเป็นแหล่งศึกษาดูงาน ศูนย์การเรียนรู้ให้กับชมรมและกลุ่มอื่น ๆ
9. การดูงานและทัศนศึกษา	9. การประยุกต์ความรู้และนำไปใช้กับชมรมอย่างเหมาะสมกับชมรมของตนเองโดยร่วมคิดร่วมทำ
10. การทำกิจกรรมที่สนองต่อนโยบายรัฐ	10. การทำงานเชิงรุก และบูรณาการในการพัฒนาชุมชน
11. การทำงานกับกลุ่มสมาชิกในชุมชน	11. ชมรมทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้สูงอายุในตำบล อำเภอ จังหวัด และเครือข่ายอื่น ๆ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพศ

ชุตินิกร ตันติชัยวณิช (2551: 117) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง โดยศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษา พบว่า เพศ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิทธิลักษณ์ จันทร์สมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทักษะต่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาทรสุข 40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับทักษะต่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

ภัทร ถามล (2554: 121) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตแตกต่างกัน

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เพศ เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันกับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

อายุ

วิทธิลักษณ์ จันทร์สมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องทักษะต่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาทรสุข 40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์ กับทักษะต่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

ดวงใจ คำคง (2554: 69) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษา พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ภัทร ถามล (2554: 121) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตแตกต่างกัน

จิตนภา ฉิมจินดา (2555: 78) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า อายุ เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันกับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

สถานภาพสมรส

วิทธิลักษณ์ จันทร์สมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาศาธารณสุข40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

ดวงใจ คำคง (2554: 79) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสถานภาพสมรสคู่มิผลในด้านบวกแต่สถานภาพหม้ายมีผลลบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ภัทร ถามล (2554: 122) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตแตกต่างกัน

สุจิตรา สมพงษ์ (2555: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญอุปัถุม) จำนวน 45 คน และสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม จำนวน 65 คน ทั้งเพศชายและหญิง รวมทั้งหมด 110 คน จำแนกตามสถานภาพสมรสก่อนเข้าพักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยรวม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หย่า หม้าย และสมรส มีความสุขแตกต่างกัน

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สถานภาพสมรส เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันกับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจ

สุปราณี แดงวงษ์ (2547: 76) ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ สามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภูเบศร์ ปิ่นแก้ว (2550: 91) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของภาครัฐในจังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า รายได้ที่แตกต่างกันมีความสุขต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชุติไกร ตันติชัยวนิช (2551: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิทธิลักษณ์ จันทรสมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาธาณสุข40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

ภัทร ถามล (2554: 122) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตและด้านความเบิกบานแตกต่างกัน

จิตนภา ฉิมจินดา (2555: 78) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

สุพัตรา ธารานุกูล (2555: 75) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันกับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล (2544: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ชุตติโกกร ตันติชัยวนิช (2551: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

วิทธิลักษณ์ จันทร์สมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า การร่วมกิจกรรมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน จะช่วยให้ภาวะสุขภาพจิตดี มีความสุข โดยถ้าเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพ

สถิตพงษ์ มั่นหล้า (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 500 คน ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

ภาวะสุขภาพ

นารีรัตน์ เชื้อสูงเนิน (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ

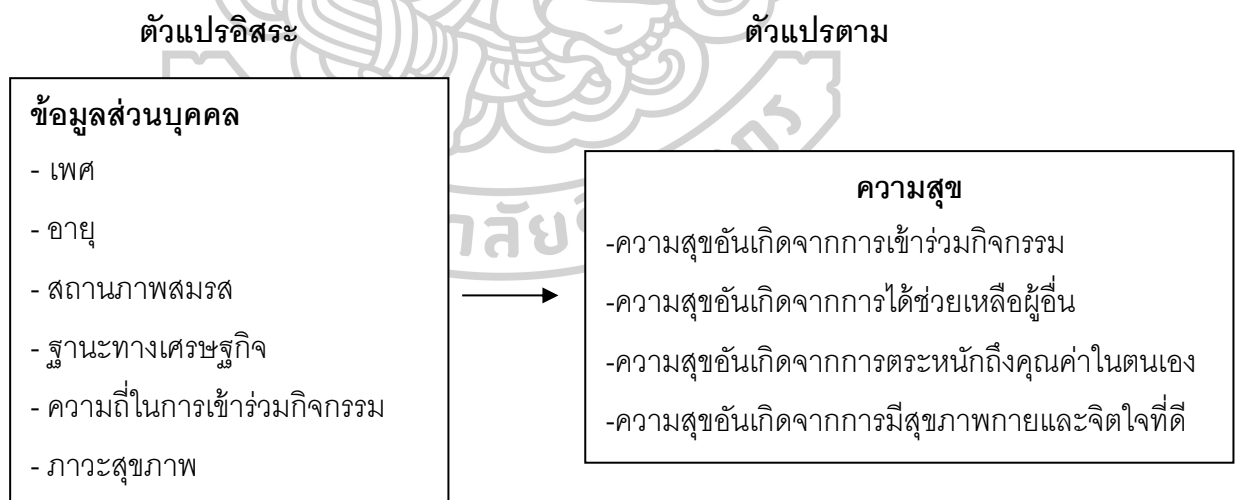
ชุตติโกกร ตันติชัยวนิช (2551: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรวุฒิ ทาอุโมงค์ (2554) ศึกษาการวัดความสุขเชิงเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรโรคประจำตัว สามารถอธิบายความสุขในด้านความสุขโดยรวม สังคม และสุขภาพในแต่ละระดับได้

ภัทร งามล (2554: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านสุขภาพกายแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ภาวะสุขภาพ เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าความสุขของผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรม การได้ช่วยเหลือผู้อื่น การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีนั้น ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพ ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรดังกล่าวมาเป็นตัวแปรอิสระ โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพ ดังแสดงเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

การศึกษาค้นคว้าของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานครกรุงเทพมหานคร
ครั้งนี้ ดำเนินการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ตามระเบียบวิธีวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
4. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษาค้นคว้าของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขต
กรุงเทพมหานคร จึงกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากร ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) มีจำนวน 49,409 คน
(สาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร), มีนาคม 2560) แบ่งเป็น 6 กลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มเขตที่ 1 มี 8 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตบางซื่อ เขตราชเทวี เขตพญาไท เขตจตุจักร
เขตลาดพร้าว เขตดุสิต เขตวงศ์สว่าง

กลุ่มเขตที่ 2 มี 9 เขต ได้แก่ เขตบางนา เขตพระโขนง เขตคลองเตย เขตยานนาวา
เขตบางคอแหลม เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตวัฒนา เขตสาทร

กลุ่มเขตที่ 3 มี 9 เขต ได้แก่ เขตสายไหม เขตเขตบางเขน เขตดอนเมือง เขตหลักสี่
เขตมีนบุรี เขตคันนายาว เขตบึงกุ่ม เขตคลองสามวา เขตหนองจอก

กลุ่มเขตที่ 4 มี 8 เขต ได้แก่ เขตสะพานสูง เขตบางกะปิ เขตลาดกระบัง เขตห้วยขวาง เขตประเวศ เขตสวนหลวง เขตดินแดง เขตวังทองหลาง

กลุ่มเขตที่ 5 มี 8 เขต ได้แก่ เขตตลิ่งชัน เขตบางกอกใหญ่ เขตบางแค เขตภาษีเจริญ เขตทวีวัฒนา เขตบางกอกน้อย เขตบางพลัด เขตหนองแขม

กลุ่มเขตที่ 6 มี 7 เขต ได้แก่ เขตราชบุรีณะ เขตทุ่งครุ เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตจอมทอง เขตธนบุรี เขตคลองสาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) มีจำนวน 397 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973:580-581) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เกิดขึ้นได้ร้อยละ 5 ดังนี้

คำนวณโดยใช้สูตร

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (ในที่นี้กำหนดให้ e=5%)

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{49,409}{1 + 49,409(0.05^2)}$$

$$n = \frac{49,409}{124.5225}$$

$$n = 396.787 n = 396.787$$

$$= 397 \text{ คน}$$

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับสลากกลุ่มเขตมาร้อยละ 50 จากทั้งหมด 6 กลุ่มเขต ทำการสุ่มมา 3 กลุ่มเขต ได้แก่ กลุ่มเขตที่ 1 กลุ่มเขตที่ 2 และกลุ่มเขตที่ 6

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับสลากเขตมาร้อยละ 50 ของแต่ละกลุ่มเขต ได้ดังนี้

กลุ่มเขตที่ 1 มี 4 เขต ได้แก่ เขตบางซื่อ เขตพญาไท เขตจตุจักร เขตวงศ์สว่าง

กลุ่มเขตที่ 2 มี 5 เขต ได้แก่ เขตบางนา เขตยานนาวา เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตพระโขนง

กลุ่มเขตที่ 6 มี 4 เขต ได้แก่ เขตราชบุรีณะ เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตคลองสาน

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับสลากชมรมผู้สูงอายุมาจำนวน เขตละ 1 ชมรม

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำทะเบียนรายชื่อผู้สูงอายุในแต่ละชมรม แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากรายชื่อ จากแต่ละชมรมมาตามสัดส่วนให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงชื่อชมรมกลุ่มตัวอย่าง จำนวนสมาชิกและจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเขต	ชื่อชมรม	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มเขตที่ 1			
เขตบางซื่อ	ศูนย์บริการสาธารณสุข 3	162	28
เขตพญาไท	โรงพยาบาลทหารผ่านศึก	161	28
เขตจตุจักร	ศูนย์บริการสาธารณสุข 17	250	43
เขตวงศ์สว่าง	ศูนย์บริการสาธารณสุข 19	290	50
กลุ่มเขตที่ 2			
เขตบางนา	บัวเกิด	132	23
เขตยานนาวา	ศูนย์บริการสาธารณสุข 55	154	26
เขตบางรัก	กายบริหารลมปราณ	120	20
เขตปทุมวัน	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	160	28
เขตพระโขนง	ศูนย์บริการสาธารณสุข 34 (บุญรอด โฟร์ตี้)	170	30
กลุ่มเขตที่ 3			
เขตราษฎร์บูรณะ	ชุมพล 96 - วัดสน	161	28
เขตบางขุนเทียน	สโมสรพลเมืองอาวุโส กรุงเทพมหานคร ศูนย์เยาวชนบางขุนเทียน	155	27
เขตบางบอน	ก้านน้มน้ำ 3	220	38
เขตคลองสาน	โรงพยาบาลตากสิน	160	28
รวม		2,295	397

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาศีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ซึ่งมีรายละเอียด
ดังนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ
สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และภาวะสุขภาพ

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความสุข

2.3 ตัวแปรเชิงคุณภาพ คือ แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน
1 ชุด มีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นหลักที่ต้องการศึกษา แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทาง
เศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และภาวะสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบให้
เลือกตอบและเติมข้อความตามความเป็นจริง จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ มีคำถามทั้งหมด 77 ข้อ แบ่ง
ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| 1. ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม | จำนวน 15 ข้อ |
| 2. ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น | จำนวน 21 ข้อ |
| 3. ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง | จำนวน 23 ข้อ |
| 4. ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี | จำนวน 18 ข้อ |

ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด
มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ตามวิธีของลิเคอร์ท ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกและมี
เกณฑ์ในการให้คะแนนคือข้อความที่แสดงถึงการมีความสุข หากตอบมากที่สุด มาก ปานกลาง
น้อย น้อยที่สุด จะได้คะแนนจาก 5,4,3,2,1 คะแนนตามลำดับ ส่วนข้อความที่ตรงกันข้าม (ข้อที่
13,21,41,45,67,73,74) จะได้คะแนนกลับกัน ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนมากจะเป็นผู้ที่มีความสุข
มากกว่าผู้สูงอายุที่ตอบได้คะแนนน้อย

การแปลความหมายคะแนน ความสุขของผู้สูงอายุใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย
คะแนน ตามเกณฑ์ของเบส (1981: อ้างถึงใน สุจิตรา สมพงษ์, 2555: 61) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง
เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตต่ออย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขสูงที่สุดจำนวน 5 คน

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือโดยดำเนินการตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 สร้างแบบสอบถาม ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ และวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับหรือมากกว่า .5 มาใช้ และปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 92 ข้อไปทดลอง (Try Out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ในการวิจัยจำนวน 30 คน

1.4 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิจัย

ทางสังคมศาสตร์ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .983

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 77 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ

สร้างเครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีข้อคำถามผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ และสอดคล้องมีความเหมาะสม ปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา นำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อทำหนังสือขออนุญาตศึกษาและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลไปยังชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นติดต่อประสานงานนัดหมายวันขอเข้าไปเก็บข้อมูลของทุกชมรมแล้วนำมาวางแผนการเดินทาง และขอความร่วมมือทางประธานชุมชนจัดเตรียมสมาชิกในชมรมตามรายชื่อผู้สูงอายุในแต่ละชมรมที่ทำการจับฉลากรายชื่อแล้วให้มาตามวันนัดหมาย ในวันเก็บข้อมูลผู้วิจัยจะนำหนังสือขออนุญาตไปมอบให้ประธานชมรมผู้สูงอายุ แล้วจึงทำการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามโดยการสอบถามในลักษณะการพูดคุยกับผู้สูงอายุในกรอบของข้อคำถามจนครบทุกข้อ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกำลังทำอยู่ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การออกกำลังกาย หลังจากเก็บข้อมูลเสร็จแล้วก็มี การให้ของที่ระลึกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อตอบแทนและขอบคุณที่ให้ข้อมูลหลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาทำการลงรหัสแยกเป็นชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ชมรมที่สังกัด และเขตที่อยู่อาศัย โดยสรุปขั้นตอนการดำเนินการได้ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการพัฒนาและปรับปรุงจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 397 คน

1.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา พบว่า ใช้ได้ทั้งหมดจำนวน 397 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

2. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างไปทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขจากแบบสอบถามสูงที่สุด จำนวน 5 คน โดยการสัมภาษณ์ใช้การจดบันทึกและขออนุญาตบันทึกเสียง

2.2 สรุปข้อมูลที่ศึกษามาได้และกำหนดประเด็นหลักที่จะนำมาอธิบายข้อมูลและเพิ่มเติมข้อมูลตามสภาพจริงของผู้ให้ข้อมูลให้ได้ผลการสรุปที่ถูกต้องและสมบูรณ์

การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และภาวะสุขภาพ โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequencies) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ภาวะสุขภาพ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent t-test
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

การวิเคราะห์และการแปลผลข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นประเด็นต่าง ๆ แล้วนำข้อมูลมาเรียบเรียงเนื้อหาให้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย เรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร” แบ่งการนำเสนอผลการศึกษออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการแจกความถี่หาจำนวนและหาร้อยละ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{x} แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

F แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution

df แทน องศาอิสระ (Degree of freedom)

SS แทน ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (Sum of Square)

MS แทน ค่าเฉลี่ยของค่าเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean Square)



ส่วนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

จำนวน 397 คน จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมและภาวะสุขภาพ โดยใช้การแจกแจงความถี่หาจำนวนและค่าร้อยละ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
1. เพศชาย	81	20.4
2. เพศหญิง	316	79.6
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เป็นเพศหญิง จำนวน 316 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 และเพศชาย จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
1. 60 – 65 ปี	107	27.0
2. 66 – 70 ปี	107	27.0
3. 71 – 75 ปี	114	28.7
4. 76 – 80 ปี	50	12.6
5. มากกว่า 80 ปีขึ้นไป	19	4.7
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีอายุในช่วง 71-75 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 มีอายุในช่วง 66-70 ปี และช่วง 60-65 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 มีอายุในช่วง 76-80 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6 และมีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
1. โสด	86	21.7
2. สมรส (อยู่ด้วยกัน)	135	34.0
3. สมรส (แยกกันอยู่)	19	4.8
4. หม้าย/หย่า	157	39.5
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครมี สถานภาพเป็นหม้าย/หย่า จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 สมรส (อยู่ด้วยกัน) จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 โสด จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 และสมรส (แยกกันอยู่) จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจ		
1. ฐานะดี	53	13.4
2. ฐานะปานกลาง	283	71.3
3. ฐานะไม่ดี	61	15.3
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครมีฐานะปานกลาง จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 ฐานะไม่ดี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 และฐานะดี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม		
1. 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์	151	38.0
2. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	179	45.1
3. มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์	67	16.9
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 เข้าร่วมกิจกรรม 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 และเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพ		
1. มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์	277	69.8
2. ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีโรคประจำตัวแต่ไม่ต้องการรักษาจากแพทย์	120	30.2
รวม	397	100.0

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8 และไม่มีโรคประจำตัวหรือมีโรคประจำตัวแต่ไม่ต้องรับการรักษาจากแพทย์ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับ จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยกิจกรรมนั้นอาจจะทำคนเดียว หรือการเข้าร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว หรือคนอื่น ๆ ในชุมชนและสังคม

ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความสุข
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำคนเดียว	3.9718	.60035	มาก
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับครอบครัว	3.9270	.70431	มาก
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับชุมชนสังคม	3.7065	.51386	มาก
รวม	3.8831	.5210	มาก

จากตารางที่ 8 ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.8831$) ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขมากที่สุดจากการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำคนเดียว ($\bar{x} = 3.9718$) รองลงมาได้แก่ การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับครอบครัว ($\bar{x} = 3.9270$) และการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับชุมชนสังคม ($\bar{x} = 3.7065$) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุมีส่วนในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน บ้าน ชุมชนและสังคม เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
การมีส่วนในการช่วยเหลือผู้อื่น	4.1772	.61520	มาก
เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา	3.9370	.54067	มาก
มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	4.1436	.57145	มาก
ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต	4.1830	.58658	มาก
ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น	3.8460	.48352	มาก
รวม	3.9958	.4681	มาก

จากตารางที่ 9 ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ($\bar{x} = 3.9958$) ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขมากที่สุดจากการช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ($\bar{x} = 4.1830$) รองลงมาได้แก่ การมีส่วนในการช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{x} = 4.1772$) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ($\bar{x} = 4.1436$) เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา ($\bar{x} = 3.9370$) และการช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น ($\bar{x} = 3.8460$) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จในชีวิต การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดี ต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถ ยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ มีความหวังและมีความกล้าหาญ มีความ ซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในชีวิต สามารถควบคุมตัวเองได้

ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่า ในตนเอง	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า	4.1725	.72375	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ	3.9610	.67377	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสำคัญ	3.8243	.62423	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ ในชีวิต	4.1184	.68707	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่สังคมเห็นคุณค่า	3.9026	.70275	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีเจตคติที่ดีต่อ ตนเอง	4.0995	.66062	มาก
เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.9786	.64367	มาก
เป็นคนที่สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้า มาในชีวิตได้	3.8955	.62191	มาก
รวม	3.9639	.5261	มาก

จากตารางที่ 10 ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึง คุณค่าในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.9639$) ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขมากที่สุดจากการประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ($\bar{x} = 4.1725$) รองลงมาได้แก่ ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ($\bar{x} = 4.1184$)

ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ($\bar{x} = 4.0995$) เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{x} = 3.9786$) ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ ($\bar{x} = 3.9610$) ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่สังคมเห็นคุณค่า ($\bar{x} = 3.9026$) เป็นคนที่สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ($\bar{x} = 3.8955$) และประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสำคัญ ($\bar{x} = 3.8243$) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ได้แก่ ความสุขที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ มีเวลาพักผ่อนตลอดจนการมีความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ถึงการมีสุขภาพจิตใจเบิกบาน การมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน การควบคุมอารมณ์และหาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการบริหารจัดการกับความเครียดและวิตกกังวลได้

ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความสุข
การรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	4.0542	.59583	มาก
ออกกำลังกายเป็นประจำ	4.1045	.58880	มาก
มีความมั่นคงทางอารมณ์	3.6096	.60264	มาก
การรับรู้ถึงการมีสุขภาพจิตใจที่เบิกบาน	3.9924	.71594	มาก
การเป็นคนมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน	3.7103	.83437	มาก
การสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	3.6383	.53706	มาก
หาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม	4.0491	.60676	มาก
รวม	3.8526	.4445	มาก

จากตารางที่ 11 ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.8526$) ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขมากที่สุดจากการออกกำลังกายเป็นประจำ ($\bar{x} = 4.1045$)

รองลงมาได้แก่ การรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ($\bar{x}=4.0542$) การหาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม ($\bar{x}=4.0491$) การรับรู้ถึงการมีสุขภาพจิตใจที่เบิกบาน ($\bar{x}=3.9924$) การเป็นคนมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน ($\bar{x}=3.7103$) การสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ($\bar{x}=3.6383$) และมีความมั่นคงทางอารมณ์ ($\bar{x}=3.6096$) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้ง 4 ด้าน

ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความสุข
ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.8831	.5210	มาก
ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	3.9958	.4681	มาก
ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	3.9639	.5261	มาก
ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	3.8526	.4445	มาก
รวม	3.9239	.4275	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.9239$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครมีความสุขในระดับมากทุกด้านเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{x} = 3.9958$) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ($\bar{x} = 3.9639$) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.8831$) และความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ($\bar{x} = 3.8526$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขต
กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ภาวะสุขภาพ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ
Independent t-test

ตารางที่ 13 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t
1.ชาย	81	3.8079	.3997	-2.759*
2.หญิง	316	3.9536	.4299	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศ
หญิง มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความสุข
มากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย



ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขต
กรุงเทพมหานคร จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการ
เข้าร่วมกิจกรรม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าระดับ
1. 60 - 65 ปี	107	3.8822	.0387	มาก
2. 66 - 70 ปี	107	3.9068	.0409	มาก
3. 71 - 75 ปี	114	3.9382	.0425	มาก
4. 76 - 80 ปี	50	3.9782	.0610	มาก
5. มากกว่า 81 ปีขึ้นไป	19	4.0251	.0983	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
มีความสุขในระดับมากทุกระดับอายุ เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ระดับอายุ
81 ปีขึ้นไป ($\bar{x} = 4.0251$) ระดับอายุ 76-80 ปี ($\bar{x} = 3.9782$) ระดับอายุ 71-75 ปี ($\bar{x} = 3.9382$)
ระดับอายุ 66-70 ($\bar{x} = 3.9068$) และระดับอายุ 60-65 ปี ($\bar{x} = 3.8822$) ตามลำดับ

ตารางที่ 15 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	.583	.146	.795
ภายในกลุ่ม	392	71.812	.183	
รวม	396	72.395		

จากตารางที่ 15 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าระดับ
1. โสด	86	3.9088	.4392	มาก
2. สมรส (อยู่ด้วยกัน)	135	3.9189	.4381	มาก
3. สมรส (แยกกันอยู่)	19	3.9430	.4364	มาก
4. หม้าย/หย่า	157	3.9340	.4144	มาก

จากตารางที่ 16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกสถานภาพสมรส เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ สมรส (แยกกันอยู่) ($\bar{x} = 3.9430$) หม้าย/หย่า ($\bar{x} = 3.9340$) สมรส (อยู่ด้วยกัน) ($\bar{x} = 3.9189$) และโสด ($\bar{x} = 3.9088$) ตามลำดับ

ตารางที่ 17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	.046	.015	.083
ภายในกลุ่ม	393	72.349	.184	
รวม	396	72.395		

จากตารางที่ 17 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

ฐานะทางเศรษฐกิจ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าระดับ
1. ฐานะดี	50	3.9943	.3852	มาก
2. ฐานะปานกลาง	283	3.9205	.4311	มาก
3. ฐานะไม่ดี	61	3.8780	.4448	มาก

จากตารางที่ 18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกฐานะทางเศรษฐกิจ เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ฐานะดี ($\bar{x} = 3.9943$) ฐานะปานกลาง ($\bar{x} = 3.9205$) ฐานะไม่ดี ($\bar{x} = 3.8780$) ตามลำดับ

ตารางที่ 19 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.394	.197	1.078
ภายในกลุ่ม	394	72.001	.183	
รวม	396	72.395		

จากตารางที่ 19 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง
ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าระดับ
1. 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์	151	3.8869	.4331	มาก
2. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	179	3.9151	.4273	มาก
3. มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์	67	4.0306	.4037	มาก

จากตารางที่ 20 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 4.0306$) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 3.9151$) และ 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 3.8869$) ตามลำดับ

ตารางที่ 21 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.984	.492	2.714
ภายในกลุ่ม	394	71.411	.181	
รวม	396	72.395		

จากตารางที่ 21 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ในการ
เข้าร่วมกิจกรรมต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 22 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t
1. มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์	277	3.9135	.4335	-0.734
2. ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีโรคประจำตัวแต่ไม่ต้องการรักษาจากแพทย์	120	3.9478	.4142	

จากตารางที่ 22 พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพ
ต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ เพื่อต้องการทราบถึงแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขสูงสุดจากแบบสอบถาม จำนวน 5 คน ซึ่งมีผลการสัมภาษณ์สรุปได้ออกมาเป็นข้อดังนี้

1. การดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น เรื่องของสุขภาพทางกาย ต้องมีความแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ดังจะเห็นได้จากกรให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ที่ทางชมรมจะมีกิจกรรมออกกำลังกายอยู่แล้ว ป้าก็จะเข้าร่วมเป็นประจำ และยังสอนให้กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ทานแล้วย่อยง่าย เพราะป้าก็แก่งทุกวัน ๆ แต่เราก็ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพ ให้เป็นอย่างดี” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ชอบการปั่นจักรยานไปรอบ ๆ หมู่บ้าน ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดี บริหารหัวเข่าด้วย ร่างกายเราก็จะแข็งแรงด้วย ตอนนี้อ้าไม่ปวดเข่าเลยเพราะบริหารทุกวัน และต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ตอนนี้อายุมากขึ้นนอนไม่ค่อยหลับแต่เราก็จะต้องนอน ถ้าง่วงแล้วต้องนอน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“อยากแข็งแรงต้องดูแลตัวเอง เพราะไม่อยากเป็นภาระของคนอื่น เมื่อป้ามีเวลาก็จะพยายามออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้ เช่น การเล่นโยคะอยู่ที่บ้าน บางทีก็ไปวิ่งไทเก๊กกับเพื่อน ๆ ที่ชมรมบ้าง และเดินเร็วบ่อย ๆ แต่ต้องระมัดระวังอุบัติเหตุด้วย และต้องกินอาหารที่ไม่ติดมัน เดี่ยวนี้ก็จะกินแต่ผักแต่ปลาที่รู้สึกแข็งแรงขึ้น” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“การปลูกต้นไม้ หรือทำงานบ้านก็ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ช่วยให้บ้านร่มรื่นและบ้านก็สะอาดด้วย หรือการเดินไปมาแถวๆ แชนเยอะ ๆ เหยื่อก็ออกแล้ว ป้าชอบทำเป็นประจำ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

นอกจากนั้น การที่ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบาน มีอารมณ์ขัน สนุกสนาน มีความยินดี มีความสุขในใจ และความสงบ ยังส่งผลให้กับผู้สูงอายุมีความสุขอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากกรให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้กล่าวว่า

“ป่าชอบเล่นโยคะ เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว จะทำให้เราได้อยู่กับตัวเอง มีสมาธิ ก็จะทำให้จิตใจเรามีความมั่นคง สงบ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“เวลาเห็นคนอื่นมีความสุข สนุกสนานป่าก็จะพลอยยินดีไปกับเขาด้วย ใจป่าก็จะพองโต จิตเบิกบานอยู่เสมอ ป่าชอบที่เห็นทุกคนมีความสุข” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ชอบสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิ ทุก ๆ วันจะหาเวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทำให้จิตใจให้สงบ มีความมั่นคง ผ่อนคลาย กำหนดลมหายใจเข้า ออก จะช่วยให้จิตใจมั่นคงยิ่งขึ้น” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

2. การมีความหวังและมีการวางแผนในชีวิต

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุอยู่ด้วยความหวังและมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตที่ดี ยังรู้จักการสร้างความสุข และการใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ป่าเชื่อว่าคนเราต้องมีความหวังที่จะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป เราต้องให้กำลังใจตัวเองทุก ๆ วัน ทุกวันจะดีขึ้นต่อไป เราก็จะมีความสุขในปัจจุบันที่เรายังมีชีวิตอยู่ในแต่ละวัน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“ทุกครั้งที่ทำอะไรป่าจะวางแผนไว้ก่อนเสมอและทำตามแผน เมื่อเราทำได้สำเร็จแล้ว เราก็จะรู้สึกได้ว่าตัวเองทำได้ ความสุขก็จะตามมา” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“ป่าเตรียมทำมรดกไว้ให้ลูกหลานแล้ว เราจะได้สบายใจไม่ต้องกังวลเมื่อถึงเวลาที่จากไป เราก็จะได้นอนตาหลับ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ก่อนเกษียณป่าวางแผนเรื่องการใช้เงินมาอย่างดี ตอนนี้มีใช้จ่ายสบาย” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

3. การบริหารจัดการกับความทุกข์

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุให้ความสำคัญด้านการบริหารจัดการกับความทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณสูงอายุเห็นถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เพราะถ้าเรารู้จักสามารถบริหารจัดการความทุกข์ได้ หรือสามารถควบคุมตัวเองได้ เผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ จะทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“เวลาที่มีความทุกข์ก็จะหากิจกรรมที่ตัวเองชอบทำจะทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ความรู้สึกและการกระทำต่าง ๆ จะทำให้จิตใจเราไปจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ป้าชอบไปเดินเร็ว หรือการไปเดินในตลาดไปซื้อของมาทำกับข้าว และก็ชอบเล่นกับสัตว์เลี้ยง จะทำให้ลืมเรื่องราวที่เป็นทุกข์ได้” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

“เวลาโกรธหรือไม่พอใจอะไรจะจัดการกับความรู้สึกของตัวเองให้เกิดความสงบลงก่อนที่จะแก้ไขปัญห ป้าจะนั่งอยู่เฉย ๆ แล้วนับ 1-100 นับไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าความรู้สึกของป้าเป็นปกติดีแล้ว” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“ป้าจะให้อยู่กับเหตุการณ์ต่าง ๆ เสมอ ไม่รู้จะโกรธทำไม ไม่มีความโกรธ ต้องจัดการกับความโมโหโดยเร็ว เมื่อรู้ตัวว่ามีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิดไม่พึงพอใจกับบางเรื่อง ก็จะหาวิธีการที่ทำให้ใจเราเป็นปกติเร็วที่สุด เพื่อให้ลดความทุกข์ลง ป้าชอบดูหนัง ฟังเพลง หากิจกรรมที่ชอบทำแล้วความทุกข์ก็จะเบาลง” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ป้าชอบที่จะคุยกับเพื่อนขอคำปรึกษา หาทางออกร่วมกัน ป้ามีเพื่อนที่รู้ใจและเข้าใจดีที่สามารถรับฟังเราได้ คอยให้คำปรึกษาและจะช่วยให้เรามีทางออกและผ่อนคลายมากขึ้น” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

4. การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว

จากการศึกษา พบว่า การที่คุณสูงอายุได้มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัวจะทำให้คุณสูงอายุมีกำลังใจที่ดีขึ้น ได้รับกำลังใจจากลูกหลานหรือคนใกล้ชิด ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“เวลาอยู่บ้านในแต่ละวันก็จะทำอาหารให้กับลูกหลานในครอบครัว ได้ทานกันพร้อมหน้า พอวันหยุดลูกก็จะพาไปเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ไปหาอะไรทานกันอย่างอร่อย ป้ามีความสุขมากที่สุดเลยอยู่กับคนในครอบครัว” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“ช่วงตอนเย็นลูกหลานป้าจะมานั่งดูละครหลังข่าวด้วยกัน แล้วพูดคุยกันสนุกสนาน มีความสุขดีนะ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“เสาร์อาทิตย์ลูก ๆ จะพาไปทานข้าวนอกบ้าน ไปเดินห้างซื้อของใช้เข้าบ้าน ไปใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว ป้ามีความสุขมาก ๆ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“วันหยุดลูกหลานจะช่วยกันดูแลรักษาบ้าน เช่นการปลูกต้นไม้ การตัดตกแต่งต้นไม้ ซ่อมแซมบ้าน ป้าดีใจที่พวกเขาใส่ใจ ทำให้ป้ามีกิจกรรมทำกับลูกหลาน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

“ลูก ๆ จะพาไปวัดทำบุญในวันหยุดเสมอ ๆ ป้าสุขใจมาก” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

5. การเป็นที่พึ่งของครอบครัว

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับครอบครัวได้นั้น ถือเป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรให้กับลูกหลานพึ่งพิงได้ เวลาครอบครัวมีปัญหาหรือความทุกข์ก็สามารถมาเล่าสู่กันฟัง และหาทางออกร่วมกัน หรือการให้ยืมเงินกับคนใกล้ชิดที่ลำบาก ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ลูกมักจะเข้ามาขอคำปรึกษาเวลามีเรื่องทุกซักรอนใจ หรือเรื่องที่ต้องตัดสินใจ ก็จะช่วยให้ทางออกให้กับเขา ทำให้ป้าภูมิใจว่าลูก ๆ ยังเห็นป้ามีความสำคัญ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“เวลาเห็นสีหน้าของคนใกล้ตัวเราไม่สบายใจ ก็จะสอบถามว่าเป็นอะไรไหม แล้วก็ช่วยเขาให้สบายใจขึ้น อาจจะต้องตั้งใจรับฟังเขาพูด และก็จะปลอบใจช่วยให้กำลังใจกัน ก็จะทำให้ป้าสบายใจเมื่อเห็นเขาสบายใจ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“เรามีเงินเก็บให้หลานไปซื้อขนม ก็ช่วยเลี้ยงดูหลานให้เขาได้เติบโตใหญ่ให้ได้ดี อะไรที่ช่วยเหลือได้ป้าก็จะช่วย ให้แล้วก็สุขใจได้ช่วยเลี้ยงดูหลาน ๆ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“บ้างครั้งคนในครอบครัวมาขอยืมเงิน เราพอมีเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ให้ยืมไป เขาเป็นคนในครอบครัวก็ช่วยเหลือกัน เราไม่ได้ลำบากก็ให้ไป ให้ก็ไม่ได้หวังจะได้คืนหรอก แต่เราก็สบายใจที่ได้ช่วยเหลือกัน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

6. การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางประเพณี จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ผ่อนคลาย และเป็นผู้มีคุณค่าผู้คนที่ให้ความเคารพศรัทธา ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ชอบชวนเพื่อนไปวัดใกล้บ้าน ไปทำบุญใส่บาตร ฟังเทศน์ฟังธรรม พอได้เจอเพื่อน ๆ ก็สนุกสนานกันทุกครั้ง” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“ชุมชนจะจัดกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น งานถวายพระพรในวันพ่อ วันแม่ ก็จะทำให้ความร่วมมือกับชุมชนโดยการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง เราอยู่ในชุมชนก็ให้ความร่วมมือกับเขาก็ภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“เวลามีกิจกรรมประเพณีวันสงกรานต์ปีนั้นก็ได้รับเชิญไปเป็นผู้สูงอายุเพื่อให้ลูกหลานได้รดน้ำขอพร ป้าก็รู้สึกดีที่คนอื่นยังเห็นเรามีความสำคัญ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“ป้าชอบไปทำบุญที่วัด และถ้ามีเวลาก็จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำ ทำแล้วสบายใจดี” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

“วัดอยู่ใกล้บ้าน เวลาว่างทำอะไรก็จะเข้าร่วมเป็นประจำ ไปทำบุญ ไปเจอเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ก็มีความสุขดี” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

7. การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ของตนเอง จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตัวเองว่ายังมีประโยชน์ ให้ความรู้สามารถถ่ายทอดให้กับคนรุ่นหลัง หรือได้แลกเปลี่ยนความเห็นกันกับเพื่อนวัยเดียวกันได้ ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“เวลาว่างงานในชุมชนป้าจะทำขนมข้าวต้มมัด และสอนถ่ายทอดให้กับคนที่สนใจทำ เพื่อจะได้มีคนทำเป็นต่อไป” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“ป่าจะสอนลูกเป็นประจำเรื่องการทำกับข้าว เมนูที่ชื่นชอบและที่ทำยาก ๆ ลูกมักจะให้สอนทำด้วย”(กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“เวลาป่าไปอบรมแล้วเจอเพื่อน ๆ เราก็จะแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กัน เช่น การทำงานประดิษฐ์การถักไหมพรม ”(กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

8. การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้มีเวลาทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก ส่งผลให้ผู้สูงอายุจิตใจเบิกบาน มีความสุข ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ที่ชมรมผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่รำไทเก๊กทุกวันในตอนเช้า เอน้ำเอาขนมไปแบ่งกันทาน ไปเจอเพื่อน ๆ ทำให้ทุก ๆ วันไม่เบื่อเลย” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

“ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ทางชมรมผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมการสวดมนต์ตอนเช้า และการออกกำลังกาย ป่าจะไปเป็นประจำ ป่าชอบสวดมนต์ทำแล้วสบายใจ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“บางวันก็ไปแต่งต้นไม้ข้างรั้วบ้าน รดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้แข็งแรง หรือปลูกต้นไม้เพิ่มเพื่อให้ความร่มรื่นกับตัวบ้าน มีความสุขที่ได้ทำ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

“ทุก ๆ วันป่าจะชอบถักโครเชต์ ทำเลื้อยบ้าง ถักหมวกบ้าง หมดแบบนี้ก็ทำอีกแบบหนึ่ง ทำไปเรื่อย ๆ เมื่อมีโอกาส ก็จะเอาไปมอบให้คนโน้นคนนี้บ้างตามโอกาสต่าง ๆ ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ป่าชอบปั่นจักรยานไปที่ตลาดนัดหน้าหมู่บ้านบ่อย ๆ ไปเจอเพื่อนๆ ไปซื้อกับข้าวมาทำกินในครอบครัว” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

9. การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้หาความรู้พัฒนาตนเองอยู่เป็นประจำ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้อยู่เสมอ ลดการเสี่ยงเป็นโรคความจำเสื่อม เช่น การได้อ่านข่าว หรือการเข้าร่วมกิจกรรมความรู้อบรม ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ทางชมรมผู้สูงอายุจะมีคนจากข้างนอกมาให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ป่าได้รับความรู้ดี เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้สึกว่าดีใจที่เรายังสามารถเรียนรู้ได้” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“หลังจากตื่นนอนป่าก็จะชอบเปิดวิทยุฟังข่าวสารต่าง ๆ ฟังเพลงบ้าง บางครั้งก็เอาหนังสือนิยายมาอ่าน เพื่อป้องกันการหลงลืมและอ่านแล้วมีความเพลิดเพลินดี” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“ที่บ้านรับหนังสือพิมพ์ทุกเช้า เพื่อเราจะได้อ่านรับรู้ข่าวสาร ไม่ตกข่าว ป่าจะเลือกอ่านข่าวที่จรรโลงใจ อ่านแล้วสบายใจ เราก็ได้ความรู้เพิ่มขึ้นอีกด้วย” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

“ชอบดูข่าวตอนเช้า ๆ เป็นประจำ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“ป่าชอบไปอบรมตามสถานที่ต่าง ๆ ที่เขาจัดอบรมฟรี ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ทำงานประดิษฐ์บ้าง ป่าก็จะเอามาทำต่ที่บ้านตอนว่าง ๆ เป็นการผ่อนคลาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยพัฒนาสมองเราด้วย” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

10. มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้เตรียมตัวในการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ป่าชอบตรวจสุขภาพเป็นประจำเพราะวัยของป่าเริ่มชราลงทุกวัน จึงต้องตรวจเพื่อจะได้เตรียมตัวรักษาให้ทัน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“มีการอบรมการเตรียมตัวตายอย่างสงบ ป่าก็ไปเข้าร่วมมาก็รู้สึกสบายใจขึ้นที่เราได้รู้ว่าสักวันก็ต้องตาย แต่จะตายอย่างไรนั้นเราก็ต้องเตรียมตัวก่อนตาย” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

ในขณะที่เดียวกันสิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้กล่าวว่า

“ป่าดูแลสิ่งแวดล้อมรอบที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่เป็นธรรมชาติ จะทำให้รู้สึกเกิดความผ่อนคลายและมีความสุขกับสถานที่อยู่อาศัย และภายในบ้านจัดเป็นระเบียบเพื่อจะได้เดินง่าย ๆ ในห้องน้ำก็มีราวจับกันลื่นป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4)

11. การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุจะตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความภาคภูมิใจ มองว่าตัวเองยังมีความสามารถยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“ทุกวันนี้ก็มีความสุขดีมากจากการได้ใช้ชีวิตอยู่ถึงปัจจุบัน ผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาเยอะ ทำให้เราสอนลูกสอนหลานได้ มีเรื่องอะไรเราก็ช่วยเหลือให้ปรึกษาเขาได้ ก็จะมีรู้สึกภูมิใจและดีใจที่ลูกหลานยังนึกถึงเรา” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“การที่ป่าได้ทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตัวเองไม่เป็นภาระของผู้อื่น ป่ายังช่วยเหลือตัวเองได้ มีเงินเก็บจากการออม ก็เลี้ยงตัวเองได้ เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่นได้ ก็ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตัวเอง” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ตื่นขึ้นมาแล้วยังมีลมหายใจ ยังมีความสามารถทำในสิ่งที่ชอบ เช่น การได้ไปทำบุญที่วัด การได้ทำอาหารให้ลูกหลาน ก็ถือว่าโชคดีที่สุดแล้ว” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

12. การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุชอบให้การช่วยเหลือผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือกำลังทรัพย์จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการให้ การเสียสละ จะช่วยทำให้เกิดความสุขได้ ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้กล่าวว่า

“เวลาที่ชุมชนมีงานสำคัญต่าง ๆ ป่าจะไปช่วยงานเขา บางที่เขาไม่ได้ให้ช่วย แต่ป่าก็ไปช่วยในสิ่งที่เราทำได้ ทำเท่าที่ไหว ที่เรานั้น เช่นไปช่วยเค้าทำขนมหรือจัดดอกไม้ ก็ดีใจที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งของงานสำคัญ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1)

“นาน ๆ ที่ป่าจะเก็บของใช้ที่ไม่ได้ใช้แล้วหรือเสื้อผ้าเก่า ๆ ของตัวเองบ้างของลูกบ้าง แล้วเอาไปบริจาคให้กับคนที่ต้องการ ป่าดีใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 5)

“วันครบรอบวันเกิดหรือตามวาระต่าง ๆ ก็จะไปเลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าบ้างหรือผู้พิการกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ก็มีความสุขที่ได้ทำ” (กลุ่มตัวอย่างคนที่ 3)

“ป่าชอบบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เช่น อุทกภัย คนยากจน ทำแล้วสบายใจ”
(กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2)

การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นย่อมมาจากพฤติกรรมแนวทางการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่กระทำแล้วก่อให้เกิดความสุขในชีวิตทั้งสุขทางกายและสุขทางใจ ดังแนวทางการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์มา สิ่งสำคัญที่สุดคือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องมีความแข็งแรง หมั่นดูแลและรักษาอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน ตลอดจนการมีความหวังและการวางแผนในชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อที่จะทราบถึงอนาคตที่กำลังจะมาถึงและพร้อมที่จะรับมือได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อเกิดความทุกข์ก็สามารถที่จะบริหารจัดการกับความทุกข์ได้ เมื่อเกิดความเข้าใจในความทุกข์ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้นรวมถึงการมีที่พึ่งหรือการได้ทำกิจกรรมกับครอบครัวจะช่วยให้มีกำลังใจขึ้น รู้สึกสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรม และเมื่อครอบครัวต้องการที่พึ่งเราก็สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับครอบครัวได้ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณีช่วยให้เกิดคุณค่าในตัวเอง มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ภูมิปัญญาของตนให้กับคนที่อยู่รุ่นหลังได้เรียนรู้ เมื่อว่างงานสามารถทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกสร้างความเพลิดเพลินได้ และต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุพร้อมรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น พร้อมปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ ต้องมีการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจ มองว่าตัวเองยังมีความสามารถยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ต่อสังคมก็จะช่วยให้มีความสุขและจะเกิดความสุขได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร 2) เปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และภาวะสุขภาพ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) จำนวน 49,409 คน (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, 2559) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขต (กรุงเทพมหานคร) จำนวน 397 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973:580-581) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมา และแบบสัมภาษณ์ประเด็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร สรุปผลได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 397 คน พบว่า พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 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 มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์ จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8

2. การวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ด้านต่าง ๆ อันประกอบด้วย ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.9239$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครมีความสุขในระดับมากทุกด้านเรียงลำดับ จากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{x} = 3.9958$) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ($\bar{x} = 3.9639$) ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.8831$) และ ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ($\bar{x} = 3.8526$) ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ภาวะสุขภาพ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent t-test พบว่า

3.1 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิง มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

3.2 ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) พบว่า

4.1 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกระดับอายุเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 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

4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกสถานภาพสมรส 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

4.3 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากทุกฐานะทางเศรษฐกิจ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ฐานะดี ($\bar{x} = 3.9943$) ฐานะปานกลาง ($\bar{x} = 3.9205$) ฐานะไม่ดี ($\bar{x} = 3.8780$) ตามลำดับ

4.4 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขในระดับมากจากความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 4.0306$) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 43.9151$) และ 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{x} = 3.8869$) ตามลำดับ

5. แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร คือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความหวัง สามารถจัดการกับความทุกข์ และการวางแผนมีเป้าหมายในชีวิต การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการอภิปรายผลดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ อันประกอบด้วย ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ทุกด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก สรุปผลได้ดังนี้ ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม การที่ผู้สูงอายุได้ออกมาเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชมรมได้จัดขึ้น หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจและเป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้วได้ไปเข้าร่วม จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เพราะกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการกระทำที่ทำร่วมกันกับผู้อื่น ได้เจอเพื่อน ได้เข้าร่วมกับสังคม เกิดความสัมพันธ์ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นโรคซึมเศร้า สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ เรื่องเกษมพงศ์ (2555: 86-87) ที่พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความสำคัญและมีความสำคัญสำหรับตนเองซึ่งอาจเป็นเรื่องสุขภาพหรืองานมงคลของญาติหรือคนใกล้ชิด เนื่องจากมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เมื่อพบเจอกันก็จะทำให้ได้พบกับเพื่อนหรือคนรู้จักในสมัยเมื่อตนยังเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว ได้พูดคุยเรื่องที่ตนเองมีความผูกพันและประทับใจ อีกทั้งยังได้ถ่ายทอดประสบการณ์เมื่อในอดีตไปสู่รุ่นลูกหลาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจได้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (อ้างถึงใน บพิตร พันธุ์ปัทมา, 2546: 24) ทฤษฎีกิจกรรมได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลนั้นควรจะเข้าร่วมกิจกรรมในความสนใจของบุคคลวัยกลางคนได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต ทฤษฎีกิจกรรม มีแนวความคิดตรงข้ามกับทฤษฎีการไร้ภาวะผูกพัน คือ ให้แนวความคิดว่าถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็จงทำกิจกรรมทุกอย่างตามกำลังและความสามารถของตนเองด้วยความพึงพอใจและเพลิดเพลิน ทฤษฎีกิจกรรมยังได้แสดงให้เห็นคุณค่าของการตัดสินใจหลายประการโดยเฉพาะการตัดสินใจที่อิงความกระตือรือร้นมากกว่าความเลื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ ประการสุดท้ายทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ

ผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้
 เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง มีภาพพจน์ เกี่ยวกับตนเอง
 ที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จที่ได้ประสบในชีวิตสูงอายุ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่า
 ผู้สูงอายุควรจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะกับคนวัยเดียวกัน ซึ่งจะทำให้
 ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถอย่างเต็มที่ และจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความสุข
 มีความพึงพอใจในชีวิตเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสังคม และสามารถที่จะถ่ายทอดหรือแนะนำสิ่งที่จะ
 เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ และ นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: บทคัดย่อ) ที่พบว่า สภาพความสุข
 ของผู้สูงอายุในอาเซียนเกิดจากสังคม ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทาง
 สังคม การได้รับการยอมรับจากสังคม และการได้รับการดูแลจากสังคม และสอดคล้องกับ
 การศึกษาของ วิทิลักษณ์ จันทรธนะสมบัติ (2552 อ้างถึงใน สุจิตรา สมพงษ์, 2555: 117)
 ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการ
 ช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดคุณค่าในตัวเอง เห็นตัวเองมีความหมาย สอดคล้องกับ
 การศึกษาของ วรรณวิสาข์ ไชโย (2555: 26-27) ได้กล่าวว่า ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น
 ให้มีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุขมากขึ้น หากตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง
 ความสามารถของตน เช่น สามารถให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาดูแลกันและกันและช่วยเหลืองานของ
 สถานสงเคราะห์ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจอิมเอบใจ ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
 นอกจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีไม่ทะเลาะเบาะแว้ง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน ทำให้
 ผู้สูงอายุมีความสุข ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การที่ผู้สูงอายุได้เกิด
 การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการใช้ชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าใน
 สังคมนั้น ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตมีความหมายและเกิดความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ
 สอดคล้องกับนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 37) ที่กล่าวถึงผู้สูงอายุที่จะประสบผลสำเร็จ
 (Successful Ageing) จะมีลักษณะของผู้ที่มีศักยภาพ และมีความพึงพอใจต่อสิ่งแวดล้อมที่
 ผู้สูงอายุอยู่ โดยจะมองเป็นภาพรวมของผู้สูงอายุกับสภาพแวดล้อมทุก ๆ ด้าน และเน้นมิติทาง
 สังคมอารมณ์ จากความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและ
 มีกิจกรรมสร้างสรรค์ และ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542 อ้างถึงใน นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2559: 37)
 กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีคุณภาพว่า ครอบคลุมลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ (Successful

Ageing) โดยเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive Ageing) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี การที่ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ส่งผลทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติสุข สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และบริหารจัดการกับความทุกข์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของนารีรัตน์ เชื้อสูงเนิน (2550 อ้างถึงในเสาวลักษณ์ เรื่องเกษมพงศ์, 2555: 88) ที่พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี อีกทั้งการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียว ในยามที่ลูกหลานไปทำงานหรือผู้ที่อยู่ตามลำพังทำให้ผู้สูงอายุห่วงใยสุขภาพมากโดยเฉพาะเรื่องอุบัติเหตุผู้สูงอายุจะระมัดระวังเพื่อป้องกันการสะดุดล้ม และสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 21) พบว่า การพัฒนาสุขภาพและส่งเสริมศักยภาพด้านต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนวัยนี้ไม่เป็นภาระของสังคม แต่กลับเป็นผู้ที่สามารถใช้ศักยภาพ องค์ความรู้ 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 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา ธารานุกูล (2544: 75) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต

ผู้สูงอายุ พบว่า เพศ มีอำนาจพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุร้อยละ 10.2 และชุดิโกร ตันติชัยวนิช (2551: 117) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง โดยศึกษา ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษา พบว่า เพศ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับวิทธิลักษณ์ จันทรสมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค ผลการศึกษา พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง

2.2 จากสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุคือเป็นช่วงวัยเดียวกัน มีสถานภาพเดียวกันคือผู้สูงอายุ และเห็นถึงการพัฒนาศักยภาพที่ไม่ได้แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา ศรีธรรมมา (2539: 88) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชนบทจังหวัดขอนแก่น และพจนา ศรีเจริญ (2548: 71) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสมาคมข้าราชการนอกระจำการในจังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมการเข้าสังคม และสอดคล้องกับสุพัตรา ธารานุกูล (2544: 86) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรธานี พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของวิทธิลักษณ์ จันทรสมบัติ (2552: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค ผลการศึกษาพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับทักษะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทร ถามล (2554: 121) ทำการศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตแตกต่างกัน

2.3 จากสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันกับกิจกรรมหรือเพื่อน ๆ ลูกหลาน มากกว่าการมีชีวิตคู่และไม่มีชีวิตคู่ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริพร สุทธิญา (2550) ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพสมรส สถานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และสุพัตรา ธารานุกูล (2544 อ้างถึงใน สุจิตรา สมพงษ์, 2555: 117-118) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรธานี พบว่าสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา สมพงษ์ (2555: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอุบลรัตน์) จำนวน 45 คน และสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐมจำนวน 65 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งหมด 110 คน จำแนกตามสถานภาพการสมรสก่อนเข้าพักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราโดยรวม ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หย่า หม้าย และสมรส มีความสุขแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับวิหิตา ธรรมเจริญ (2555: 97) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าด้านสถานภาพสมรส มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขของผู้สูงอายุโดยรวม ตอนต้นและตอนปลายโดยผ่านภาวะสุขภาพทางกาย ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายหรือหย่า หรือแยกกันอยู่กับคู่สมรส อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสจะมีชีวิตคอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านต่าง ๆ แต่ผู้ที่มีสถานภาพ หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่นั้น ก็จะไม่มีความวิตกกังวลเอาใจใส่

2.4 จากสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุ

ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หรือพึงพอใจกับการพอมีพอกินในปัจจุบันอยู่แล้ว สถานทางเศรษฐกิจจึงไม่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริพร สุทธิญา (2550) ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องงานวิจัยของภัทร งามล (2554: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตและด้านความเบิกบานแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชุตติไกร ตันติชัยวนิช (2551: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์ร่วมทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 จากสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุอาจจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน หรือการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่ได้เข้าเป็นประจำ แต่เข้ากิจกรรมที่มีความถนัดและความสนใจของตนเอง ก็เป็นผลที่จะให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุหาทำได้เองจากภายในบ้านของตนก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้เช่นกัน สอดคล้องกับทฤษฎีการไร้ภาระผูกพัน คือ ให้แนวความคิดว่าถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็จงทำกิจกรรมทุกอย่างตามกำลังและความสามารถของตนเองด้วยความพึงพอใจและเพลิดเพลิน และสอดคล้องกับทฤษฎีการลดบทบาทการเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหนีจากความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเอง เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้นเป็นการถอนสถานภาพของตนเองออกจากคนหนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทฤษฎีนี้มีความเห็นว่าตามปกติ

แล้วผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่จะปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการของการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปัญญาภัทร ภัทรภัณฑาทกุล (2544: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

2.6 จากสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีความสุขไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุ อาจจะได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว จากเพื่อน ๆ การมาเข้าร่วมกิจกรรมอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุ ลืมความเจ็บป่วยได้ และด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ทันสมัย ทำให้โรคประจำตัว ได้รับการดูแล และผู้สูงอายุรู้จักวิธีการป้องกันทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้ และการเกิดการยอมรับกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ สอดคล้องกับ แนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2544 อ้างถึงใน สุจิตรา - สมพงษ์, 2555: 118-119) ได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติของร่างกาย ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา พระพุทธเจ้าได้สอนและชี้ให้เห็นถึงความสงบทางจิตใจ ได้ สอนถึงหลักแห่งพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่บอกให้รู้ถึงความเป็นจริงทั้งปวง รวมถึงความไม่เที่ยงของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปถ้าหากยอมรับได้จะทำให้ชีวิตมีความสุข แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชุตติไกร ตันติชัยวนิช (2551) ได้ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภัทร ถามล (2554: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ที่มีปัจจัยด้านสุขภาพกายแตกต่างกันมีระดับความสุขในชีวิตด้านความพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขในระดับสูงสุดจากแบบสอบถาม จำนวน 5 คน ซึ่งมีผลการสัมภาษณ์ สรุปถึงแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คือ ผู้สูงต้องดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความแข็งแรง หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้เบิกบาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา สมพงษ์ (2555: 98) ที่พบว่า การยอมรับและเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายตามวัยได้ มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพร่างกาย รวมทั้งได้รับการดูแลแนะนำเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จากบุคลากรทางการแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ หรือโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 256) ที่พบว่า การมีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเนื่องจากการมีสุขภาพแข็งแรงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) เมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างอิสระและพึ่งพาตนเองได้ ทำให้มีสภาพจิตใจที่มีความสุขไปด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดความสุข 5 มิติ ด้านสุขสบาย เป็นความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอีกด้านคือเป็นผู้ที่มีความหวัง สามารถการจัดการกับความทุกข์ได้ มีการวางแผนในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 257) ที่พบว่า การมีความหวังหรือการมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกว่าอยู่ไปวัน ๆ โดยไม่มีจุดหมาย การที่ผู้สูงอายุมีความหวัง หรือเป้าหมายในชีวิต จะทำให้ผู้สูงอายุมีความคิดวางแผนในเรื่องต่าง ๆ เป็นการบริหารสมองสอดคล้องกับแนวคิดความสุข 5 มิติ ด้านสุขสว่าง การใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุข เข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น ตลอดจนทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่ดีขึ้น ได้รับกำลังใจจากลูกหลานหรือคนใกล้ชิด และสามารถเป็นที่พึ่งของครอบครัว เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลานได้พึงพิง สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 261) ที่พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขจากการได้อยู่ร่วมกันหรือการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น หากผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การพูดคุย การไปเที่ยวด้วยกัน การรับประทานอาหารร่วมกัน

การไปทำบุญด้วยกันหรืออื่น ๆ ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังเช่นคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ว่า “ช่วงตอนเย็นลูกหลานป้าจะมานั่งดูละครหลังข่าวด้วยกัน แล้วพูดคุยกันสนุกสนาน มีความสุขดีนะ” “เสาร์อาทิตย์ลูก ๆ จะพาป้าไปทานข้าวนอกบ้าน ไปเดินห้างซื้อของใช้เข้าบ้าน ไปใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว ป้ามีความสุขมาก ๆ” แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้านการเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี หาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ให้มีความสุขสงบผ่อนคลาย และเป็นผู้มีคุณค่ามีผู้คนให้ความเคารพศรัทธา สอดคล้องกับงานวิจัยของสุจิตรา สมพงษ์ (2555: 99) ที่พบว่า การได้มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีธรรมะเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจในชีวิตส่งผลให้มีความสุขยอมรับได้กับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน นำคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รู้จักปล่อยวางดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง การได้รู้จักให้ แบ่งปัน ทำบุญ ก่อให้เกิดความสุขกายสบายใจ ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ ทำให้จิตใจสงบ สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ที่ว่า “ป้าชอบไปทำบุญที่วัด และถ้ามีเวลาก็จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำ ทำแล้วสบายใจดี” “วัดอยู่ใกล้บ้าน เวลามีกงานบุญอะไรก็จะเข้าร่วมเป็นประจำ ไปทำบุญ ไปเจอเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ก็มีความสุขดี” ดังนั้นจะเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ปลอดภัย นอกจากนั้นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในเรื่องของความสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ของตนเองให้กับคนรุ่นหลังหรือแลกเปลี่ยนความรู้ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 263) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ จะเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนสังคมยังเห็นความสำคัญและยอมรับในประสบการณ์ความรู้ของผู้สูงอายุ รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุบางคนมีเป้าหมายว่าต้องการถ่ายทอดวิชาความรู้ที่มีอยู่ให้กับสังคม เมื่อได้ทำตามความหวัง ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ที่ว่า “ป้าตั้งใจที่เวลามีกงานในชุมชนป้าจะทำขนมข้าวต้มมัด และได้สอนถ่ายทอดให้กับคนที่สนใจทำ เพื่อจะได้มีคนทำเป็นต่อไป” “ป้ามีความสุขที่ได้สอนลูกทำกับข้าว เมนูที่ชื่นชอบและที่ทำยาก ๆ ลูกมักจะให้สอนทำด้วย” แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในอีกด้านคือการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกจะส่งผลให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 261-262) ที่พบว่า การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก เป็นวิธีการ

สร้างความสุขที่ผู้สูงอายุใช้ ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้นจากงานอาชีพที่เคยทำมาก่อน เนื่องจากเกษียณอายุจากงาน หรือลูกหลานเข้ามาทำแทนผู้สูงอายุ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุหากิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกทำ ก็จำทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ว่า “ทุก ๆ วันป่าจะชอบถักโครเชต์ ทำเล็บบ้าง ถักหมวกบ้าง หมดแบบนี้ก็ทำอีกแบบหนึ่ง ทำไปเรื่อย ๆ อยู่ว่างก็หาอะไรที่ชอบทำก็มีความสุขดี” และสอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข อรุณปริย เกิดในมงคล และกันยารัตน์ สะอาดเย็น (2558) ที่พบว่าวิธีการสร้างความสุขที่ผู้สูงอายุใช้ คือการหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้อยู่ว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุ ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดวัด เป็นต้น และหมั่นพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้อยู่เสมอ เข้าร่วมกิจกรรมอบรมให้ความรู้ หรืออ่านหนังสือ เพื่อลดความเสี่ยงเป็นโรคความจำเสื่อมได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ว่า “ทางชมรมผู้สูงอายุจะมีคนจากข้างนอกมาให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ป่าได้รับความรู้ดี เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้สึกว่าดีใจที่เรายังสามารถเรียนรู้ได้” “ป่าชอบไปอบรมตามสถานที่ต่าง ๆ ที่เขาจัดอบรมฟรี ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ทำงานประดิษฐ์บ้าง ป่าก็จะเอามาทำต่อที่บ้านตอนว่าง ๆ เป็นการผ่อนคลาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยพัฒนาสมองเราด้วย” ตลอดจนมีการเตรียมตัวในวัยผู้สูงอายุ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลฉวี ประเสริฐสุข (2559: 244) พบว่า แนวทางสำหรับผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนความมั่นคงปลอดภัยของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเงิน ที่อยู่อาศัยที่มั่นคงปลอดภัย ทั้งนี้อาจรวมถึงการหาผู้ดูแลที่ไว้ใจได้ไว้คอยดูแลด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ว่า “ป่าดูแลสิ่งแวดล้อมรอบที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่เป็นธรรมชาติ จะทำให้รู้สึกเกิดความผ่อนคลายและมีความสุขกับสถานที่อยู่อาศัย และภายในบ้านจัดเป็นระเบียบเพื่อจะได้เดินง่าย ๆ ในห้องน้ำก็มีราวจับกันลื่นป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ” “ป่าชอบตรวจสุขภาพเป็นประจำเพราะวัยของป่าเริ่มชราลงทุกวัน จึงต้องตรวจเพื่อจะได้เตรียมตัวรักษาให้ทัน” แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในอีกด้านคือการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ว่า “การที่ป่าได้ทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตัวเองไม่เป็นภาระของผู้อื่น ป่ายังช่วยเหลือตัวเองได้ มีเงินเก็บจากการออมก็เลี้ยงตัวเองได้ เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่นได้ ก็ภูมิใจที่ทำได้ด้วยตัวเอง” “ตื่นขึ้นมาแล้วยังมี

ลมหายใจ ยังมีความสามารถทำในสิ่งที่ชอบ เช่น การได้ไปทำบุญที่วัด การได้ทำอาหารให้ลูกทาน ก็ถือว่าโชคดีที่สุดแล้ว” ตลอดจนผู้สูงอายุมีทัศนคติในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความภาคภูมิใจ มองว่าตัวเองยังมีความสามารถยังเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น และยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นทำประโยชน์ต่อสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุจิตรา สมพงษ์ (2555: 97) ที่พบว่า การที่ผู้สูงอายุไม่ทำตัวเป็นภาระแก่ผู้อื่น คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ และสถานสงเคราะห์ เช่นสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เข็นรถเข็นให้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดบ้านพักของตนเอง สามารถซักผ้าของตนเองได้ โดยพี่เลี้ยงไม่ต้องทำให้ และสอดคล้องกับแนวคิดความสุข 5 มิติ ด้านสุขสง่า คือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม



ข้อเสนอแนะของการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1. ชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็น ศูนย์รวมกิจกรรมที่จะให้ผู้สูงอายุได้มาเข้าร่วมกิจกรรม ได้เข้ามาพบปะเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมรูปแบบหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามี บทบาทและมีส่วนร่วมของกิจกรรมนั้น เช่น กิจกรรมทางศาสนาสวดมนต์แผ่เมตตา หรือการออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

2. หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองโดยแสดงศักยภาพในตัวเองออกมา เช่นการให้เป็นผู้นำหรือ ประชาชนชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

3. ครอบครัวและชุมชน ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และสนับสนุนกิจกรรมที่ชอบจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น การปลูกต้นไม้ การทำอาหาร รวมถึงการดูแลเอาใจใส่อันส่งผลให้ ผู้สูงอายุเกิดความสุข

4. ผู้สูงอายุเพศชายจะมีความสุขน้อยกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจจะเป็นความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัวหรือรูปแบบกิจกรรมในชมรมส่วนใหญ่จะเหมาะกับเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่จะสามารถเข้าร่วมได้ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับเพศชายเพื่อจะให้เพศชายมีความสุขได้เพิ่มขึ้น เช่น การทำกิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

5. ผู้สูงอายุสามารถนำแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การดูแลตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจ การมีความหวัง การจัดการกับความทุกข์และการวางแผนมีเป้าหมายในชีวิต การได้อยู่ ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทาง ศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบ หรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึง คุณค่าในตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตาม ความเหมาะสมของตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่สังกัดอยู่ในส่วนภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะสามารถส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ภูมิภาคได้ต่อไปในอนาคต
2. ควรมีการศึกษารูปแบบหาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองจะมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทจะมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แนวทางการดำเนินชีวิตก็จะแตกต่างกัน
3. ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรด้านอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ทราบถึงแนวทางการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกบริบท
4. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองหาโปรแกรมต่าง ๆ ที่คาดว่าจะช่วยในการสร้างแนวทางการมีความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ หรือหากิจกรรมที่เหมาะสมที่ส่งผลต่อความสุขกับผู้สูงอายุได้



รายการอ้างอิง

- Argyle, M. (1991). *The Psychological. cause of happiness*. BPCW Wheatons.
- Daniel Gilbert. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A.knopf.
- Neugarten Bernice L., Havighurst Robert J., & Tobin Sheldon S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 134, 134-143.
- กรมสุขภาพจิต, & กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ: ปียอนด์ พับ ลิสซิ่ง จำกัด.
- จิตนภา ฉิมจินดา. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- ชุตติกาญจน์ เปาทุย. (2553). ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล:กรณีศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชุตติไกร ตันดิชัยวนิช. (2551). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดลฤดี สุวรรณศิริ. (2540). พฤติกรรมการบริโภคสารและการรับรู้ต่ออาชีพโสเภณีของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมในโครงการบ้านเกร็ดตระการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ คำคง. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์จังหวัดพัทลุง. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ทิพย์อรุณ สมภู. (2552). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมวิทยาและมนุษยวิทยามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัย อื่น ๆ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2559). การศึกษาแนวทางส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข, อรุณปรีดิ์ เกิดในมงคล, & กันยารัตน์ สะอาดเย็น. (2559). การพัฒนาทักษะ

การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย: ด้านการดูแล
สุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- นารีรัตน์ เชื้อสูงเนิน. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพการปฏิบัติกิจกรรมการ
สนับสนุนจากครอบครัวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- บพิตร พันธุ์ปัทมา. (2546). การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดการศูนย์บริการทางสังคม
กรณีศึกษา: ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต),
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2538). โลกยามชราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่:
โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์.
- ประนอม โอทกานนท์, & จิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2537). การศึกษาความต้องการการพยาบาล
ของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. (2544). การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของ
ผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พลอยชมพู มณีสุขเกษม. (2556). เครื่องมือประเมินความสุขของผู้สูงอายุ.
(วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พลิชฐ์ นิติวรคณาพันธุ์. (2531). พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกับการทำกิจกรรมและการ
ใช้พื้นที่ในโครงการที่อยู่อาศัยของภาครัฐ: กรณีศึกษา โครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง และ
โครงการเคหะชุมชนคลองจั่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา การผังเมืองมหาบัณฑิต),
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พัชราภา มนูญภัทรราชย์. (2544). การเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาด
พื้นที่เขตบางซื่อ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต),
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภัทร ถามล. (2554). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ

- เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภูเบศร์ ปิ่นแก้ว. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาครัฐในจังหวัดเพชรบูรณ์.
(วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ลัดดา สุทนต์. (2551). การใช้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมของชมรม
ผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายของสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ.
(วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2549). สุขภาพจิต. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณวิสาข์ ไชโย. (2555). ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์.
Retrieved from
<http://journal.human.cmu.ac.th/ojs/index.php/human/article/viewArticle/39/32>
- วรวิมล ทาอุโมงค์. การวัดความสุขเชิงเศรษฐศาสตร์แนวใหม่ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบล
อุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา เศรษฐศาสตร์
มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิทธิลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ. (2552). ทศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุ
ในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาธารนสุข 40 บางแค.
(วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของ
ผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต),
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). จิตวิทยาในการสร้างความสุข. กรุงเทพมหานคร: สายธาร.
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). การประเมินผลความจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
ตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม.
(วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2534). แนวทางการจัดการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: สถาบันไทยคดีศึกษา.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2536). ศักยภาพของปัจจัยเกื้อหนุนทางสังคมที่มีผลต่อการจัดบริการสำหรับผู้
สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถิตย์พงษ์ มั่นหล้า. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

เขตนานนาวา กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สะอึ้ง ชวรางกูร. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำเนียง พาทิกบุตร. (2542). ปัจจัยด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดหนองคาย.

(วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สิงห์แก้ว วชิรธมฺโม. (2554). บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา: ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดลำพูน

(วิทยานิพนธ์ปริญญา พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุจิตรา สมพงษ์. (2555). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุปราณี แต่งวงษ์. (2547). การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สุพัตรา ธารานุกูล. (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย กรุงเทพมหานคร: นิธิแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

เสาวลักษณ์ เรืองเกษมพงศ์. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อรรชร โวทวี. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอำเภอบางแพวจังหวัดราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อุมาพร อุดมทรัพย์ากุล. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเขตเมืองสุพรรณบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

เขต..... NO.....

แบบสอบถาม**ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร****คำอธิบายประกอบแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร และศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำไปพัฒนาส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลเสียหายใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามด้วยความสบายใจ และตรงกับความเป็นจริงและครบถ้วนทุกข้อ

3. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

**ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ
ในการตอบแบบสอบถาม**

นายอรรณกร เฉยทิม

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

หากมีข้อสงสัยติดต่อ

โทร. 0860109115

แบบสอบถาม
ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความและเติมข้อความตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

- () 1. เพศชาย
() 2. เพศหญิง

2. อายุปี เกิดเดือน.....

3. สถานภาพสมรส

- () 1. โสด
() 2. สมรส (อยู่ด้วยกัน)
() 3. สมรส (แยกกันอยู่)
() 4. หม้าย/หย่า

4.ฐานะทางเศรษฐกิจ

- () 1. ฐานะดี (มีรายได้ของตนเอง มีเงินเก็บ สำหรับใช้จ่ายส่วนตัว และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้)
() 2. ฐานะปานกลาง (มีรายได้ของตนเอง สามารถเลี้ยงดูตนเองได้โดยไม่ลำบาก)
() 3. ฐานะไม่ดี (ต้องพึ่งพิงผู้อื่นในเรื่องรายได้)

5. ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

จำนวน _____ ครั้ง / สัปดาห์

6. ภาวะสุขภาพ

- () 1. มีโรคประจำตัวที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคข้อเข่าเสื่อม
() 2. ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีโรคประจำตัวแต่ไม่ต้องการการรักษาจากแพทย์ เช่น โรคปวดหลัง โรคปวดศีรษะ โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่อง () ที่มีข้อความตรงกับระดับความเป็นจริงของท่าน

มากที่สุดเพียงคำตอบเดียว ซึ่งในแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงในระดับน้อยที่สุด
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงในระดับน้อย
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงในระดับปานกลาง
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงในระดับมาก
มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงในระดับมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	1. ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม					
1	ฉันพึงพอใจเมื่อได้ทำกิจกรรมทางศาสนาที่ฉัน นับถือศรัทธา เช่น การใส่บาตร การเข้าโบสถ์ การละหมาด					
2	ฉันมีความสุขที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำความสะอาดบ้าน ทำงานอดิเรก เป็นต้น					
3	ฉันมีความสุขสนุกสนานกับกิจกรรมที่สร้างความ ผ่อนคลายเช่น การร้องเพลง ออกกำลังกาย					
4	ฉันมีความสุขที่ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ให้กับตัวเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูข่าว					
5	ฉันรู้สึกเพลิดเพลินกับการดูละครหรือฟังเพลง ฟังรายการวิทยุ					
6	การทำกิจกรรมใด ๆ ในครอบครัวทำให้ฉัน เกิดความรักและความผูกพัน					
7	ฉันมีความสุขที่ได้รับประทานอาหารหรือทำอาหาร ร่วมกันกับลูกหลาน					
8	ฉันมีความสุขเพลิดเพลินที่ได้ดูโทรทัศน์กับลูกหลาน					
9	ฉันสุขใจที่ได้ไปทำกิจกรรมทางศาสนากับครอบครัว					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10	ฉันรู้สึกที่ได้พูดคุยกับลูกหลานเป็นประจำ					
11	ฉันยินดีที่ลูกหลานให้ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องการใช้ชีวิต					
12	ฉันรู้สึกที่ได้พูดคุยหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกันกับคนอื่น ๆ					
13	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน					
14	ฉันสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมงานกิจกรรมกับชุมชน					
15	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน เช่น การเลือกตั้งผู้นำชุมชน การเข้าร่วมประชุมเพื่อแสดงความคิดเห็น การบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนหรือสังคม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น					
	2. ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น					
16	ฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่น					
17	ฉันยินดีเมื่อได้ช่วยเหลือลูกหลานที่กำลังเดือดร้อน					
18	ฉันมีความสุขที่เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ					
19	ฉันเต็มใจที่ได้ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่กำลังเดือดร้อน หรือมาขอความช่วยเหลือ					
20	ฉันยินดีรับฟังและให้ข้อเสนอแนะสำหรับคนที่ต้องการคำปรึกษา					
21	ฉันไม่ชอบให้คำปรึกษาผู้อื่นที่เข้ามาขอความช่วยเหลือ					
22	ฉันภาคภูมิใจที่สามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นได้					
23	ฉันดีใจที่ได้ให้คำปรึกษากับคนในครอบครัว					
24	ฉันภาคภูมิใจที่ลูกหลานเข้ามาขอคำปรึกษาจากฉัน					
25	ฉันพร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่น เมื่อผู้อื่นทำให้ฉันเกิดความไม่สบายใจ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
26	ฉันมีความยินดีที่เห็นผู้อื่นพ้นจากความทุกข์					
27	ฉันยินดีถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ					
28	ฉันมีความภูมิใจที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตให้กับผู้อื่น					
29	ฉันสุขใจที่ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สอนอาชีพให้กับทุกคนที่สนใจ					
30	ฉันสุขใจที่เสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม					
31	ฉันเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ					
32	ฉันมีความสุขจากการได้ทำงานจิตอาสา					
33	ฉันเหนื่อยกายที่ต้องไปช่วยเหลืองานคนอื่น					
34	ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน					
35	ฉันมีความสุขที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือชุมชนและสังคม เช่น การเป็นที่ปรึกษาชุมชน การได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ					
36	ฉันมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ที่เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น					
	3. ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง					
37	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีคุณค่าต่อครอบครัว					
38	ฉันภูมิใจในตัวเองที่เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
39	ฉันภูมิใจที่ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของ ลูกหลาน					
40	ฉันภูมิใจที่ได้ใช้ความสามารถทำประโยชน์ให้แก่ ส่วนรวม					
41	ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ					
42	ฉันภูมิใจที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือส่วนรวม ได้					
43	ฉันภูมิใจที่ลูกหลานให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน					
44	ฉันมีความสุขใจที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน					
45	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นมองฉันเป็นคนไม่สำคัญ					
46	ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับคน รุ่นหลัง					
47	ฉันมีความภาคภูมิใจที่ประสบความสำเร็จในชีวิต					
48	ฉันพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของฉัน					
49	ฉันมีความภาคภูมิใจที่บุคคลรอบข้างเคารพนับถือฉัน					
50	ฉันยินดีที่ผู้อื่นชื่นชมฉัน ตามสิ่งที่ฉันเป็นจริง					
51	ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม					
52	ฉันมีความภูมิใจที่เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต					
53	ฉันภาคภูมิใจที่ได้สืบทอดประเพณี วัฒนธรรมของ ชุมชนให้ดำรงคงอยู่ต่อไป					
54	ฉันภูมิใจที่ฉันมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในเรื่อง ต่าง ๆ					
55	ฉันสุขใจที่ได้แสดงศักยภาพหรือความสามารถ					
56	ฉันภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	4. ความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี					
57	ฉันมีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อในการทำ สิ่งต่าง ๆ					
58	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน					
59	ฉันสุขใจที่สามารถแก้ไขปัญหาคือต่าง ๆ ได้					
60	ฉันพึงพอใจกับสุขภาพร่างกายที่ฉันเป็นอยู่ในปัจจุบัน					
61	ฉันสุขใจที่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย					
62	ฉันชอบออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง					
63	ฉันมีความสุขที่ได้บริหารร่างกาย เช่น การเดินไปมา การแกว่งแขน					
64	ฉันพึงพอใจกับการออกกำลังกายตามสภาพ ความพร้อมของร่างกายตนเอง					
65	ฉันมีความสุขที่ได้นอนหลับสนิทและพักผ่อนอย่าง					
66	ฉันเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์คืออารมณ์ ไม่แปรปรวนง่าย					
67	ฉันมักจะหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น					
68	ฉันพึงพอใจที่ฉันสามารถปรับตัวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ไม่ว่าเรื่องนั้นจะสุขหรือทุกข์					
69	ฉันมีความเบิกบานใจกับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
70	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน และชอบสนุกสนาน					
71	ฉันสามารถคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม					
72	ฉันสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเองได้โดยไม่หงุดหงิด หรือโกรธ					
73	ฉันมักจะโกรธหงุดหงิดง่ายเวลาที่คนอื่นทำให้ฉันไม่พอใจ					
74	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อนและซีโมโห					
75	ฉันเป็นคนที่ชอบทำให้ผู้อื่นเบิกบานใจ					
76	ฉันนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ฉันมีความสุขใจ					
77	ฉันพอใจที่สามารถจัดการความเครียด หรือความวิตกกังวลได้					

***** ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ*****



แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลงานวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุ
ชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาสนับสนุนผล
การศึกษาเชิงปริมาณให้มีความครอบคลุมชัดเจนมากขึ้น โดยทำการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับ
ความสุขผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางอย่างไรในการดำเนินชีวิตอย่าง
มีความสุข

ประเด็นในการถามคำถาม

1. ท่านมีแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรถึงได้มีความสุข
2. เมื่อเจอปัญหา ความวิตกกังวล เครียด ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหา หรือหาแนวทางออก
อย่างไร
3. ท่านมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
4. นิยามของความสุขในความคิดของท่านคืออะไร
5. ท่านมีเป้าหมายหรือแนวทางในการสร้างสุขอย่างไรบ้าง
6. จงยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านมีความสุข และทำไมถึงคิดว่ามี
ความสุข
7. ท่านคิดว่าความสุขเกิดจากอะไร อะไรทำให้ท่านมีความสุข
8. ท่านมีวิธีในการบริหารจัดการระหว่างความสุขกับความทุกข์อย่างไรบ้าง



ภาคผนวก ข

ค่าเฉลี่ยและระดับความสุขของแบบสอบถามแยกเป็นรายข้อ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของแบบสอบถามจำแนกรายข้อ

ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำคนเดียว			
ฉันพึงพอใจเมื่อได้ทำกิจกรรมทางศาสนาที่ฉันนับถือ ศรัทธา เช่น การใส่บาตร การเข้าโบสถ์ การละหมาด	4.05	.798	มาก
ฉันมีความสุขที่ใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำความสะอาดบ้าน ทำงานอดิเรก เป็นต้น	4.06	.787	มาก
ฉันมีความสุขสนุกสนานกับกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย คลาย เช่น การร้องเพลง ออกกำลังกาย	3.92	.874	มาก
ฉันมีความสุขที่ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ให้ กับตัวเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูข่าว	4.02	.755	มาก
ฉันรู้สึกเพลิดเพลินกับการดูละครหรือฟังเพลง ฟังรายการวิทยุ	3.81	.874	มาก
รวม	3.9718	.60035	มาก
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับครอบครัว			
การทำกิจกรรมใด ๆ ในครอบครัวทำให้ฉันเกิดความรัก และความผูกพัน	3.99	.816	มาก
ฉันมีความสุขที่ได้รับประทานอาหารหรือทำอาหาร ร่วมกันกับลูกหลาน	4.14	.859	มาก
ฉันมีความสุขเพลิดเพลินที่ได้ดูโทรทัศน์กับลูกหลาน	3.62	.978	มาก

ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม (ต่อ)

ด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
ฉันสุขใจที่ได้ไปทำกิจกรรมทางศาสนากับครอบครัว	4.00	.818	มาก
ฉันสุขใจที่ได้พูดคุยกับลูกหลานเป็นประจำ	3.89	.878	มาก
ฉันยินดีที่ลูกหลานให้ฉันเป็นส่วนหนึ่งในการแสดง ความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องการใช้ชีวิต	3.91	.886	มาก
รวม	3.9270	.70431	มาก
การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับชุมชนสังคม			
ฉันสุขใจที่ได้พูดคุยหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกัน กับคนอื่น ๆ	3.85	.759	มาก
ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน	3.45	1.076	ปานกลาง
ฉันสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมงานกิจกรรมกับชุมชน	3.74	.763	มาก
ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความเข้มแข็ง ให้แก่ชุมชน เช่น การเลือกตั้งผู้นำชุมชน การเข้าร่วม ประชุมเพื่อแสดงความคิดเห็น การบำเพ็ญประโยชน์ ต่อชุมชนหรือสังคม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น	3.78	.816	มาก
รวม	3.7065	.51386	มาก
รวมด้านความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วม กิจกรรม	3.8831	.5210	มาก

ตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุกข์อันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น

ด้านความสุกข์อันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุกข์
การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่น			
ฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่น	4.13	.754	มาก
ฉันยินดีเมื่อได้ช่วยเหลือลูกหลานที่กำลังเดือดร้อน	4.14	.728	มาก
ฉันมีความสุขที่เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ	4.26	.652	มาก
รวม	4.1772	.61520	มาก
เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา			
ฉันเต็มใจที่ได้ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา แก่ผู้ที่กำลังเดือดร้อน หรือมาขอความช่วยเหลือ	4.09	.700	มาก
ฉันยินดีรับฟังและให้ข้อเสนอแนะสำหรับ คนที่ต้องการคำปรึกษา	3.99	.742	มาก
ฉันไม่ชอบให้คำปรึกษาผู้อื่นที่เข้ามาขอความ ช่วยเหลือ	3.35	1.133	ปานกลาง
ฉันภาคภูมิใจที่สามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นได้	3.86	.808	มาก
ฉันดีใจที่ได้ให้คำปรึกษากับคนในครอบครัว	4.10	.733	มาก
ฉันภาคภูมิใจที่ลูกหลานเข้ามาขอคำปรึกษา จากฉัน	4.23	.686	มาก
รวม	3.9370	.54067	มาก
มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น			
ฉันพร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่น เมื่อผู้อื่นทำให้ฉันเกิด ความไม่สบายใจ	4.03	.683	มาก
ฉันมีความยินดีที่เห็นผู้อื่นพ้นจากความทุกข์	4.25	.602	มาก
รวม	4.1436	.57145	มาก

ตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น (ต่อ)

ด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต			
ฉันยินดีถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	4.32	.632	มาก
ฉันมีความภูมิใจที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตให้กับผู้อื่น	4.21	.687	มาก
ฉันสุขใจที่ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สอนอาชีพ ให้กับทุกคนที่สนใจ	4.02	.723	มาก
รวม	4.1830	.58658	มาก
ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น			
ฉันสุขใจที่เสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	4.03	.697	มาก
ฉันเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ	4.08	.642	มาก
ฉันมีความสุขจากการได้ทำงานจิตอาสา	3.93	.842	มาก
ฉันเหนื่อยกายที่ต้องไปช่วยเหลืองานคนอื่น	2.65	1.064	ปานกลาง
ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	4.06	.758	มาก
ฉันมีความสุขที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือชุมชนและสังคม เช่น การเป็นที่ปรึกษาชุมชน การได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ	3.98	.835	มาก
ฉันมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ที่เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น	4.19	.715	มาก
รวม	3.8460	.48352	มาก
รวมด้านความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น	3.9958	.4681	มาก

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุ่มอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

ด้านความสุ่มอันเกิดจากการตระหนักถึง คุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า			
ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีคุณค่าต่อครอบครัว	4.13	.804	มาก
ฉันภูมิใจในตัวเองที่เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า	4.30	.739	มาก
รวม	4.1725	.72375	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ			
ฉันภูมิใจที่ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระ ของลูกหลาน	4.30	.739	มาก
ฉันภูมิใจที่ได้ใช้ความสามารถทำประโยชน์ให้แก่ ส่วนรวม	4.09	.819	มาก
ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ	3.58	1.166	มาก
ฉันภูมิใจที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือ ส่วนร่วมได้	3.87	.804	มาก
รวม	3.9610	.67377	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีความสำคัญ			
ฉันภูมิใจที่ลูกหลานให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่ง สอน	4.08	.774	มาก
ฉันมีความสุขใจที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน	4.05	.888	มาก
ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นมองฉันเป็นคนไม่สำคัญ	3.29	1.151	ปานกลาง
ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ให้กับคนรุ่นหลัง	3.87	.858	มาก
รวม	3.8243	.62423	มาก

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึง คุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่ประสบ ความสำเร็จในชีวิต			
ฉันมีความภาคภูมิใจที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	4.09	.810	มาก
ฉันพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของฉัน	4.15	.697	มาก
รวม	4.1184	.68707	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่สังคมเห็นคุณค่า			
ฉันมีความภาคภูมิใจที่บุคคลรอบข้างเคารพนับ ถือฉัน	4.01	.728	มาก
ฉันยินดีที่ผู้อื่นชื่นชมฉัน ตามสิ่งที่ฉันเป็นจริง	3.83	.798	มาก
ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม	3.87	.852	มาก
รวม	3.9026	.70275	มาก
ประเมินตนเองว่าเป็นคนที่มีเจตคติที่ดีต่อ ตนเอง			
ฉันมีความภูมิใจที่เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต	4.22	.749	มาก
ฉันภาคภูมิใจที่ได้สืบทอดประเพณี วัฒนธรรม ของชุมชนให้ดำรงคงอยู่ต่อไป	3.98	.778	มาก
รวม	4.0995	.66062	มาก
เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง			
ฉันภูมิใจที่ฉันมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจใน	4.05	.648	มาก
ฉันสุขใจที่ได้แสดงศักยภาพหรือความสามารถ	3.91	.753	มาก
รวม	3.9786	.64367	มาก

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

ด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความสุข
เป็นคนที่สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้			
ฉันภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	4.23	.707	มาก
ฉันมีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อในการทำสิ่งต่าง ๆ	3.86	.974	มาก
ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.57	1.149	มาก
ฉันสุขใจที่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้	3.92	.742	มาก
รวม	3.8955	.62191	มาก
รวมด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	3.9639	.5261	มาก

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุ่มอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

ด้านความสุ่มอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความสุข
การรับรู้ถึงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง			
ฉันพึงพอใจกับสุขภาพร่างกายที่ฉันเป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.98	.753	มาก
ฉันสุขใจที่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	4.13	.630	มาก
รวม	4.0542	.59583	มาก
ออกกำลังกายเป็นประจำ			
ฉันชอบออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	4.12	.715	มาก
ฉันมีความสุขที่ได้บริหารร่างกาย เช่น การเดินไปมา การแกว่งแขน	4.09	.776	มาก
ฉันพึงพอใจกับการออกกำลังกายตามสภาพความพร้อมของร่างกายตนเอง	4.16	.667	มาก
ฉันมีความสุขที่ได้นอนหลับสนิทและพักผ่อนอย่างเพียงพอ	4.05	.686	มาก
รวม	4.1045	.58880	มาก
มีความมั่นคงทางอารมณ์			
ฉันเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์คืออารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย	3.65	.864	มาก
ฉันมักจะหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น	3.41	.975	ปานกลาง
ฉันพึงพอใจที่ฉันสามารถปรับตัวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ไม่ว่าเรื่องนั้นจะสุขหรือทุกข์	3.76	.711	มาก
รวม	3.6096	.60264	มาก

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าระดับความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี (ต่อ)

ด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความสุข
การรับรู้ถึงการมีสุขภาพจิตใจที่เบิกบาน			
ฉันมีความสุขเบิกบานใจกับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.99	.716	มาก
รวม	3.9924	.71594	มาก
การเป็นคนมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน			
ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขันและชอบสนุกสนาน	3.71	.834	มาก
รวม	3.7103	.83437	มาก
การสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้			
ฉันสามารถคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกได้อย่าง	3.66	.724	มาก
ฉันสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ของตนเองได้โดยไม่หงุดหงิด หรือโกรธ	3.53	.770	มาก
ฉันมักจะโกรธหงุดหงิดง่ายเวลาที่คนอื่นทำให้ฉันไม่พอใจ	3.54	.900	มาก
ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อนและขี้โมโห	3.70	1.055	มาก
ฉันเป็นคนที่ชอบทำให้ผู้อื่นเบิกบานใจ	3.75	.772	มาก
รวม	3.6383	.53706	มาก
หาทางแสดงออกอย่างเหมาะสม			
ฉันนำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ฉันมีความสุขใจ	4.22	.646	มาก
ฉันพอใจที่สามารถจัดการความเครียดหรือความวิตกกังวล	3.87	.910	มาก
รวม	4.0491	.60676	มาก
รวมด้านความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและ จิตใจที่ดี	3.8526	.4445	มาก

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อรรถกร เฉยทิม
วัน เดือน ปี เกิด	5 กรกฎาคม 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดชัยนาท
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2560 สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ.2553 สำเร็จการศึกษานิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารการแสดง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ที่อยู่ปัจจุบัน	9/28 คอนโดลุมพินีพาวนิชปริงลิต คลองหนึ่ง ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130

