

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

เชษฐิณี มหาวิเชียร^{1*}

จิระสุข สุขสวัสดิ์²

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับของสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง และ (2) ศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง จำนวน 302 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เริ่มต้นจากการสุ่มแบบกลุ่มจากจำนวน 7 ตำบลได้จำนวน 4 ตำบล และสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุของทั้ง 4 ตำบล ได้จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสุขภาพ แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบวัดความสุข มีค่าความเที่ยงของแบบวัดแต่ละฉบับคือ .85 .84 และ .93 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) สุขภาพ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และ (2) สุขภาพและคุณภาพชีวิตร่วมกันทำนายความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยร่วมกันทำนายความสุขได้ ร้อยละ 36 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของแต่ละตัวแปรพบว่าสุขภาพและคุณภาพชีวิตร่วมกันทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.47 ($p < .01$) และ 0.20 ($p < .01$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: สุขภาพ คุณภาพชีวิต ความสุข ผู้สูงอายุ

Received: May 28, 2022

Revised: June 20, 2022

Accepted: September 12, 2022

^{1*} นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

*Corresponding author; e-mail: tatsanut05@hotmail.com

² อาจารย์, ดร. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

e-mail: Jirasuk.stou@gmail.com

Relationships Among Well-being, Quality of Life and Happiness of the Elderly in Ban Khai District, in Rayong Province

Chatthinee Mahawichian ^{1*}

Jirasuk Suksawat ²

Abstract

The objectives of this study were to examine (1) the level of well-being, quality of life and happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province, and (2) to study factors of well-being and quality of life affecting happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province. The research participants consisted of 302 elderly of 60 years and over living in Ban Khai District, Rayong Province, all of whom were obtained by using a multistage randomization method. Starting from group randomization from 7 sub-districts, got 4 sub-districts, and simple random sampling from the list of elders of all 4 sub-districts, got 302 people. The employed research instrument was a scale to assess well-being, a scale to assess quality of life, and a scale to assess happiness with reliability coefficients of .85, .84 and .93, respectively. Statistics employed for data analysis were the frequency, percentage, mean, standard deviation. And multiple regression analysis. Research findings revealed that the mean scores of well-being, quality of life, and happiness of the elderly In Ban Khai District, Rayong Province were at the highest level. Well-being and quality of life significantly predicted happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province and accounted for 36 percent of the total variance. Both well-being and quality of life was a significant predictor of happiness among the elderly In Ban Khai District, Rayong Province with standardized coefficient .47 ($p < .01$) and 0.20 ($p < .01$) respectively.

Keywords: Well-being, Quality of Life, Happiness, Elderly

Received: May 28, 2022

Revised: June 20, 2022

Accepted: September 12, 2022

¹ M.A. student, School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author; e-mail: tatsanut05@hotmail.com

²Lecturer, Ph.D., School of Education Studies, Education Program in Guidance and Counseling Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

e-mail: Jirasuk.stou@gmail.com

บทนำ

สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าในปี พ.ศ.2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 จำนวนประมาณ 14.4 ล้าน คน นั้นหมายถึงประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง, 2561) จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงทำให้มีผู้สนใจและให้ความสำคัญในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะตัวแปรด้านจิตวิทยา เช่น สุขภาพจิต การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญความเครียด การจัดการกับปัญหา สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข เนื่องจากเชื่อว่าหากผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดการพึ่งพิงหรือเป็นภาระให้แก่ครอบครัว สังคม และประเทศ และยังจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว สังคม และประเทศได้อย่างมีความสุขต่อไป (จิตรัตน์ นวลเดช และเทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ, 2561)

ความสุขในชีวิต (Life happiness) เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกคนและทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขของหมู่คณะ ของสังคม และของโลก (สุภาณี สุขะนาคินทร์, 2549) “ความสุข” (Happiness) หมายถึง มุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือความต้องการ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล เกี่ยวกับภาวะของตนเองว่ามีความพึงพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังเช่น ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่าเกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ การแบ่งปันทุกข์และสุข การเห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ (สุจิตรา สมพงษ์, และนนุช โรจนเลิศ, 2557)

สำหรับประเทศไทยจัดเป็นประเทศหนึ่งในทวีปเอเชียที่มีแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 13 ล้านคน (กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2564) อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองเป็นพื้นที่หนึ่งที่อยู่ในภาคตะวันออกของประเทศไทย มีจำนวนผู้สูงอายุต่อจำนวนประชากรทั้งจังหวัดคิดเป็นร้อยละ 20.54 จึงจัดเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น ได้แก่ มีสถานะความเป็นอยู่และพฤติกรรมไม่เหมาะสมและมีความสุขเพียงร้อยละ 27.86 (อภิรดี โชนิรัตน์, วิราพรธณ วิโรจน์รัตน์, คณิงนิจ พงศ์ถาวรกมล และศรียามน ดิรพัฒน์, 2563) และจังหวัดระยองยังเป็นเมืองอุตสาหกรรม จึงทำให้คนหนุ่มสาวใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานเป็นหลัก จึงทำให้ผู้สูงอายุ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร หรือบางคนถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ และความสุขของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในทุกพื้นที่ของในประเทศไทยได้ดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า มีสุขภาพที่ดี ช่วยลดการเสื่อมสภาพ พัฒนาจิตใจให้มีความสุขจนสามารถใช้ชีวิตในสังคม จนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี ดังเช่น งานวิจัยของ สุชาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และชมนาด สุ่มเงิน (2561) ที่

ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ และการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมในผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ งานวิจัยของกุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และยุวดี รอดจากภัย (2561) ที่ศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การยอมรับนับถือตนเองเป็นตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท และงานวิจัยของประสพสุข ฤทธิเดช และสมบัติ ฤทธิเดช (2559) ศึกษาเรื่องการเรียนรู้รูปร่างชาวบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุจากการเรียนรู้รูปร่างชาวบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าตนเอง มีความสุขทั้งด้านกายและจิตใจ และช่วยเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ

นอกจากการมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุจะเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งผลกระทบให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังเช่น งานวิจัยของเพชรชยา แป้นวงษา, ไพฑูรย์ สอนทน และกมล อยู่สุข (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลามีคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพ และด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง โดยลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวกและปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.2

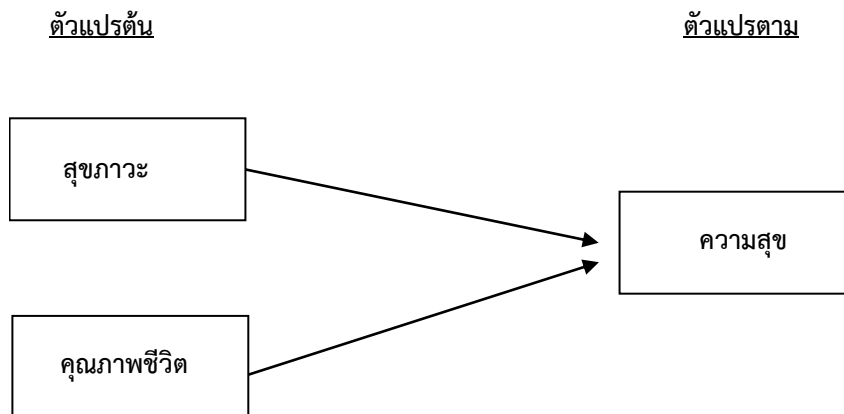
ดังนั้นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องศึกษา เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมโดยส่วนใหญ่พบว่า เน้นแยกศึกษาตัวแปรทั้ง 2 คือ ตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังไม่มีการศึกษาร่วมกันของตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิต ซึ่งยังไม่มีผู้ศึกษาที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของตัวแปรทั้งสองที่อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยผลการศึกษาที่ได้สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหา ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตที่ดี สามารถเผชิญปัญหาและหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม และผลการวิจัยนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการกำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรสุขภาวะ จากแนวคิด และทฤษฎีของ Adam Smith (2019) และ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอัจฉรา ประเสริฐสิน, ทักษิณี สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ, 2561) ตัวแปรคุณภาพชีวิต จากแนวคิด และทฤษฎีของ Schalock and Verdugo (2002) (อ้างถึงในอภิรักษ์ สมน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรชัย ปิยานุกูล, 2559) และตัวแปรความสุข จากแนวคิด และทฤษฎีของ Argyle and Martin (1991) และ Wittmann (2003) (อ้างถึงในณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ผู้วิจัยได้พัฒนารอบแนวคิดดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

สุขภาวะและคุณภาพชีวิตอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง จำนวน 1,400 คน (สำนักงานเทศบาลตำบลชากบก อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง, 2564)
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง คำนวณจากตารางเครชีและมอร์แกน จำนวน 302 คน โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เริ่มต้นจากการสุ่มแบบกลุ่มจากจำนวน 7 ตำบลได้จำนวน 4 ตำบล และสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุ ของทั้ง 4 ตำบล ได้จำนวน 302 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวัดสุขภาวะ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Adam Smith (2019) และ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอัครา ประเสริฐสิน, ทักษิณี สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ, 2561) ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .20 - .85 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .85
2. แบบวัดคุณภาพชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Schallock and Verdugo (2002) (อ้างถึงในอนันท์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล, 2559) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพด้านจิตใจ และคุณภาพด้านสังคมและสภาพแวดล้อม มีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .22 - .71 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .84
3. แบบวัดความสุข เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Argyle and Martin (1991) และ Wittmann (2003) (อ้างถึงในณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .20 - .91 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช ถึงนายอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเข้าไปเก็บข้อมูล หลังจากผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน โดยใช้วิธีการอธิบายอย่างละเอียด มีการอ่านแบบวัดแต่ละฉบับให้ฟังสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 80 ปีขึ้นไปรวมถึงผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่คล่องด้วยตัวผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน โดยผู้วิจัยได้มีการอธิบายวิธีการตอบแบบวัดทั้งหมดก่อนทำการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของเนื้อหาของคำตอบจากแบบวัดทั้งหมด พร้อมนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปเขียนสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในรายงานการวิจัยเป็นลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ระดับของตัวแปร

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานและระดับของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

ตัวแปร	M	SD	แปลผล
ตัวแปรต้น			
1. สุขภาวะ 5 ด้าน			
1.1 สุขภาวะทางกาย	4.32	0.17	มากที่สุด
1.2 สุขภาวะทางจิต	4.50	0.16	มากที่สุด
1.3 สุขภาวะทางสังคม	4.45	0.19	มากที่สุด
1.4 สุขภาวะทางปัญญา	4.24	0.26	มากที่สุด
1.5 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	4.72	0.15	มากที่สุด
รวมสุขภาวะ	4.46	0.10	มากที่สุด
2. คุณภาพชีวิต 3 ด้าน			
2.1 ด้านร่างกาย	4.46	0.24	มากที่สุด
2.2 ด้านจิตใจ	4.53	0.16	มากที่สุด
2.3 ด้านสังคมและสภาพแวดล้อม	4.39	0.14	มากที่สุด
รวมคุณภาพชีวิต	4.46	0.14	มากที่สุด
ตัวแปรตาม			
3. ความสุข 4 ด้าน			

ตัวแปร	M	SD	แปลผล
3.1 ด้านสุขภาพ	4.49	0.20	มากที่สุด
3.2 ด้านครอบครัว	4.81	0.20	มากที่สุด
3.3 ด้านสังคม	4.53	0.14	มากที่สุด
3.4 ด้านจิตวิญญาณ	4.77	0.17	มากที่สุด
รวมความสุข	4.66	0.12	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งหมด คือ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 (SD = 0.12) สุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 (SD = 0.10) และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 (SD = 0.14)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตัวแปร	Y_1	X_1	X_2
Y_1	1		
X_1	0.45*	1	
X_2	0.58*	0.54*	1

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความสุข (Y_1) คือ ตัวแปรสุขภาวะ (X_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.45 และตัวแปรคุณภาพชีวิต (X_2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.58 โดยตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น คือ สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และตัวแปรตาม คือ ความสุข พบว่า ตัวแปรต้นทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรตาม ผู้วิจัยจึงเลือกทั้ง 2 ตัวแปร คือ ตัวแปรคุณภาพชีวิต (X_2) และตัวแปรสุขภาวะ (X_1) โดยเรียงลำดับตามความสัมพันธ์สูงสุด หรือพยากรณ์ที่ดีที่สุดไว้ในสมการถดถอย ดังนี้

การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบปกติของสภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ค่าความแปรปรวน	df	SS	MS	F
Regression	2	1.65	0.83	84.99*
Residual	299	2.91	0.01	
Total	301	4.56		

*p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มี 2 ตัวแปร คือ สภาวะและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ตัวแปรสภาวะและตัวแปรคุณภาพชีวิตทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผู้วิจัยจึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) และสร้างสมการพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เป็นลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ความสุข

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	Adj R^2	SE _{es}	F
(X_2) (X_1)	0.60	0.36	0.36	0.10	84.99*

*p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า คุณภาพชีวิต (X_2) และสภาวะ (X_1) ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรดังกล่าวสามารถอธิบายการผันแปรของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ได้ร้อยละ 36 ($R^2 = 0.36$) โดยมีค่าความคาดเคลื่อนในการพยากรณ์เท่ากับ 0.10

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตัวแปร	b	B	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	1.80			
(X_1)	0.24	0.20	3.59*	0.00
(X_2)	0.40	0.47	8.57*	0.00

*p<.05

จากตารางที่ 5 พบว่า สุขภาวะและคุณภาพชีวิตสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ คือ $Y' = 1.80 + 0.40X_2 + 0.24X_1$ และสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ $Z' = 0.47Z_2 + 0.20Z_1$

ดังนั้น สรุปได้ว่า ตัวแปรคุณภาพชีวิตและสุขภาวะสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองได้ ร้อยละ 36 จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองสามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายผลตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาระดับของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข มีค่าเฉลี่ยรวมและค่าเฉลี่ยรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลดังนี้

เนื่องจากผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย และสามารถหารายได้ด้วยตนเอง จากการส่งเสริมอาชีพในชุมชนที่เหมาะสม จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และมีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายอยู่ร่วมกันหลายคน จึงทำให้เกิดความอบอุ่น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อน และร่วมทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด

ทั้งนี้ผลการวิจัยในประเด็นแรก พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.46$, $SD= 0.10$) เนื่องจากผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีสุขภาพร่างกายที่ดี เพราะในชุมชนมีอากาศดี มีแหล่งน้ำสะอาด มีระบบไฟฟ้า ประปา มีรถประจำทางเพื่ออำนวยความสะดวก พร้อมทั้งคนในชุมชนมีความรักและสามัคคีกัน มีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในชุมชน และมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ส่งผลทำให้มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง และใช้หลักศาสนาในการดำเนินชีวิตทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจและมีชีวิตที่สงบสุขจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Adam Smith (2019) ที่กล่าวถึงโมเดลรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวย เป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ ปัญญาและการรู้คิด จิตใจ และจิตวิญญาณ ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย และแนวคิดของ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอัจฉรา ประเสริฐสิน, ทักษาศุริโย และปพน ญฐเมธาวิณ, 2561) ที่กล่าวถึง “โมเดลวงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness) ซึ่งเป็นสุขภาวะที่เป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ การมีทิศทาง ของตนเองและมีเป้าหมายของ

ชีวิต การทำงานและการใช้เวลาว่าง มิตรภาพและความรักอย่างสมดุลง หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ (2561) เรื่อง สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีเมื่อพวกเขารับรู้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความหมายและคุณค่า มีกิจกรรมทางปัญญาที่เหมาะสม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจอารมณ์ตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความหวัง มีความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ มีเป้าหมาย มีอิสระ มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้ เกี่ยวกับตนเอง พัฒนาศักยภาพของตน และสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างเหมาะสม

จากผลการวิจัยในประเด็นที่สอง พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.46, S.D.= 0.14$) เนื่องจากผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมและสภาพแวดล้อม คือ ในชุมชนที่มีอากาศที่ดี มีที่อยู่อาศัยที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ ได้รับการดูแลสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นอย่างดี รวมถึงได้เข้าร่วมกิจกรรมและพบปะพูดคุยกับคนในครอบครัวและชุมชนอย่างสม่ำเสมอ และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวและชุมชน เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น แวนตา ไม้เท้า เป็นต้น ส่งผลให้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอและมีความสุขในการใช้ชีวิต จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Schalock and Verdugo (2002) (อ้างถึงในอภิสิทธิ์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล, 2559) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต เป็นความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัย สุขภาพที่แข็งแรง และการปราศจากโรค สอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970) (อ้างถึงในสมพร ปานยินดี, 2560) เรื่องความต้องการปัจจัยพื้นฐาน (basic needs) ที่ให้ความสนใจในด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และการเป็นสมาชิกของสังคม ความต้องการทางกายภาพอากาศ อาหาร น้ำ นอนหลับการขับถ่าย ที่อยู่อาศัยความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยความมั่นคง ความต้องการด้านสังคมความเป็น เพื่อน ครอบครัว ความรักความต้องการด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน การเห็นคุณค่าแห่งตน ความมั่นใจ การได้รับการเคารพจากผู้อื่น

นอกจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นแล้วยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) ที่ศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง เช่น ลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาดและปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.2 และสอดคล้องกับงานวิจัยของฐากร หอมกลิ่น (2562) ที่ศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่าสาย อำเภوتا่สาย จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างใน

ภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในสภาพบ้านที่ถูกสุขลักษณะ และชุมชนที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมที่ดีร่วมถึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี

จากผลการวิจัยในประเด็นที่สาม พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.66, S.D.= 0.12$) เนื่องจากผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง รู้วิธีการดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วย สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว พร้อมทั้งได้รับการดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและรู้สึกไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและพึงพอใจในชีวิตและทรัพย์สิน และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Argyle and Martin (1991) และ Wittmann (2003, อ้างถึงใน ฐิตานันท์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ที่กล่าวถึงความสุขไว้ คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น และ Wittmann (2003) ที่กล่าวว่าความสุขเป็นระดับของความรู้สึกที่แสดงถึงความพอใจในระดับสูงสุดของบุคคล เช่น การมีสุขภาพ (Well-being) ความสุขารมณ์ (Pleasure) ความโชคดี (Luck) ความสนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอใจ (Contentment) และความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy) เป็นต้น

นอกจากแนวคิดทั้งสองด้านบนแล้วยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิตานันท์ สำเนียงเสนาะ (2556) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยการสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถร่วมทำนายความสุขผู้สูงอายุได้ร้อยละ 54 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา สมพงษ์ และนงนุช โรจนเลิศ (2557) ที่ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีมุมมองต่อความสุข เช่น การช่วยเหลือตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรต้น 2 ตัวแปร คือ สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตเป็นตัวแปรที่เหมาะสมที่สามารถร่วมกันทำนายความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ 36 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อเราพบว่าสุขภาพและคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นจะส่งผลทำให้ความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพิ่มขึ้นด้วย เนื่องจากมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรค ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ มีที่อยู่อาศัยสะอาดและถูกสุขลักษณะ จะทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน รวมถึงการดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัว ส่งผลให้

ครอบครัวเกิดความอบอุ่นและมีความสุข นอกจากนี้การมีชุมชนที่อากาศดี แหล่งน้ำสะอาด มีระบบไฟฟ้า ประปา รถประจำทาง เพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมช่วยให้เพิ่มรายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ทำให้คนในชุมชนเกิดความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี เกิดความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การได้เข้าร่วมกิจกรรมและพบปะพูดคุยในชุมชนทำให้เกิดความเมตตากรุณาและความเสียสละ เกิดความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาทำให้อารมณ์ผ่อนคลายสบายใจ และมีความสุข จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงสนับสนุนได้ว่าสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยของระพีพรรณ ลาภา นิภาธร ไหว้วิทย์ริยะกุล และรุ่งอรุณ โทวันนัง (2561) ที่ศึกษาเรื่องความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในผู้สูงอายุในชุมชนเมืองจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาครอบครัว และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัว และช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอัมพร เครือเอม (2561) ที่ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง แร่งสนับสนุนทางสังคม พัฒนากิจกรรมวัยชรา มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นการเพิ่มทักษะความสามารถในการดูแลตนเอง และพัฒนากิจกรรมวัยชราและเพิ่มเติมแรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่า ไม่ท้อแท้ ลดความวิตกกังวลและมีความสุขมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต (2563) ที่ศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย การมีบทบาทต่อสมาชิกในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจ การมีสังคม การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามศักยภาพเพื่อให้มีรายได้ และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ส่งผลต่อความสุข ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการบริหารงานของฝ่ายบริหารและพัฒนาดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม รวมทั้งการให้บริการสนทนเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับสภาวะแวดล้อมทางกายภาพ และการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดความสุขแก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้นไป
2. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการบริหารงานของฝ่ายบริหารและพัฒนาดูแลผู้สูงอายุควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับ ผู้สูงอายุสำหรับพัฒนาในเรื่องของความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพต่อจากการศึกษาเชิงสำรวจในครั้งนี้อย่างครอบคลุมและควรศึกษาวิจัยในตัวแปรอื่นๆ ที่สามารถนำมาสู่การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มการศึกษาในช่วงวัยอื่นๆ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพื่อจะได้ทราบถึงระดับและตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุข ครอบคลุมทุกช่วงวัย และควรศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ดีอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ บัวเฟื่อน. (2562). การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนวัดเจดีย์ทอง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพมหานคร.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ, และยุวดี รอดจากภัย. (2561). สุขภาวะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 13(1).
- จิตนภา ฉิมจินดา. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 9(3).
- ฐากร หอมกลิ่น. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่าช้าง อำเภอท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย, นครปฐม.
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เด่น นวลไธสง. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลวังไม้ขอน อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ธิดารัตน์ นวลเดช และเทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ. (2561). การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*, 7(1).
- น้ำอ้อย ลาदनอก. (2560). แนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.

- ประสพสุข ฤทธิเดช และสมบัติ ฤทธิเดช. (2559). การเรียนรู้รูปร่างชาวบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 3(2).
- พรประภา สุทธิจิตร. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุโดยการร่ำไท่แก๊กเชิงพุทธบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- เพชรชยา แป้นวงษา, ไพฑูรย์ สอนทน และกมล อยู่สุข. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์*, 15(2).
- ระเบียบ กิจเจริญ. (2562). การจัดการความมั่นคงด้านสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง. (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- วรัทยา กุลเกลี้ยง. (2556). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุจิตรา สมพงษ์, และนงนุช โรจนเลิศ. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- สุชาดา วงศ์สวาสดี และวิไลพร รังควัต. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ วัตังตะวันตก จังหวัดนครศรีธรรมราช*, 5(10).
- สุชาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และชมนาด สุ่มเงิน. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สมพร ปานยินดี. (2560). อิทธิพลของศักยภาพในการทำงาน การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีผลต่อความพร้อมในการทำงานหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (2). (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสยาม, กรุงเทพมหานคร.
- อัจศรา ประเสริฐสิน, ทักษิณี สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล*, 41(1).
- อัมพร เครือเอม. (2561). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี. *วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโพ*, 3(1), 3-4.
- อภิรักษ์ สนน้อย ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล. (2559). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 8(2).

อภิรดี โชนิรัตน์, วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์, คณิงนิจ พงศ์ถาวรกมล และศรียามน ตีรพัฒน์. (2563). ปัจจัยทำนาย การสูงวัยอย่างมีสุขภาพวะของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.