



ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา  
Happiness among the older persons in Thepha District, Songkhla Province

รังสฤษ ล่าหับ  
Rangsaris Lahab

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Arts in Social Development Administration  
Prince of Songkla University  
2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา  
Happiness among the older persons in Thepha District, Songkhla Province

รังสฤษ ล่าหับ  
Rangsaris Lahab

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Arts in Social Development Administration  
Prince of Songkla University  
2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์                      ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา  
 ผู้เขียน                                      นายรังสฤษดิ์ ลำหับ  
 สาขาวิชา                                      การบริหารการพัฒนาสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ประจวบ ทอวงศ์  
 (ดร.ประจวบ ทอวงศ์)

คณะกรรมการสอบ

ศุภมาส ร. .....ประธานกรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภมาส ชวนวัน)

ศุภมาส ร. .....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์อาหวั่ง ลำน้ำย)

อ.อ. .....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.อัลญาน์ สมุห์เสนาโต)

ประจวบ ทอวงศ์ .....กรรมการ  
 (ดร.ประจวบ ทอวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
 ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา  
 สังคม

.....  
 (ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)  
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ..... ประจวบ ทอฟรี .....

(ดร.ประจวบ ทองศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ..... รังสฤษดิ์ ล่าหับ .....

(นายรังสฤษดิ์ ล่าหับ)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....*รังสฤษดิ์ ล้ำเลิศ*.....  
(นายรังสฤษดิ์ ล้ำเลิศ)  
นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นายรังสฤษดิ์ ลำทับ
สาขาวิชา	การบริหารการพัฒนาสังคม
ปีการศึกษา	2564

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา การวิจัยนี้เป็น การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) จากการสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัด สงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ ข้อมูลประกอบด้วยแบบประเมินและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่าสถิติการถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับแรกเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รองลงมาเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ และ ด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ ตามลำดับ และพบว่า ปัจจัยดังกล่าวมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.86, 0.77, 0.87$  ตามลำดับ) โดยสามารถร่วมพยากรณ์ความความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $R^2=0.88, p<0.01$ )

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีผลคะแนนสูงสุดทุกตำบลใน อำเภอเทพา จำนวน 7 ตำบลๆ ละ 5 คน รวมทั้งสิ้น 35 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้นิยามความสุข เป็นการได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาของคนในครอบครัวและได้เห็นลูกหลานเป็นคนดีประสบความสำเร็จ ในชีวิต พบแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุ ควรนิยามความสุขให้สอดคล้องกับการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 2) ผู้สูงอายุควรปรับตัวทางอารมณ์ และความคิดให้สอดคล้องกับสภาวะการณปัจจุบัน 3) ผู้สูงอายุควรเลือกงานที่พอเหมาะกับสภาพ ร่างกาย 4) ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 5) บุคคลคนใกล้ชิดควรให้ความสำคัญ ต่อผู้สูงอายุ 6) ชุมชนหรือรัฐควรที่จัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ผู้สูงอายุ 7) รัฐควรดูแลผู้สูงอายุให้ทั่วถึง และเท่าเทียม 8) รัฐควรจัดสวัสดิการทางสังคมอย่างต่อเนื่อง 9) รัฐควรมีบทบาทในส่งเสริมกิจกรรม ทางศาสนาที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มากขึ้น 10) รัฐควรเข้ามามีบทบาทในการดูแลความปลอดภัยของ ชุมชนโดยเฉพาะเรื่องอัตราการเกิดอาชญากรรมต่อผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ :** ความสุข ผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สวัสดิการ สังคมสำหรับผู้สูงอายุ

<b>Thesis Title</b>	Happiness among the older persons in Thepha District, Songkhla Province
<b>Author</b>	Mr. Rangsarit Lahab
<b>Major Program</b>	Social Development Administration
<b>Academic year</b>	2021

### ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to assess the happiness of the older persons in Thepha District, Songkhla Province 2) to analyze the factors affecting the happiness of the older persons in Thepha District, Songkhla Province and 3) to propose guidelines for promoting happiness among the older persons in Thepha District, Songkhla Province. The older persons in Thepha district, Songkhla province. This research is a mixed method research using random samples from older persons in Thepha district, Songkhla province, both males and females. aged 60 years and over, totaling 385 people. The happiness assessment form of older people in Thepha district, Songkhla province, was used to collect data, and the data was analyzed using statistical values, percentage, mean, standard deviation, correlation coefficient, and multiple regression.

The results of the quantitative research found that the overall happiness of the elderly in Thepha District, Songkhla Province, was at a high level. When considering each aspect, it was found that happiness first came from the awareness of self-worth. followed by happiness arising from the welfare of the state and happiness arising from the ability to take care of oneself, respectively. and found that the self-esteem factor, self-care ability, and social welfare for older persons There was a positive correlation with the happiness level of the older persons. with statistical significance at the 0.01 level ( $r = 0.86, 0.87, 0.77$ , respectively). They were able to predict the happiness of the older persons in Thepha District, Songkhla Province at 88% with a statistical significance at the 0.01 level ( $R^2 = 0.88, p < 0.01$ ).

Qualitative research results By interviewing the older persons with the highest scores from each sub-district in Thepha District in 7 sub-districts, 5 people in total, 35 people in total. The definition of happiness is to be in the presence of family members and to see their children become good people and succeed in life. The guidelines for promoting the happiness of the older persons in Thepha District, Songkhla Province can be summarized as follows: 1) As much as possible, older persons should define happiness in life in terms of their own -esteem. 2) As much as

possible, older persons should adjust their emotions and thoughts to the current situation. 3) The older persons should choose jobs. Or a career that is suitable for their physical condition. 4) In their spare time, the older persons should engage in activities that benefit them as much as possible. 5) Close people or people around them should give importance to the older persons. 6) The community or the state should provide a place or provide a good environment for the older persons. 7) The state should provide comprehensive and equitable care for the older persons. 8) The state should continue to provide social welfare. role in promoting more spiritually conscious religious activities. 10) The state should play a greater role in ensuring the safety of the community, especially in regard to the crime rate against the older persons.

**Keywords:** happiness, older persons , self-esteem, self-care ability, social welfare for the older persons



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ได้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ประจวบ ทองศรี ซึ่งเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำ พร้อมทั้งตรวจทานข้อบกพร่องและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณและระลึกถึงความกรุณานี้ตลอดไป

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำหลักสูตรการบริหารการพัฒนาสังคมทุกท่าน รวมทั้งคณาจารย์และบุคลากรประจำภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ตลอดจนคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ โดยมี ผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภิตา ชวนวัน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์อ่าหวัง ถ่าน้อย และรองศาสตราจารย์ ดร.อัลญาน์ สมุห์เสนีโต ที่มีส่วนช่วยเหลือ แนะนำและชี้แนวทางให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรรช หลักชัยกุล รองศาสตราจารย์ ดร.อัลญาน์ สมุห์เสนีโต และ นางอรอนงค์ แซ่กี้ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการปฐมภูมิ โรงพยาบาลเทพา ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาเครื่องมือวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยชุมชนสงขลา ผู้บังคับบัญชา ตลอดจนบุคลากรของวิทยาลัยชุมชนสงขลาทุกท่าน ซึ่งเป็นหน่วยงานต้นสังกัดของข้าพเจ้า ที่คอยส่งเสริมและสนับสนุนในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลที่เสียสละเวลาในการ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ นางรอตีดี๊ะ ลำหับ ซึ่งเป็นมารดาของข้าพเจ้าที่คอยห่วงใยเป็นคอย เป็นกำลังใจและส่งเสริมให้ข้าพเจ้าเป็นผู้หมั่นเพียรในการศึกษาตลอดมา รวมทั้งสมาชิกในครอบครัว ของข้าพเจ้าทุกท่านที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้งต้องขอขอบคุณความ พยายามของตัวข้าพเจ้าเองที่สามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณประโยชน์ใด ๆ อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ คุณปู่ คุณตา และบิดาผู้ล่วงลับของข้าพเจ้า รวมถึง ครูอาจารย์ และสถาบันการศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และมีส่วนร่วมในการวางรากฐานการศึกษาอบรมให้การสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา และหวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

รังสฤช ลำหับ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	(5)
ABSTRACT	(6)
กิตกรรมประกาศ	(8)
สารบัญ	(9)
สารบัญตาราง	(11)
สารบัญภาพ	(12)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	2
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ	5
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	10
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง	11
แนวคิดและขอบเขตเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม	12
แผนและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	
บริบททั่วไปของอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
กรอบแนวคิดในงานวิจัย	22
<b>บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย</b>	
รูปแบบในการศึกษาวิจัย	24
วิธีการศึกษาวิจัย	24
เครื่องมือในการศึกษาวิจัย	27
การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย	30
การวิเคราะห์ผลการศึกษาวิจัย	31

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน	34
ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	36
ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)	38
ผลวิเคราะห์อำนาจการพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	41
<b>บทที่ 5 ผลการศึกษา</b>	
สรุปการศึกษาวิจัย	49
การอภิปรายผล	51
ข้อเสนอแนะ	54
<b>บรรณานุกรม</b>	56
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์	60
ภาคผนวก ข หนังสือผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	64
ภาคผนวก ค หนังสือแจ้งผลการพิจารณาบทความฉบับเต็มในการประชุมวิชาการ	67
ภาคผนวก ง เกียรติบัตรการนำเสนอบทความวิจัยภาคบรรยาย	69
ภาคผนวก จ เครื่องมือ	71
ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบการเก็บข้อมูล	77
ภาคผนวก ช รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	82
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	85

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตาราง	
ตารางที่ 1 แสดงวิธีการศึกษาและแสดงเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	33
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม	34
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินเกี่ยวกับ ความสุขของผู้สูงอายุ	36
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินด้าน ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	36
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินด้าน ความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้	37
ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินด้าน ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ	37
ตารางที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน	38
ตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณ	49

## สารบัญภาพ

เรื่อง		หน้า
ภาพ		
	ภาพที่ 1 แสดงแผนที่ตำบลในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	17
	ภาพที่ 2 แสดงแผนภูมิวงกลมแสดงร้อยละของจำนวนประชากรในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	19
	ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา	23

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราส่วนของผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอายุเฉลี่ยของประชากรตามรายงานสถิติด้านประชากรของประเทศไทย ในรายงานที่ตี อารีโอ ฉบับที่ 152 ประจำเดือนพฤษภาคม 2562 พบว่าปัจจุบันคนไทยมีอายุขัยคาดการณ์เฉลี่ยตามช่วงเวลา ประมาณ 75 ปี และคาดการณ์ตามรุ่นอายุของคนไทยที่เกิดในปี 2559 จะอยู่ระหว่าง 80-98.3 ปี (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2562) และจำนวนประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่มอายุ ในปี 2562 พบว่าช่วงวัยสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่า 11 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) ดังนั้นสังคมไทยในปัจจุบันกำลังก้าวสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้สูงอายุนั้นมักถูกให้ความหมายในแง่ลบ เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากวิถีคิดทางวิทยาศาสตร์ที่อธิบายความหมายของผู้สูงอายุโดยจำกัดในด้านของการดำรงอยู่ของร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับเวลา กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุมีอายุ 60 ปี จะถือว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ต่อระบบการทำงาน และเป็นจุดสิ้นสุดในโลกของการทำงาน จึงถูกมองแบบเหมารวมว่าเป็นปัญหาของสังคม ทำให้ผู้สูงอายุในความหมายนี้มีนัยยะถึงความไม่มีประโยชน์ อีกทั้งภาครัฐและสังคมได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุการทำงานของภาคราชการ องค์กรนายจ้างจึงเลิกจ้างงาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียคุณค่าของการดำเนินชีวิต สวนทางกับความหมายในสังคมดั้งเดิมที่ผู้สูงอายุนั้นจะถูกมองในแง่บวก เป็นผู้มีคุณค่า เป็นผู้รู้ เป็นผู้ที่มีภูมิปัญญา หากผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และได้รับการส่งเสริมความสุขจากคนในสังคม

เนื่องจากความสุขนั้นถือว่าเป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ซึ่งมีเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับการจำกัดความของแต่ละคน การที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับมุมมอง วิถีชีวิต ประสบการณ์ และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้ระดับของความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันออกไป โดยสรุปว่า ความสุข เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเองหรือจะกล่าวได้ว่าความสุขในความหมายนี้คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง ดังนั้นภาครัฐควรเข้ามามีบทบาทในการทำความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุด้านทัศนคติที่มีต่อตนเอง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในชีวิต ส่งผลดีต่อการพัฒนาทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด สังคมโดยรวม โดยเฉพาะประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเองที่ต้องดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพต่อไป

อำเภอเทพา เป็นส่วนหนึ่งของจังหวัดสงขลา ซึ่งอยู่ห่างจากตัวจังหวัดสงขลา 73 กิโลเมตร อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของจังหวัดสงขลา ที่ว่าการอำเภอเทพาตั้งอยู่ที่ในเขตเทศบาลตำบลเทพา อำเภอเทพา ประกอบด้วย ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลเกาะสะบ้า ตำบลลำไพล ตำบลท่าม่วง ตำบลวังใหญ่ และตำบลสะกอม รวม 7 ตำบล ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร ได้แก่การทำสวนยางพารา บางส่วนทำสวนปาล์มน้ำมัน ทำสวนผลไม้ เช่น การปลูก

ลองกอง ทุเรียน เงาะ มังคุด เป็นต้น ในเขตพื้นที่ลุ่มมีการทำนาข้าว และมีการทำประพั้นบ้าน พื้นที่ตลอดแนวชายฝั่งที่ติดกับอ่าวไทย มีการทำประมงชายฝั่ง มีการทำประมงขนาดเล็กในบริเวณหมู่บ้านชาวทะเล ทั้งนี้ยังมีพื้นที่ที่เป็นเขตพัฒนาทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์และปศุสัตว์ การค้าขายส่วนใหญ่เป็นการค้าขายแบบปลีกจำพวกสินค้าอุปโภค บริโภค และผลิตผลทางการเกษตร หน่วยธุรกิจในอำเภอเทพา ได้แก่ ธนาคารออมสิน สาขาเทพาธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาลำไพล ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร มีสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง 7 แห่ง มีสถานีรถไฟ 3 แห่ง จึงมีลักษณะแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท จากรายงานสถิติจังหวัดสงขลาในปี 2563 พบว่ามีจำนวนประชากรในอำเภอเทพามีทั้งสิ้น 78,560 คน อยู่ในช่วงอายุวัยเด็ก (0-14 ปี) จำนวน 17,958 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 และหากพิจารณาเฉพาะวัยแรกเกิด (0-4 ปี) พบว่ามีจำนวนเพียง 5,416 คน คิดเป็นร้อยละ 6.89 ในวัยแรงงาน (15-59 ปี) พบจำนวนประชากร 49,835 คน คิดเป็นร้อยละ 63.44 ส่วนประชากรผู้สูงอายุ มีจำนวน 10,038 คน คิดเป็นร้อยละ 12.78 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2563) พบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนมากกว่าจำนวนวัยแรกเกิด ที่มีอายุไม่เกิน 4 ปี เกือบ 2 เท่าตัว ซึ่งถือว่าเป็นอัตราส่วนที่มากพอสมควร

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าสภาพการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา มักจะสังกัดชมรมผู้สูงอายุประจำตำบลหรือในเขตเทศบาล ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเทพา ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำไพล ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าม่วง และชมรมผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเทพา ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำไพล เป็นต้น ซึ่งแต่ละชมรมได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมสอดคล้องสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และร่วมดำเนินกิจกรรมร่วมกับกับหน่วยงานหรือองค์กรอื่น ๆ เช่น หน่วยงานราชการต่างๆ จากสังกัดอำเภอ หน่วยการปกครองท้องถิ่น สถานศึกษา โรงพยาบาลเทพา และอื่นๆ อีกทั้งสมาชิกอยู่กันในพื้นที่วัฒนธรรม มีการจัดกิจกรรมตามวันสำคัญทางศาสนาและตามวัฒนธรรมประเพณีนิยมของแต่ละท้องถิ่นที่ตามความเชื่อตามท้องถิ่น ให้ความร่วมมือกับทางราชการ อาทิ กิจกรรมการกุศลต่าง กิจกรรมการรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางสังคมพหุวัฒนธรรม ตามสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท เห็นได้ว่า ผู้สูงอายุในอำเภอเทพาเป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ สามารถศึกษาเป็นตัวอย่างเพื่อหาแนวทางเพิ่มเติมในการกำหนดแผนงาน/โครงการ เพื่อส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุอำเภอเทพา หรือเป็นแนวทางพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยด้านเพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์และสามารถพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา หรือไม่อย่างไร
3. แนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ควรเป็นอย่างไร ควรประกอบด้วยด้านใดบ้าง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

### สมมติฐานการวิจัย

1. เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
2. เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถร่วมพยากรณ์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
2. ทำให้ทราบถึงอำนาจในการพยากรณ์ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
3. ทำให้ทราบแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” นี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) เพื่อตอบสนองกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดขึ้น โดยใช้การดำเนินวิจัยเชิงปริมาณผสมผสานกับการวิจัยเชิงเพื่อแสวงหาคำคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ และจัดทำแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุและจัดทำเป็นข้อเสนอแนะแก่งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องด้านผู้สูงอายุ

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชาย และเพศหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10,038 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2563) แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973, pp.580-581) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95



กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ถูกคัดเลือกมาจากผู้สูงอายุที่มีค่าคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในแต่ละตำบล ๆ ละ 5 คน จาก 7 ตำบล รวมทั้งสิ้น 35 คน

2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยวิเคราะห์จากปัจจัยด้านเพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุจากทุกตำบล ในอำเภออำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา ทำการศึกษาและเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2564 – เดือนมีนาคม พ.ศ. 2565

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปทั้งชายและหญิง ในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

2 ความสามารถในการดูแลตนเอง หมายถึง การมีความสามารถและมีคุณสมบัติขั้นพื้นฐานในการกระทำกิจกรรมที่มุ่งใจและมีเป้าหมายโดยทั่วไปที่สามารถจะทำการดูแลตนเองได้ เพื่อสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิต

3 สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมที่รัฐบาลและเอกชนจัดให้มีขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ และประกันความเป็นอยู่ที่ดีของของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านการศึกษา ความรู้ การได้รับข่าวสาร สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงานและการมีรายได้ ความมั่นคงทางสังคม และนันทนาการต่างๆ

4 ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมของผู้สูงอายุ ได้มาจากการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้สูงอายุในแต่ละคนที่มีความชื่นชอบในชีวิตของตนเองมากน้อยระดับใดมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกและความคิดเชิงบวก มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ทั้งนี้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ และอื่นๆ ต้องมีความถี่มากกว่าประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความกลัว ความวิตกกังวล และความโกรธแค้น เป็นต้น

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ผู้ศึกษาได้สำรวจและศึกษาทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาแนวทางในการวิเคราะห์และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ
  - 1.1 ความหมายของความสุข
  - 1.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ
  - 1.3 แนวทางการสร้างความสุข
2. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
  - 3.1 ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม
  - 3.2 ความสามารถในการดูแลตนเอง
  - 3.3 ความสามารถและคุณสมบัติพื้นฐานในการดูแลตนเอง
4. แนวคิดและขอบเขตเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม
  - 4.1 แนวคิดสวัสดิการสังคม
  - 4.2 ความหมายของสวัสดิการสังคม
  - 4.3 งานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
  - 4.4 รูปแบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย
5. แผนและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
  - 5.1 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
  - 5.2 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)
6. บริบททั่วไปของอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดในงานวิจัย

#### 1. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

##### 1.1 ความหมายของความสุข มีหลากหลายซึ่งให้ความหมายดังต่อไปนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) ให้คำจำกัดความของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิต ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2555) ให้ความหมายของคำว่า ความสุข คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ตนต้องการจะทำและได้กระทำจนเกิดผลสำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเชิงบวก มีความภาคภูมิใจในตนเอง และกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) ให้ความหมายของความสุข คือการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละคนว่า มีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน ทั้งนี้ ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ ต้องมีบ่อยครั้ง ขณะที่ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบเช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธต้องไม่มีบ่อยครั้ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กำหนดกรอบแนวคิดเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ ไว้ 5 มิติ เพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุจำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสามารถจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติ ดังนี้

ด้านที่ 1: สุขสบาย (Health) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

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

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

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

ด้านที่ 5: สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

นวลฉวี ประเสริฐสุข (2559, น.33) ได้กล่าวว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือ ความสุขที่อยู่บนพื้นฐานของความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคงและมีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกปลอดภัยไม่วิตกกังวลต่อการใช้ชีวิต ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต อยู่แบบพออยู่ พอกิน พอใช้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี รวมทั้งมีความสุขสมดุลในชีวิตระหว่างสุขภาพทางกายและทางใจ

อรรถกร เฉยทิม (2560, น.32) กล่าวถึง ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในด้านความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดี มีความรู้สึกทางบวก มองโลกในทางที่ดี มีความคิดเชิงบวก สามารถได้ทำในสิ่งที่อยากทำและสามารถจัดการปัญหาในชีวิตได้ มีความภาคภูมิใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง อันจะส่งผลให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข ทั้งสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตใจที่แจ่มใส มีความอึดใจ มีความพอใจกับสิ่งต่างๆ ที่มี

สรุปได้ว่า ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมของผู้สูงอายุ ได้มาจากการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้สูงอายุในแต่ละคนว่ามีความชื่นชอบในชีวิตของตนเองมากน้อยระดับใดมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกและความคิดเชิงบวก มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ ทั้งนี้ ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปีติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ และอื่นๆ ต้องมีความถี่มากกว่าประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความกลัว ความวิตกกังวล และความโกรธแค้น เป็นต้น

## 1.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ

ความสุข (Happiness or subjective well-being) ตามแนวคิดของ อาร์กิล (1991, pp.77-95 อ้างถึงใน จิตนภา ฉิมจินดา, 2555, น.18-19) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component) เป็นการประเมินความสุขแบบสรุปรวมในชีวิตของบุคคลแต่ละคน โดยภาพรวมของเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิต ในรูปของความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) พิจารณาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยการใช้ความคิดในการตัดสินภาพรวมทั้งหมดหรือประเมินทั้งหมด 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective component) โดยประเมินความสุขในสถานการณ์ต่างๆ ว่าบุคคลนั้นมีปฏิริยาทางอารมณ์อย่างไร โดยพิจารณาจากประสบการณ์ทางความรู้สึกบวก (Positive affect) และอารมณ์ทางด้านลบ (Negative affective)

Greenberg (1996 อ้างถึงใน พลอยชมพู มณีสุขเกษม 2556, น.5-6) ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ว่า เป็นภาวะที่สมดุลขององค์ประกอบทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและด้านจิตวิญญาณ 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

ภัทร งามล (2554, น.38) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของความสุขของผู้สูงอายุ หลักๆ 4 ประการ ดังนี้

1) มีความพอใจในชีวิต หมายถึง ความต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลของแต่ละบุคคลที่ไม่มีขีดจำกัด เพื่อให้เกิดความพอใจสูงสุด แล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพอใจในชีวิต

มากนักน้อยเพียงใด ซึ่งความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ประกอบกันขึ้นแตกต่างกันไป องค์ประกอบเหล่านั้นได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจของบุคคลของแต่ละบุคคล สถานภาพทางสังคมของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อม สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการพึ่งพาตนเองได้มากนักน้อยเพียงใด

2) ความสามัคคีปรองดอง หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องในชุมชนและสังคม มีความห่วงใยซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมไปถึงการถูกยอมรับและการยอมรับผู้อื่นจากครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวม

3) ความเบิกบาน หมายถึง ความรู้สึกสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบๆ ตัว ความรู้สึกสดชื่น ปลอดโปร่ง มีชีวิตชีวา ซึ่งอาจเกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับบุคคลอื่นในชุมชนหรือสังคม เช่นการรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว การได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจกับคนอื่น การร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุที่ตนเองสังกัดหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น หรือแม้กระทั่งกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบในยามว่าง และความสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

4) การให้อำนาจแก่ตนเอง หมายถึง การมีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม มีอิสรภาพ มีอิสระทางความคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ รวมทั้งการไม่มีหนี้สิน การได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลอย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขของรัฐได้โดยไม่ถูกขัดขวาง

ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของผู้สูงอายุซึ่งจะนำไปใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ให้สอดคล้องกับความหมายของความสุขของผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ได้ดังนี้ 1) องค์ประกอบทางด้านความคิด อารมณ์ และจิตใจ ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุด การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ เพศ อายุ ความสามารถในการดูแลตนเอง 3) องค์ประกอบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ สถานภาพสมรส สถานะการมีบุตร สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

### 1.3 การประเมินความสุขของคนไทย

การประเมินความสุขของคนไทย สามารถดูได้จากดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (อภิชัย มงคลและคณะ, 2544) เป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบ แนวคิดคำจำกัดความของความสุขหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้จัดทำดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เพื่อประเมินภาวะความสุขของผู้ใช้นิยามความสุขในลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยองค์ประกอบของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สภาพจิตใจซึ่งเน้นอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ สมรรถภาพจิตซึ่งเน้นความสามารถในการเผชิญปัญหา คุณภาพจิตซึ่ง

เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และปัจจัยสนับสนุนซึ่งเน้นความผาสุกของบุคคล(Subjective well-being)

#### 1.4 แนวทางการสร้างความสุข

ชุตติกาญจน์ เปาพวย (2553, น.47-49) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความสุข ไว้ดังนี้

1) ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

2) ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง เพราะคนที่มีความสุขจะรู้สึกใช้ชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง เมื่อกำหนดงานที่ทำในแต่ละช่วงเวลาและทำตามที่ทำตนเองได้วางแผนไว้ จะทำให้คนๆนั้นมีความสุขที่สามารถทำตามที่ตนเองวางแผนไว้ได้

3) ยิ้มแย้มสม่ำเสมอ โดยในทางจิตวิทยาพบว่าเมื่อคนๆหนึ่งจะทำให้เกิดความสุขได้ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนๆหนึ่งหน้าบึ้งตลอดเวลา ก็จะมีทุกข์มีความสุขด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นการยิ้มจึงส่งผลต่อความสุขที่จะเกิดขึ้นได้

4) หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง เช่น ทำงานฝีมือต่างๆ หรืองานง่าย ๆ ที่อยู่รอบตัว เลือกกิจกรรมช่วยให้มีสมาธิ เพลิดเพลิน สามารถใช้ทักษะที่มีได้อย่างสม่ำเสมอ

5) ออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกกิจกรรมที่ง่ายๆ เช่น การเดินเล่นในสถานที่ต่างๆ การวิ่งๆเยาะในสวนสาธารณะ การเล่นเครื่องเล่นต่างๆ ที่ไม่เกิดอันตราย การยืดกล้ามเนื้อแบบง่าย ๆ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้วยังช่วยบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตใจได้อีกทางหนึ่งด้วย และความวิตกกังวลต่างๆ จะถูกทำให้ผ่อนคลายลง ทั้งนี้ร่างกายที่แข็งแรงจะส่งเสริมให้จิตใจแจ่มใสขึ้นได้

6) พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอจะรู้สึกอ่อนเพลียและอารมณ์เสียง่ายอีกด้วยคนปกติ ดังนั้นเมื่อถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง

7) ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด ทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ แสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ

8) ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่น ต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย

9) ตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่มีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่แข็งแรงของตัวเอง ครอบครัวที่อบอุ่น เพื่อนๆที่คอยพูดคุยถามสารทุกข์สุกดิบ ลูกหลานที่มาแวะเวียน เยี่ยมเยียนรวมทั้งเพื่อนบ้านที่ยิ้มแย้มให้กันและกัน

10) สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้อย่างจริงจัง เป็นที่ทราบกันดีว่า ผู้ที่ศรัทธาในศาสนาจะปรับตัวกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า

ผู้ทำการวิจัยสามารถสรุปแนวทางการส่งเสริมความสุขในชีวิตโดยเฉพาะกับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้ดังนี้ 1) การปรับตัวและปรับทัศนคติที่ตนเองมี เพราะความสุขที่ยั่งยืนนั้นไม่มีสูตรสำเร็จขึ้นอยู่กับความคิดและทัศนคติของผู้สูงอายุแต่ละคนในการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองอย่างไร ซึ่งมนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้เสมอไม่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจอย่างไร มนุษย์ก็สามารถมีความสุขได้ แม้ความยากจนอาจทำให้เกิดความทุกข์ แต่ความร่ำรวยก็ไม่สามารถทำให้เกิดความสุขได้เสมอไป ดังนั้นผู้สูงอายุสามารถทำตัวเองให้มีความสุขโดยการยิ้ม เพราะการยิ้มจะทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขขึ้น 2) ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหางานหรือกิจกรรมที่ตนเองชอบ ส่งเสริมทักษะของตัวเองอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การปลูกต้นไม้ การทำงานฝีมือ การเลี้ยงสัตว์เพื่อสร้างอาชีพหรือเพื่อนั้นทนทาน เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมาธิที่ดีขึ้น เกิดความเพลิดเพลิน รู้สึกมีเป้าหมายในชีวิต นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถช่วยให้สุขภาพทางจิตดีขึ้นและลดความวิตกกังวลได้ด้วย 3) พักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชา และอารมณ์เสียส่งผลกระทบต่อประเมินความรู้สึกทางบวก ทำให้เกิดความทุกข์ได้ 4) ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด โดยการแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิด โดยเฉพาะคู่ชีวิต รวมทั้ง บุตร หลาน คนในครอบครัวญาติพี่น้อง ควรให้ความใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้างในบางเวลา ในทางกลับกัน บุคคลรอบข้างผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นพิเศษเช่นกัน 5) เพิ่มศรัทธาในศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ ผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดก็ตามจะปรับตัวกับเรื่องราว ๆ ในชีวิตได้ดี ลดความทุกข์ให้น้อยลง สร้างความสุขได้มากขึ้น

## 2. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแบบ เช่น แบรี่ (Bary, 1984, p.62) ให้ความหมายว่าหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการให้คุณค่าแก่ตน ประเมินตนว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p.5) ให้ความหมายว่า หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการตัดสินความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง

คอสินี่ (Corsini, 1999, p.877) ให้ความหมายว่า หมายถึง หมายถึงเจตคติเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ความพอใจในตนเองและความนับถือตนเอง

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปความหมายได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) คือความรู้สึกของบุคคลคนหนึ่งได้ประเมินตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด หรือเห็นความสำคัญของตนเองในระดับใด ตลอดจนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองได้อย่างสม่ำเสมอสามารถควบคุมตนเองให้ยอมรับสิ่งที่ตั้งมาทั้งต่อตนเองที่ตัวเองประสบ

## 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการรับรู้ว่าคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จและมีประโยชน์ต่อสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ ซึ่งการสำนึกในคุณค่าตนเองมีอิทธิพลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน ย่อมส่งผลให้บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองด้านดี ปรับตัวได้ดี มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนมากขึ้น สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายให้แก่ตนเองและสังคมต่อไป

## 2.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น ระดับวุฒิภาวะที่มากขึ้น สิ่งแวดล้อมที่ส่งอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต และประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งแต่ละคนจะมีการพัฒนาของการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เท่ากัน ประสบการณ์ที่แตกต่างกันในชีวิตจะเป็นเหตุให้บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองในระดับที่แตกต่างกัน

## 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

โอเร็ม (Orem, 2001 อ้างถึงใน ทวีพร เตชะรัตนมณี, 2547, น.8) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีนั้น บุคคลต้องมีการดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยบุคคลจะมีการดูแลที่เหมาะสมได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในระดับที่พอเพียงและต่อเนื่องกับความต้องการดูแลและนำไปสู่ความผาสุก (Well - Being) ซึ่งการดูแลตนเองของบุคคลจะเป็นการกระทำที่ตั้งใจและเป็นเป้าหมายเพื่อรักษาซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพ

**3.1 ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม** ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม เป็นแนวคิดที่สร้างขึ้นหรือค้นพบจากความเป็นจริงเกี่ยวข้องกับการพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยาย อธิบาย พยากรณ์ หรือ กำหนดวิธีการพยาบาล เป็นทฤษฎีทางการพยาบาลที่รู้จักแพร่หลายในวิชาชีพพยาบาล และมีการนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ การพยาบาล เป็นพื้นฐานของการสร้างหลักสูตรในโรงพยาบาลบางแห่งและเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยทางการพยาบาล ซึ่งทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ใช้พื้นฐานความเชื่อที่นำมาอธิบายมโนทัศน์หลักของทฤษฎี ได้แก่

- 1) บุคคล เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- 2) บุคคลเป็นผู้ที่มีความสามารถและเต็มใจที่จะดูแลตนเองหรือผู้ที่อยู่ในความปกครองของตนเอง
- 3) การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นความจำเป็นในชีวิตของบุคคลเพื่อดำรงรักษาสุขภาพชีวิต การพัฒนาการ และความเป็นปกติสุขของชีวิต (Well - Being)
- 4) การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้และจดจำไว้ได้จากสังคม สิ่งแวดล้อมและการติดต่อสื่อสารที่ซ้ำกันและกัน
- 5) การศึกษาและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อบุคคล



6) การดูแลตนเองหรือการดูแลผู้อื่นในความปกครองหรือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความควรแก่การยกย่องส่งเสริม

7) ผู้ป่วย คนชรา คนพิการ หรือทารกต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลจากบุคคลอื่นเพื่อสามารถที่จะกลับมารับผิดชอบดูแลตนเองได้ ตามความสามารถที่มีอยู่ขณะนั้น

8) การพยาบาลเป็นการบริการเพื่อมนุษย์ ซึ่งกระทำโดยมีเจตนาที่จะช่วยเหลือสนับสนุนบุคคลที่มีความต้องการที่ดำรงความมีสุขภาพดีในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

### 3.2 ความสามารถในการดูแลตนเอง (Self - Care Agency)

ความสามารถในการดูแลตนเองเป็นนิยามที่กล่าวถึงคุณภาพอันสลับซับซ้อนของมนุษย์ ซึ่งบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวจะสร้าง หรือพัฒนาการดูแลตนเองได้ โครงสร้างของความสามารถในการดูแลตนเองมี 3 ระดับ คือ 1) ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง 2) พลังความสามารถในการดูแลตนเอง 3) ความสามารถและคุณสมบัติพื้นฐานในการดูแลตนเอง

## 4. แนวคิดและขอบเขตเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม

**4.1 แนวคิดสวัสดิการสังคม** ได้มีนักวิชาการได้เสนอแนวคิดสวัสดิการสังคมไว้ สรุปรายละเอียดพอสังเขปได้ดังต่อไปนี้ 1) แนวคิดรัฐสวัสดิการ (Welfare State) มีอยู่ 2 ขั้วด้วยกัน คือ ขั้วที่เชื่อว่าควรปล่อยให้กลไกการตลาดทำหน้าที่จัดระบบบริการสวัสดิการสังคม ส่วนรัฐจะเข้ามาทำหน้าที่ดูแลการจัดสวัสดิการเฉพาะกลุ่มประชาชนที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ พบในกลุ่มประเทศเสรีนิยมประชาธิปไตย ส่วนอีกขั้วหนึ่งพบได้ในกลุ่มประเทศสังคมนิยมที่เชื่อว่า รัฐควรมีหน้าที่จัดสรรทรัพยากรบริการสวัสดิการสังคมให้กับประชาชนทุกคนอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม 2) แนวคิดสวัสดิการแบบบูรณาการ (Welfare Mix) โดยเริ่มมีการกล่าวถึงกันมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1970 หลังจากนั้นได้เกิดกระแสตื่นตัวขึ้นในประเทศตะวันตกแถบยุโรป ซึ่งแนวคิดนี้มีความใกล้เคียงกับแนวคิดสวัสดิการสังคมพหุลักษณะ (Welfare Pluralism) ในประเทศอเมริกา รวมถึงมักถูกกล่าวถึงสวัสดิการสังคมในมิติของการปฏิรูประบบการเมือง การปกครอง การเงินการคลังเพื่อสังคมและนโยบายสังคมที่มีการผสมผสานกับนโยบายเศรษฐกิจ แล้วพัฒนามาเป็นนโยบายสวัสดิการสังคมในลักษณะแบบบูรณาการที่คำนึงถึงการปรับบทบาท และความสัมพันธ์ระหว่างภาคส่วนต่างๆ ที่เป็นผู้จัดบริการสวัสดิการสังคม

**4.2 ความหมายของสวัสดิการสังคม** นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำนิยามความหมาย “สวัสดิการสังคม” ไว้ โดยมีคำนิยามความหมายสวัสดิการสังคมที่น่าสนใจ มีดังนี้

พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายไว้ว่า สวัสดิการสังคม หมายถึง ระบบการจัดบริการทางสังคม ซึ่งเกี่ยวกับการป้องกัน การแก้ไขปัญหาการพัฒนา การส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม เพื่อตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้อย่างทั่วถึง เหมาะสม เป็นธรรม และให้เป็นไปตามมาตรฐาน โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิที่ประชาชนจะต้องได้รับ และการมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสังคมทุกระดับ

สรุปได้ว่า สวัสดิการสังคม หมายถึง กิจกรรมที่รัฐบาลและเอกชนจัดให้มีขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน และประกันความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน ทั้งทางด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงานและการมีรายได้ ความมั่นคงทางสังคม บริการสังคม และนันทนาการ

#### 4.3 งานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

งานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ รัฐควรมุ่งจัดให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งหมายถึงว่าผู้สูงอายุนั้น เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) ดังนั้นแนวคิดที่ยึดถือกันมานาน และใช้เป็นรากฐานในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุประกอบด้วยแนวคิด 2 ประการคือ 1) แนวคิดด้านมนุษยธรรม (Humanitarian Aspect of Aging) หมายถึงผู้สูงอายุควรได้รับความช่วยเหลือตามหลักมนุษยธรรมและความต้องการ ในด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ครอบครัว สวัสดิการสังคม ความมั่นคงทางรายได้และการจ้างงาน รวมถึงการศึกษา 2) แนวคิดด้านพัฒนา (Developmental Aspect of Aging) หมายถึง แนวคิดที่มีต่อบทบาทของผู้สูงอายุในกระบวนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม การบริการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนั้นมีความชัดเจนและเริ่มเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องในสังคมมากขึ้น

#### 3.4 รูปแบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีอยู่ในปัจจุบัน สรุปได้ดังนี้

1) การประกันสังคม (Social Insurance) เป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงในการดำรงชีวิตและคุ้มครองลูกจ้างเมื่อขาดรายได้ตอนเกษียณอายุการทำงาน ได้แก่ กองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพสำหรับลูกจ้างประจำของส่วนราชการซึ่งจดทะเบียน (กสจ.) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนทวิสุข กองทุนสวัสดิการชุมชน กองทุนการออมชราภาพ (กอช.) เป็นต้น

2) การช่วยเหลือสาธารณะ (Public Assistance) เป็นการสงเคราะห์แบบให้เปล่าสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เนื่องจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ด้อยโอกาสทางสังคม และไร้ที่พึ่ง รูปแบบสวัสดิการที่มีอยู่ ได้แก่ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ กองทุนดูแลผู้สูงอายุที่ขาดที่พึ่ง การได้รับคำปรึกษาในทางคดี การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ โดยกระทรวงคมนาคม และกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุเข้าชมฟรี การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม โดยกระทรวงคมนาคม ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยรถไฟ / รถไฟฟ้า / รถ บขส. / ขสมก. ลดค่าโดยสารครึ่งราคา เป็นต้น

3) การบริการสังคม (Social Service) เป็นระบบบริการที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของประชาชนด้วยบริการด้านต่างๆ 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการมีงานทำและการมีรายได้ ด้านบริการสังคมและนันทนาการ

4) การช่วยเหลือเกื้อกูลของภาคประชาชน เป็นการจัดสวัสดิการสังคมโดยกลุ่มต่างๆ เป็นผู้ดำเนินการหลัก เช่น การจัดสวัสดิการชุมชนที่ครอบคลุมการเกิด แก่ เจ็บ ตาย กลุ่มออมทรัพย์ที่มีรูปธรรมก้าวหน้าชัดเจนทั้งเชิงองค์ความรู้ กลไก และพื้นที่ดำเนินการ ในอีกด้านหนึ่งภาค

ธุรกิจเอกชนที่เดิมมุ่งหวังผลประโยชน์ขององค์กรเป็นหลัก แต่ในปัจจุบันได้ปรับบทบาทเข้ามาช่วยเหลือร่วมรับผิดชอบปัญหาสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการจัดสวัสดิการโดยปัจเจกชน อาทิ การซื้อประกันชีวิตรูปแบบต่างๆ ผ่านกิจการประกันภัยของเอกชน ซึ่งเข้ามาช่วยเติมเต็มหรือยกระดับสวัสดิการในภาพรวมให้สมบูรณ์มากขึ้นอย่างมาก

## 5. แผนและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

**5.1 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546** ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2546 สรุปสาระสำคัญและสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ ดังนี้

1. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีการบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา

2. กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ถือเป็นผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้

3. ผู้สูงอายุมิสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ตามมาตรา 11 ดังนี้

3.1 การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

3.2 การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3.3 การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพตามความเหมาะสม

3.4 การพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

3.5 การอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในสถานที่ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น

3.6 การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

3.7 การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

3.8 การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

3.9 การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในการแก้ไขปัญหาคอครบครัว

3.10 การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นและเป็นธรรม

3.11 การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

3.12 การสงเคราะห์ในการจัดงานศพตามประเพณี

3.13 การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศ กำหนด

4. มาตรา 13 ให้มีการจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกองทุนในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุ

## 5.2 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)

ลักษณะเป็นแผนยุทธศาสตร์ มีการกำหนดมาตรการ กำหนดดัชนี และกำหนดเป้าหมายของแต่ละมาตรการ ซึ่งเป็นแผนแม่บทเกี่ยวกับงานด้านผู้สูงอายุของชาติ โดยสรุปสาระสำคัญ ประกอบด้วย 5 แผนยุทธศาสตร์ คือ

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก

1.1 มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ โดยมีการขยายหลักประกันชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงาน และลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอนามัยตั้งแต่วัยเด็ก ให้มีหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย ส่งเสริมและจัดบริการการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัยเพื่อเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม รมรงคให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นต่อการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และเตรียมการสำหรับเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องและจำเป็น

1.3 มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุโดยส่งเสริมประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว มีการจัดการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และส่งเสริมกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างคนทุกวัยกับผู้สูงอายุ ทั้งกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และกีฬา

ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก

2.1 มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น โดยมีการจัดอบรมในรูปแบบต่าง ๆ การจัดให้คำปรึกษาในสถานบริการทางสุขภาพ และมีการสื่อข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2.2 มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุโดยการส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินการชมรมผู้สูงอายุ และสนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ

2.3 มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ โดยมีการส่งเสริมการทำงานเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ และส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม

2.4 มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม และส่งเสริมการเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ

2.5 มาตรการส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ ให้สื่อมีรายการสำหรับผู้สูงอายุ และส่งเสริมการผลิตและการเข้าถึงสื่อและข่าวสารที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2.6 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับสถานสงเคราะห์คนชราและหน่วยงานที่ให้บริการด้านที่พักอาศัยแก่ผู้สูงอายุไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชน รวมทั้งสนับสนุนให้องค์กรทั้งภาครัฐ ชุมชนและเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการรับผิดชอบการจัดบริการด้านที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมและมีการกำหนดมาตรการเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

3.1 มาตรการคุ้มครองด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน และไม่มีแหล่งพักพิงที่อยู่อาศัย และส่งเสริมจัดตั้งกองทุน รวมทั้งการจัดสวัสดิการในรูปแบบต่างๆ

3.2 มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ เป็นการส่งเสริมระบบประกันคุณภาพให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3.3 มาตรการด้านครอบครัว โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวจนถึงวาระสุดท้ายแบ่งเบาภาระของผู้ดูแล รวมทั้งลดหย่อนภาษีรายได้แก่บุตรผู้อุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ

3.4 มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนอายุที่มีคุณภาพโดยการปรับปรุงบริการสาธารณะเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตแก่ผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก

4.1 มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

4.2 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ให้พอเพียงต่อความต้องการ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการประมวลและพัฒนางานองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

5.1 มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

5.2 มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

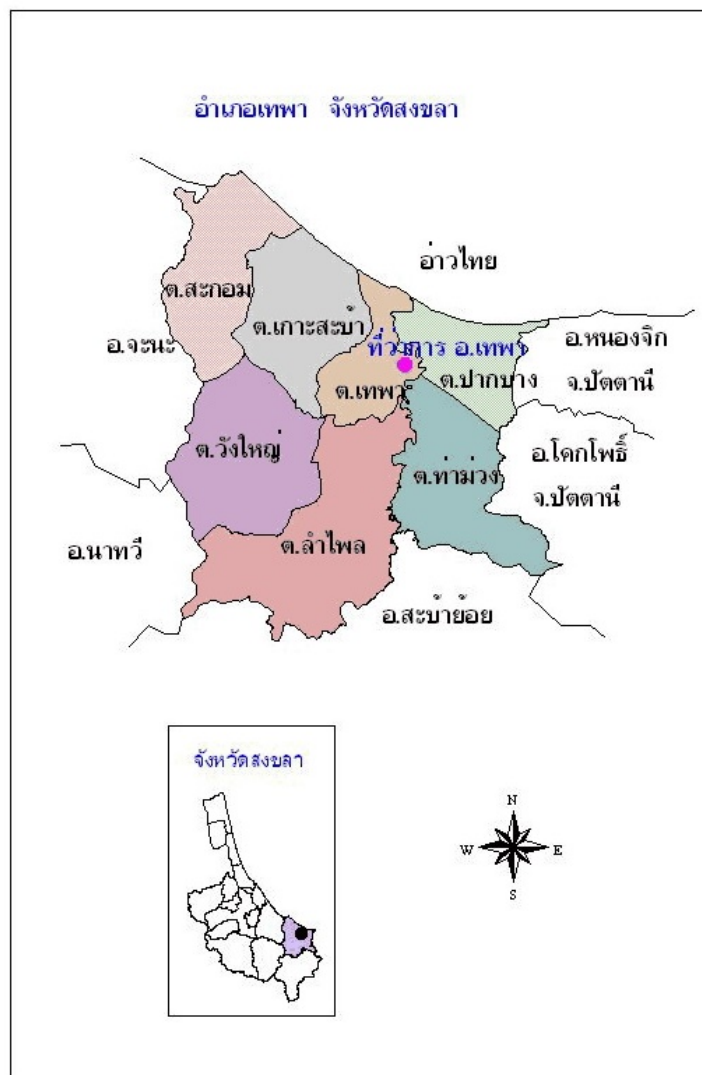
5.3 มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

5.4 มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) มีความครอบคลุมต่อความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเริ่มให้ความสำคัญตั้งแต่การเตรียมความพร้อม ที่ประกอบด้วยมีแนวทางการดำเนินงานที่ให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมีการจัดบริการต่อผู้สูงอายุ

## 6. บริบททั่วไปของอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

อำเภอเทพาเป็นส่วนหนึ่งของจังหวัดสงขลา อยู่ในกลุ่มอำเภอที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ประกอบด้วย อำเภอเทพา อำเภอนาทวี อำเภอจะนะ อำเภอสะบ้าย้อย (อำเภอเทพา, 2564) สถานที่ตั้งของการอำเภอเทพา อยู่ในเขตเทศบาลตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มีพื้นที่ประมาณ 978 ตารางกิโลเมตร มีพื้นที่ติดกับจังหวัดปัตตานี



ภาพที่ 1 แสดงแผนที่ตำบลในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

### ลักษณะทางภูมิศาสตร์และลักษณะภูมิอากาศ

อำเภอเทพาตั้งอยู่ในเขตภูมิอากาศแบบร้อนชื้น มีฝนตกชุกเป็นฤดู (อำเภอเทพา, 2564) แต่อากาศไม่ร้อนจัดเนื่องจากอิทธิพลของลมทะเล มี 2 ฤดูกาล คือ ฤดูฝน และฤดูร้อน มีแม่น้ำสายหลัก 1 สาย คือ คลองเทพา มีต้นน้ำเกิดจากเขาตีนโต๊ก เทือกเขาสันกาลาศีรี เป็นพรหมแดน

ระหว่างจังหวัดสงขลา ยะลา กับประเทศมาเลเซีย เริ่มจากบริเวณอำเภอสะบ้าย้อย ไหลผ่านอำเภอสะบ้าย้อย ไหลผ่านอำเภอเทพา ไหลลงอ่าวไทย พื้นที่โดยทั่วไปแบ่งออกได้เป็น 3 เขตคือ

1. เขตที่ราบชายฝั่ง อยู่บริเวณทางทิศตะวันออก มีการเพาะปลูก ทำสวนมะพร้าว ประมง ซึ่งสร้างรายได้ให้กับประชาชนในเขตนี้มากพอสมควร

2. เขตที่ราบ อยู่บริเวณตอนกลางของอำเภอเทพา ซึ่งมีทั้งพืชพันธุ์ธรรมาชาติและที่เพาะปลูกกันมากในแถบนี้ คือ ข้าวเจ้า นอกจากนี้ ยังมีการปลูกผัก ไม้ผล พืชยืนต้น ซึ่งลักษณะดินบริเวณนี้เป็นดินร่วนไม่เหมาะสำหรับการปลูกข้าว

3. เขตที่ราบสูง มีลักษณะเป็นเนินเขา ซึ่งอยู่บริเวณทิศใต้และทิศตะวันตก พื้นที่บริเวณนี้เป็นป่าไม่มีการเพาะปลูก สวนยางพาราและสวนผลไม้

### ด้านการปกครองและสภาพเศรษฐกิจ

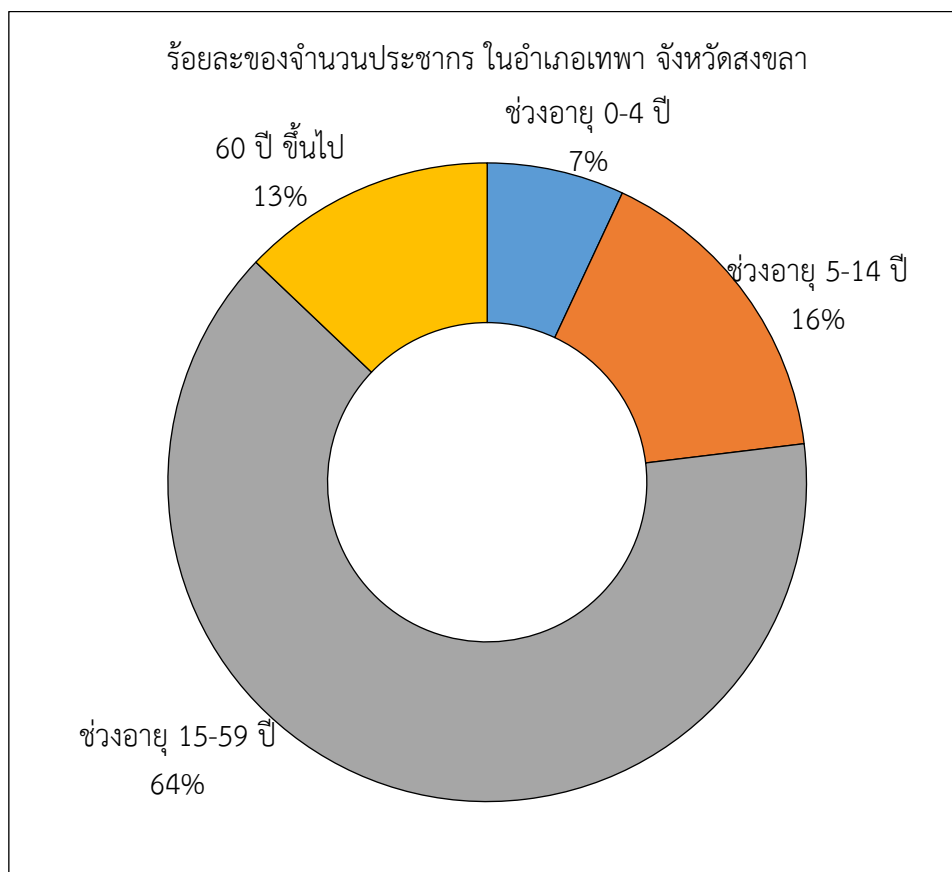
อำเภอเทพามีลักษณะการปกครองเป็นแบบส่วนภูมิภาค (อำเภอเทพา, 2564) แบ่งการปกครองออกเป็นทั้งหมด 7 ตำบลดังนี้ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลลำไพล ตำบลวังใหญ่ ตำบลท่าม่วง ตำบลเกาะสะบ้า ตำบลสะกอม และมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 2 เทศบาล ได้แก่เทศบาลตำบลเทพา และเทศบาลตำบลลำไพล และมี องค์การบริหารส่วนตำบลจำนวน 6 แห่ง ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลเทพา องค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าม่วง องค์การบริหารส่วนตำบลวังใหญ่ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะสะบ้า องค์การบริหารส่วนตำบลปากบาง ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร ได้แก่การทำสวนยาง การทำสวนผลไม้ นาข้าว พื้นที่เกษตรเชิงอนุรักษ์ ซึ่งพื้นที่ตลอดแนวชายฝั่งที่ติดกับอ่าวไทย พื้นที่เกษตรเชิงอนุรักษ์นี้ จะรวมพื้นที่ที่เป็นเขตพัฒนาทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์และปศุสัตว์และเขตพัฒนาการเพาะเลี้ยงชายฝั่ง ชาวประมงขนาดเล็กในบริเวณหมู่บ้านชาวทะเลและเป็นหมู่บ้านยากจน ประชาชนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น พาณิชยกรรมส่วนใหญ่เป็นการค้าขายแบบปลีก สินค้าอุปโภค บริโภค และผลิตผลทางการเกษตร

### สภาพทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่นที่สำคัญ

อำเภอเทพาประกอบด้วยประชากรส่วนใหญ่นับถือนับถือศาสนาอิสลาม 60% โดยประมาณ และนับถือศาสนาพุทธ 40% โดยประมาณ (อำเภอเทพา, 2564) มีสถานที่ศึกษาในอำเภอเทพาทั้งหมด 49 แห่ง แบ่งเป็น ระดับมัธยมศึกษา มี 2 แห่งและระดับประถมศึกษา 47 แห่ง และวิทยาลัยชุมชน 1 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยชุมชนสงขลา สถานบริการด้านสาธารณสุขในเขตอำเภอ ได้แก่ โรงพยาบาลของรัฐ 1 แห่ง คือโรงพยาบาลเทพา สถานีอนามัยประจำตำบล 11 แห่ง เวชปฏิบัติ 3 แห่ง ศาสนสถานในอำเภอเทพา ประกอบด้วย วัด 16 แห่ง มัสยิด 65 แห่ง อำเภอเทพามีการสืบทอดเป็นประจำทุกปี เช่น การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน เทศกาลฮารีรายอ ประเพณีตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ ประเพณีวันลอยกระทง ประเพณีเปลี่ยนผ้าพระสามองค์ ประเพณีชิงเปรต งานวันอนุรักษ์เกาะขาม งานของดีเมืองเทพา

## ด้านประชากร

จากรายงานสถิติจังหวัดสงขลาในปี 2563 (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2563) พบว่ามีจำนวนประชากรในอำเภอเทพา มีทั้งสิ้น 78,560 คน อยู่ในช่วงอายุวัยเด็ก (0-14 ปี) จำนวน 17,958 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 และหากพิจารณาเฉพาะวัยแรกเกิด (0-4 ปี) พบว่ามีจำนวนเพียง 5,416 คน คิดเป็นร้อยละ 6.89 ในวัยแรงงาน (15-59 ปี) พบจำนวนประชากร 49,835 คน คิดเป็นร้อยละ 63.44 ส่วนประชากรผู้สูงอายุ มีจำนวน 10,038 คน คิดเป็นร้อยละ 12.78 คน พบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนมากกว่าจำนวนวัยแรกเกิด ที่มีอายุไม่เกิน 4 ปี เกือบ 2 เท่าตัว ซึ่งถือว่าเป็นอัตราส่วนที่มากพอสมควร



ภาพที่ 2 แสดงแผนภูมิวงกลม แสดงร้อยละของจำนวนประชากรในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสังกัดตามชมรมผู้สูงอายุในเขตของตำบลหรือเทศบาล (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา, 2564) ภายใต้การดูแลของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเทพา และโรงพยาบาลเทพา ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลำไพล ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเทพา ชมรมผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าม่วง ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า ชมรมผู้สูงอายุตำบลสะกอม ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลปากบาง ชมรมผู้สูงอายุตำบลลำไพล ชมรม



ผู้สูงอายุตำบลเทพา พบว่าปี พ.ศ. 2559 ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเทพา ได้รับรางวัลในการประกวดชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลาโดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ส่วนผู้สูงอายุในส่วนอื่นมักจะร่วมกิจกรรมที่ทางอำเภอหรือหน่วยงานท้องถิ่นได้จัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างกิจกรรมเช่น วันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันครอบครัวและวันสงกรานต์ ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ตามหน่วยราชการของรัฐ เพื่อให้มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า จากสภาพการณ์ด้านจำนวนประชากรและบริบทที่กล่าวมาข้างต้น เห็นได้ว่า ผู้สูงอายุในอำเภอเทพาเป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ สามารถศึกษาเป็นตัวอย่างเพื่อหาแนวทางเพิ่มเติมในการกำหนดแผนงาน/โครงการ เพื่อส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเทพาเอง หรือเป็นแนวทางพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิตของชมรมผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

## 7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิหมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุ และศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเชิงปริมาณ และใช้ค่าทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยยกตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 550 คน มีอายุเฉลี่ย 69.27 ปี พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขโดยเฉลี่ย 76.80 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งจัดว่ามีความสุขอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลาย พบว่า การใช้กิจกรรมทางศาสนาในการดำเนินกิจวัตรต่างๆ ของผู้สูงอายุ สามารถเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของผู้สูงอายุตอนปลาย ส่วนภาวะสุขภาพกายของทั้งผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลายต่างก็มีอิทธิพลต่อความสุขมากกว่าภาวะทางอารมณ์

อรรถกร เฉยทิม (2560) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 397 คน เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ได้ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล จากนั้นใช้แบบสัมภาษณ์สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขจากการทำแบบสอบถามสูงสุด จำนวน 5 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน จะมีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือ การบริหารจัดการกับความทุกข์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมในวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นที่ตัวเองยึดถือ ทำกิจกรรมทางศาสนาที่ตนศรัทธา การได้ทำประโยชน์ต่อสังคมและการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง อีกทั้งการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ

อรรถพล ดีพินิจ (2556) ได้ศึกษาความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน พบว่า ปัจจัยด้านร่างกายส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศ ระดับการศึกษา พบว่า เมื่อยกเว้นการจำแนกตามรายได้ ผลการศึกษาส่วนอื่นจะไม่มีแตกต่างกัน ผลการวิจัยยังพบว่า ด้านที่มีผล

การศึกษาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุ ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

สุนทร สุวรรณละออง (2561) ได้ศึกษาความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุวัยต้นต้องการพัฒนาศักยภาพ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม 5) ด้านความรู้ทักษะในการทำงาน ขณะที่ผู้สูงอายุวัยกลางต้องการพัฒนาศักยภาพในการทำงานเรียงลำดับดังนี้ 1) ด้านร่างกายและด้านจิตใจ 2) ด้านสังคม 3) ด้านความรู้ทักษะในการทำงาน เมื่อเปรียบเทียบความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุวัยต้นและผู้สูงอายุวัยกลางมีความต้องการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความรู้ และผู้สูงอายุวัยต้นต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานมากกว่าผู้สูงอายุวัยกลาง เมื่อเรียงลำดับความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงาน

จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม จำนวน 190 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แร่งสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชราซึ่งหมายถึงการกระทำของสมาชิกในครอบครัวเพื่อตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการของครอบครัวในช่วงระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่า พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา ความสามารถในการดูแลตนเอง แร่งสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ได้ร้อยละ 57.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2=0.576$ ,  $p<0.01$ )

พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่อู่ย์) (2560) ได้ศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช และเปรียบเทียบความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพการอยู่อาศัย ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และภาวะการมีโรคประจำตัว แตกต่างกัน และศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจำนวน 822 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 274 คน พบว่า มีระดับความต้องการได้รับสวัสดิการสังคม โดยรวมทั้ง 7 ด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย พบว่า ด้านความมั่นคงทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านนันทนาการ ด้านบริการสังคม และด้านการมีงานทำและการมีรายได้ ส่วนสวัสดิการสังคมด้านที่อยู่อาศัย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อีกทั้งมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล พบว่า เทศบาลตำบลหัวไทรควรจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ขึ้นภายในชุมชน และให้การสนับสนุนด้านบุคลากรที่จะมาให้ความรู้ด้านต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีบริการตรวจสุขภาพประจำปีฟรี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง นอกจากนี้เทศบาลควรจัดหาที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และให้การช่วยเหลือซ่อมแซมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส รวมทั้งควรส่งเสริมและพัฒนาอาชีพที่

เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรนำเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ กล้องวงจรปิด มาใช้ติดตามดูแลความปลอดภัย ให้ผู้สูงอายุและออกตรวจเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรม ประจำเดือน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยสามารถสรุปกรอบแนวคิด จากแนวคิด ทฤษฎี หรืองานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ประกอบด้วยบริบททั่วไปของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มาสรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ในชีวิต ได้แก่ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุและนำปัจจัย ต่อไปนี้ ร่วมพิจารณาความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

1) ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งปัจจัยด้านนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ต้องนำมาวิเคราะห์ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากความคิด อารมณ์จิตใจของผู้สูงอายุ และเป็น การประเมินความสุขแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล เป็นการประเมินความสุขในสถานการณ์แต่ละ สถานการณ์ของแต่ละบุคคล หากบุคคลมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มองตนเองด้านดี ปรับตัวได้ดี มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนมากขึ้น จะเป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลนั้นมีความรู้สึก เชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีกำลังใจที่จะดำเนิน ชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2) ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทางด้านสมรรถภาพทางร่างกายและเกี่ยวข้องกับการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ เป็นความสามารถ ที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการทำสิ่งต่างๆ ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงความสนใจและเอาใจใส่ในตนเองในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง มีทักษะในการ ตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามในสิ่งที่ได้ตัดสินใจทำได้อย่างต่อเนื่อง องค์ประกอบ เหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่มีติดตัวกับผู้สูงอายุทุกคนขึ้นอยู่กับว่าจะมากหรือน้อย และเป็นปัจจัยสำคัญใน การร่วมพิจารณาความสุขของผู้สูงอายุได้

3) ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยด้านเป็นส่วนหนึ่งจากปัจจัย ทางสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ ที่ดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากแผนและนโยบายของรัฐที่ให้สำคัญและกล่าวถึงสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุพึง ได้รับ อาทิ ความช่วยเหลือตามหลักมนุษยธรรมและความต้องการในด้านสุขภาพอนามัยและ โภชนาการ การอยู่ในสภาพเศรษฐกิจที่ดี มีความมั่นคงทางรายได้และการจ้างงาน มีที่อยู่อาศัยและ สภาพแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุในการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีความสุข และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นต้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งต่อความสุข ของผู้สูงอายุ

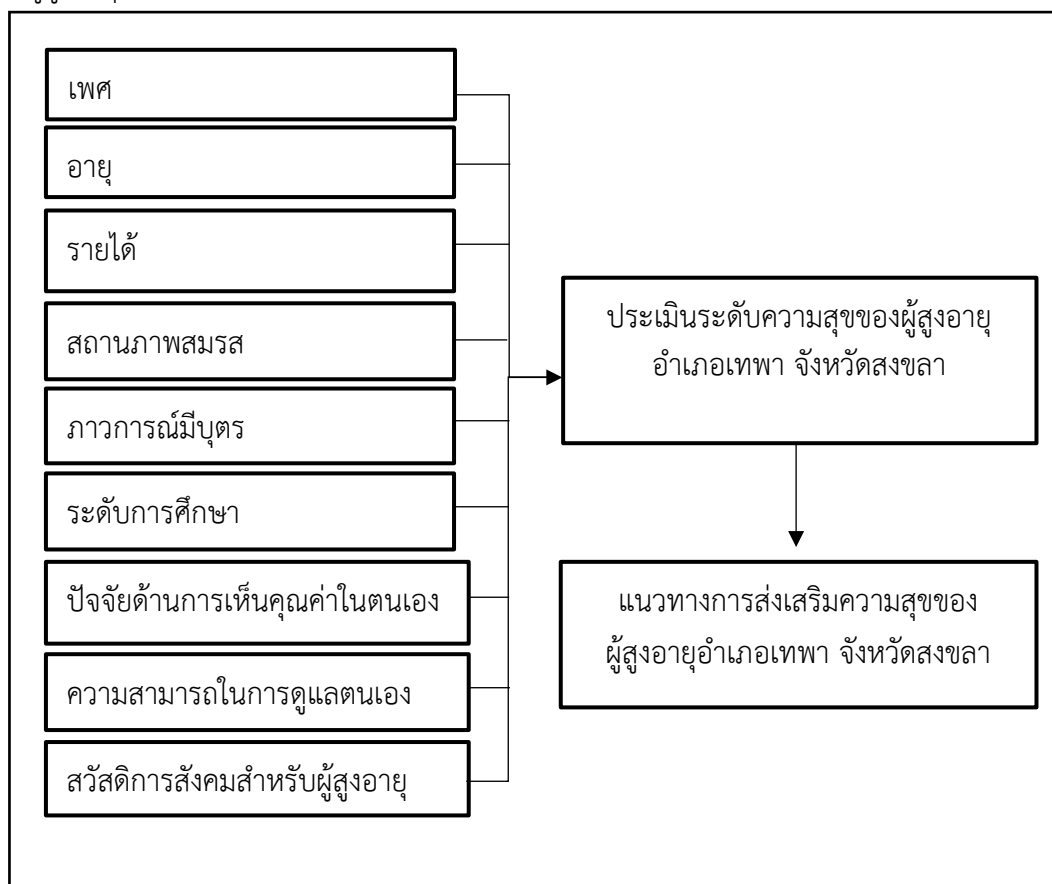
## 8. กรอบแนวคิด

การศึกษาเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” มีกรอบ แนวคิดโดยการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาทำ การวิเคราะห์และเชื่อมโยงกับระหว่างบริบทของผู้สูงอายุกับบริบททั่วไปของอำเภอเทพา จังหวัด สงขลา พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องและนำมาศึกษาวิจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ อายุ รายได้ สถานภาพ

สมรรถ ภาวการณ์มีบุตร ระดับการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มาใช้ในการประเมินระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในส่วนของการศึกษาวิจัยเพื่อหาแนวทางทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เสนอแนวทางความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุต่อไป ดังภาพที่ 3 กรอบแนวคิดความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

**ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้**

- ตัวแปรต้น (Independent Variables) ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวการณ์มีบุตร ระดับการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
- ตัวแปรตาม (Dependant Variable) ได้แก่ ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
- ตัวแปรเชิงคุณภาพ (Qualitative Variable) ได้แก่ แนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” นี้ เป็นการวิจัยเพื่อตอบสนองกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัย ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบในการศึกษา
2. วิธีการศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ผลการศึกษา

#### 1. รูปแบบในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้การดำเนินวิจัยเชิงปริมาณผสมผสานกับการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 35 คน

#### 2. วิธีการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” นี้ เป็นการวิจัยโดยการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อแสวงหาความคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ และจัดทำแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุและจัดทำเป็นข้อเสนอแนะแก่งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องด้านผู้สูงอายุ โดยการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างมีวิธีการศึกษาดังนี้

##### 2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10,038 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2563) และได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

*กลุ่มที่ 1* กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรข้างต้น เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น (probability Sampling) แบบสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก โดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973:580-581) กำหนดขนาดของกลุ่ม

ตัวอย่าง ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 385 คน โดยแสดงการคำนวณ ได้ดังนี้

สูตรในการแทนค่า

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

แทนค่า

$$\begin{aligned} n &= \frac{10,038}{1 + (10,038 \times 0.05^2)} \\ &= 384.67 \end{aligned}$$

มีค่าประมาณเท่ากับ 385

ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 385 คน

จากนั้นใช้วิธีการคัดเลือกแบบกำหนดโควตา(Quota Selection) โดยการกำหนด สัดส่วนของจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตำบล แต่ละกลุ่มตำบลจะมีจำนวนตัวอย่างในสัดส่วนที่ เท่ากัน จนครบตามจำนวนที่กำหนด ดังนี้

- |                  |                 |               |
|------------------|-----------------|---------------|
| 1) ตำบลเทพา      | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 2) ตำบลปากบาง    | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 3) ตำบลลำไพล     | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 4) ตำบลวังใหญ่   | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 5) ตำบลท่าม่วง   | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 6) ตำบลเกาะสะบ้า | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| 7) ตำบลสะกอม     | มีจำนวนตัวอย่าง | เท่ากับ 55 คน |
| รวมทั้งสิ้น      |                 | 385 คน        |

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีผลคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้ง 7 ตำบลจากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 1 ตำบลละ 5 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 35 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ และประเมินการจากการให้สัมภาษณ์ว่ามีข้อมูลที่เที่ยงตรงอย่างไร จึงนำมารวบรวมไว้ในการวิเคราะห์ต่อไป

## 2.2 เกณฑ์การคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เพื่อประเมินระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา และเพื่อเก็บข้อมูลด้านแนวทางการความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

## 2.3 เกณฑ์การคัดประชากรและกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

เนื่องจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ และผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์และผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดตลอดจนให้เวลาในการซักถามข้อสงสัยต่างๆ จนเข้าใจ อีกทั้งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือโดยขอให้ ตอบแบบประเมิน หรือ/และ เข้าร่วมการสัมภาษณ์และบันทึกเสียงขณะสนทนา ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 นาที เพื่อนำข้อมูลที่นำไปประเมินความสุขของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิต และเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำลาย แบบประเมิน หรือ/และ บทสัมภาษณ์และข้อมูลเสียงขณะสนทนาภายในระยะเวลา 2 เดือน หรือหลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้น ผู้วิจัยอาจมีความจำเป็นต้องแสดง ข้อมูล/รูปภาพของข้าพเจ้าแก่สาธารณชน โดยผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะในภาพรวมของผลการวิจัยและใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ด้วยวิธีการดังกล่าว หากประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างไม่ยินยอมในการเก็บข้อมูลการทำวิจัย ทางผู้วิจัยจะทำการคัดประชากรและกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

## 2.4 เกณฑ์การถอนตัวของประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างข้างต้นที่ลงนามได้ในเอกสารแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ทุกกรณี หากประสงค์ถอนตัวจากการวิจัยสามารถถอนตัวจากการเป็นอาสาสมัครการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

## 2.5 เกณฑ์การยุติการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ จำนวน 385 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ

ผู้สูงอายุที่มีผลคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา จาก 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลลำไพล ตำบลวังใหญ่ ตำบลท่าม่วง ตำบลเกาะสะบ้า และตำบลสะกอม จำนวนตำบลละ 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 35 คน เมื่อได้จำนวนครบตามกำหนด จึงยุติการเก็บข้อมูลการวิจัย เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป และหากข้อมูลไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ สามารถยื่นการเก็บข้อมูลได้ใหม่โดยเก็บเฉพาะส่วนนั้นๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้น จึงถือว่าเป็นการยุติการวิจัย

### 3. เครื่องมือในการศึกษาวิจัย

#### 3.1 แบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชุด มีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นหลักด้านองค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ซึ่งจะนำไปใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ให้สอดคล้องกับความหมายของความสุขของผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ได้ดังนี้

1) องค์ประกอบทางด้านความคิด อารมณ์ และจิตใจ ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุด การเห็นคุณค่าในตนเอง

2) องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ เพศ อายุ ความสามารถในการดูแลตนเอง

3) องค์ประกอบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ สถานภาพสมรส สภาวะการมีบุตร สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

-ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำนวน 6 ข้อ เป็นลักษณะแบบสอบถามให้เลือกตอบและเติมข้อความตามความเป็นจริง ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส สภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษาสูงสุด

-ส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยดัดแปลงตามความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา เพื่อให้ข้อความกระชับขึ้น และมีจำนวนข้อที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ข้อ โดย ได้คัดเลือกข้อคำถามจากงานวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม (2560) ด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ คัดเลือกข้อคำถามจากงานวิจัยของ จิตนภา นิมนจินดา(2555) ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ จำนวน 5 ข้อ คัดเลือกข้อคำถามจากงานวิจัยของพระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่ฮ่วย) (2560) เป็นข้อคำถามที่มีความหมายในทางบวกทั้งหมดโดยผ่านความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผ่านความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 3 ระดับ ดังนี้

มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองน้อย



ผู้สูงอายุสามารถตัวเลือกเพียง 1 ตัวเลือก เกณฑ์ที่ใช้ในการให้คะแนนคือข้อความที่แสดงถึงการมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยคะแนนจากแบบประเมินจะถูกแปลผลเป็นดังนี้

มาก	เท่ากับ 3 คะแนน
ปานกลาง	เท่ากับ 2 คะแนน
น้อย	เท่ากับ 1 คะแนน

แบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา สามารถแปลการแปลผลคะแนนรายข้อโดยรวมใช้ค่าเฉลี่ยที่มีตั้งแต่ 1.00–3.00 โดยใช้เกณฑ์แบ่งความกว้างของช่วงระดับ จากสูตรของดานีล (Daniel, 1995: 19) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนนในระดับ} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับการวัด}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

ระดับความสุขของผู้สูงอายุจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขในชีวิต ในแต่ละด้านโดยใช้ระดับความเป็นจริง ได้แก่ แบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ในทั้ง 3 ด้าน คือ 1.) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 2.) ความสุขอันเกิดจากการความสามารถในการดูแลตนเองได้ 3.) ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ โดยใช้ระดับความเป็นจริง โดยใช้ ค่าเฉลี่ย (x) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00	หมายถึง	มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33	หมายถึง	มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66	หมายถึง	มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับน้อย

### 3.2 แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ได้แบ่งส่วนข้อคำถามออกเป็นส่วนต่างๆ ในส่วนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เป็นการให้ข้อมูลแบบเลือกตอบ และมีส่วนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิดที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ตอบคำถามตามหัวข้อหรือประเด็นที่กำหนดไว้ แต่สามารถตอบได้กว้าง และในส่วน 3 เป็นส่วนอื่นๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถให้ข้อมูลที่นอกเหนือจากประเด็นที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

จากแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างข้างต้น ผู้วิจัยสามารถแปลผลของข้อมูลที่ได้ด้วยการวิเคราะห์ การลดทอนข้อมูล เป็นการเรียบเรียงเฉพาะข้อมูลที่สำคัญซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ การจัดระเบียบข้อมูล โดยทำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล โดยกำหนดให้ประเด็นที่มีคำตอบคล้ายกันอยู่ในกลุ่มเดียวกันและนับความถี่และค้นหาข้อสรุปและตีความของข้อมูลในรูปแบบพรรณนาตามแนวคิดทางการวิจัยที่กำหนดไว้

### 3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) การสร้างเครื่องมือ โดยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการทำแบบสอบถาม ใน 3 ประเด็น ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความสุขอันเกิดจากการความสามารถในการดูแลตนเองได้ และด้าน ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการสังคม

2) สร้างแบบสอบถาม ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ และวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรรช หลักชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัลญาน์ สมุทรเสนาโต และ นางอรอนงค์ แซ่กี ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการปฐมภูมิ โรงพยาบาลเทพา ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับหรือมากกว่า 0.5 มาใช้ และปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3) นำแบบประเมินที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 15 ข้อไปทดลอง (Try Out) กับผู้สูงอายุ ในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ในการวิจัยจำนวน 30 คน

4) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

5) นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 15 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุ ในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

#### 3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

สร้างเครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีข้อคำถามผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตรงตาม

วัตถุประสงค์และสอดคล้องมีความเหมาะสม ปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา นำข้อเสนอแนะมาแก้ไข ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ผู้วิจัย ขอหนังสือ แนะนำตัวจาก บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อนำไปประกอบการขออนุญาตเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1. วิธีการชักชวนอาสาสมัครเข้าสู่โครงการ (Techniques of Volunteer Inclusion) โดยการแนะนำงานวิจัยและประโยชน์ที่ได้รับผ่านทางชมรมผู้สูงอายุในเขตอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ผ่านผู้ประสานงานต่างๆ อาทิ ทางเทศบาล อสม.ประจำหมู่บ้าน ทางกรรมการหมู่บ้าน อีกทั้งการชักชวนด้วยตนเอง

4.1.2. การแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Notification of Research Objectives) โดยการเข้าพูดคุยและแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบกับทำเอกสารเป็นแบบชี้แจงข้อมูล สำหรับอาสาสมัครโครงการวิจัย ด้วยตนเอง หรือ/และ ผ่านผู้ประสานในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

4.1.3. ขั้นตอนการปฏิบัติตัวของอาสาสมัคร (Behavioral Procedures for Volunteer) โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พร้อมชี้แจงเหตุผลที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการหรือเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา โดยขอให้ ตอบตามความเป็นจริง เพราะ มีความสำคัญต่อการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างยิ่ง พร้อมรับรองว่าจะเก็บรักษาข้อมูลในการตอบแบบสอบถามไว้เป็นความลับ และผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม ไม่ระบุชื่อ/ ข้อมูลส่วนตัว ที่ไม่เกิดผลกระทบต่อการทำงานของอาสาสมัครแต่ประการใด

4.1.4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย (Benefits from Participation in the Research) ต่อไปนี้ 1) ทำให้ทราบถึงระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา และ 2) ทำให้ทราบแนวทางการความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

4.1.5. การเข้าร่วมโครงการเป็นโดยสมัครใจ (Voluntary Participation in the Project) โดยผู้วิจัยจะทำการขอความร่วมมือจากอาสาสมัครโดยขอให้ ตอบแบบประเมิน หรือ/และ เข้าร่วมการสัมภาษณ์และบันทึกเสียงขณะสนทนา เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปใช้ในงานวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำลาย แบบประเมิน หรือ/และ บทสัมภาษณ์และข้อมูลเสียงขณะสนทนาภายในระยะเวลา 2 เดือน หรือหลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้น ผู้วิจัยอาจมีความจำเป็นต้องแสดง ข้อมูล/รูปภาพของข้าพเจ้าแก่สาธารณะ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะในภาพรวมของผลการวิจัยและใช้ประโยชน์ทางการศึกษานั้น

4.1.6. ทางเลือกอื่นหากไม่เข้าร่วมโครงการ (Other Options if Excluded) ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินที่ทำให้ทราบถึงระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ซึ่ง

อาสาสมัครที่ถูกประเมินที่ได้คะแนนสูงสุด 5 อันดับแรกในแต่ละตำบลนั้น ทางผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ต่อไป แต่หากอาสาสมัครไม่เต็มใจในขั้นตอนดังกล่าว สามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ ส่วนทางเลือกอื่นหากไม่เข้าร่วมโครงการ สามารถเป็นน้าแบบประเมินดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ส่วนตัวได้โดยไม่ต้องนำข้อมูลมาใช้ในการทำวิจัย

4.1.7. สิทธิในการถอนตัวจากโครงการวิจัย (Ability to withdraw from the Research Project) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ประชากรและกลุ่มตัวอย่างข้างต้นที่ลงนามได้ในเอกสารแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ทุกกรณี หากประสงค์ถอนตัวจากการวิจัยสามารถถอนตัวจากการเป็นอาสาสมัครการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์และบันทึกในแบบบันทึกการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยการแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

- 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา .
- 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
- 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา และแจ้งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้ นั่นคือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงระดับความสุขในชีวิต และ ทำให้ทราบแนวทางการสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

4.3 ผู้วิจัยร่วมทำแบบประเมิน และ/หรือ ให้การสัมภาษณ์ เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุแต่ละใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำอนุญาตบันทึกเสียง/บันทึกภาพ วิดีโอ ทั้งนี้ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ผู้วิจัยจะใช้รหัสนามสมมติแทนชื่อและนามสกุลจริงของท่านลงในแบบบันทึกข้อมูลเทปการสัมภาษณ์/วิดีโอเทป และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด

4.4 ผู้วิจัยให้การรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง จะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด จะไม่มีการระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่คุณผู้วิจัยจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายหรือวิดีโอ ให้ใช้ข้อความว่า “หากผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่มีรูปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็นภาพหน้าทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง และจะใช้แสดงเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ทั้งสิ้น และจะไม่ระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จึงไม่เกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของกลุ่มตัวอย่าง แต่ประการใด

## 5. การวิเคราะห์ผลการศึกษาวิจัย

การจัดกระทำข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

5.1 ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามดำเนินการ ดังนี้

- 1) นำแบบสอบถามที่ตอบเรียบร้อยแล้วสมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยระบบคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2) วิเคราะห์สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส สถานภาพการมีบุตร ระดับการศึกษาสูงสุด การส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้ ความถี่และร้อยละ

3) วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน

4) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) การพิจารณาระดับความสัมพันธ์ของตัวแปร จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) บุญใจ ศรีสถิตนรากร (2553: 377) ดังนี้

$r = + 1.00$	ตัวแปรสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์
$r = > .70$	ตัวแปรสัมพันธ์กันในระดับสูง
$r$ มีค่าระหว่าง $.30 - .70$	ตัวแปรสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
$r = < .30$	ตัวแปรสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
$r = 0$	ตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กัน

5) วิเคราะห์อำนาจการพยากรณ์ของตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ กับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอ เทพา จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

6) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุมาวิเคราะห์เนื้อหา แล้วนำเสนอข้อมูลในเชิงบรรยาย โดยจับประเด็นสำคัญซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ไว้แล้ว

## 5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จากความเป็นจริงโดยไม่เจือปนความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้วิจัยเข้าไปแล้วทำการมอง ภาพรวมทั้งหมดของข้อมูลโดยไม่แยกส่วน เทคนิคนี้เป็นวิธีการตีความข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ อย่างเป็นระบบ โดยให้ความสำคัญกับการตีความหมายตามสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาที่สำคัญ โดยการลด อคติของตัวเองและลบภาพความรู้ที่ได้จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ก็เพื่อ เป้าหมายหลักที่จะให้ได้ข้อมูล เนื้อหาที่เป็นไปตามกลุ่มเป้าหมายได้เสนอมาอย่างแท้จริง โดยนำข้อมูล ที่ได้มาดำเนินการตีความหมายด้วยกระบวนการดังต่อไปนี้

1) การลดทอนข้อมูล เป็นการเรียบเรียงเฉพาะข้อมูลที่สำคัญซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง

2) การจัดระเบียบข้อมูล โดยทำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบ มีโครงสร้าง โดยกำหนดให้ประเด็นที่มีคำตอบคล้ายกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

3) การค้นหาข้อสรุปและตีความของข้อมูลในรูปแบบพรรณนาตามแนวคิดทางการ วิจัยที่กำหนดไว้

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” นี้ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา นั้น ผู้วิจัยสามารถแสดงวิธีดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยพร้อมเครื่องมือที่ใช้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงวิธีการศึกษาและแสดงเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

คำถามวิจัย	รูปแบบการ ศึกษาวิจัย	เครื่องมือวิจัย	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
1. ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับใด	วิจัยเชิงปริมาณ	แบบประเมิน	ทำให้ทราบถึงระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
2. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา สามารถจัดเป็นองค์ประกอบทางด้านใดบ้างอย่างไร	วิจัยเชิงปริมาณ	แบบประเมิน	ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมพยากรณ์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
3. แนวทางในความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ควรเป็นอย่างไร ควรประกอบด้วยองค์ประกอบทางด้านใดบ้าง	วิจัยเชิงคุณภาพ	แบบสัมภาษณ์	ทำให้ทราบแนวทางความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

## บทที่ 4 ผลการศึกษา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” นี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) เพื่อตอบสนองกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดขึ้น 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา แบ่งเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

### ตอนที่ 1 การประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน เป็นการวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ ในภาพรวมและรายข้อ โดยมีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 5 ข้อ การความสามารถในการดูแลตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ และด้าน ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการสังคม จำนวน 5 ข้อ

#### 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ผู้ตอบแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุ “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” จำนวน 385 คน 7 ตำบล ได้แก่ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลลำไพล ตำบลวังใหญ่ ตำบลท่าท่วง ตำบลเกาะสะบ้า และตำบลสะกอม ผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ วุฒิการศึกษาที่จบในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ลักษณะสถานศึกษาที่จบ เอกชน/รัฐ อาชีพ รายได้ต่อเดือน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกเพศ อายุ สถานภาพ วุฒิการศึกษาที่จบในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ลักษณะสถานศึกษาที่จบ เอกชน/รัฐ อาชีพ รายได้ต่อเดือน

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	199	51.69
หญิง	186	48.31
รวม	385	100.00

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี)	264	68.57
ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี)	88	22.86
ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)	33	8.57
<b>รวม</b>	<b>385</b>	<b>100.00</b>
<b>รายได้ต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	42	10.91
5,000-10,000 บาท	34	8.83
10,001-15,000 บาท	110	28.57
15,001-20,000 บาท	192	49.87
20,001-25,000 บาท	4	1.04
มากกว่า 30,001 บาท	3	0.78
<b>รวม</b>	<b>385</b>	<b>100.00</b>
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	11	2.86
สมรส (อยู่ด้วยกัน)	206	53.51
สมรส (แยกกันอยู่)	56	14.55
หม้าย/หย่า	112	29.09
<b>รวม</b>	<b>385</b>	<b>100.00</b>
<b>จำนวนบุตร (รวมลูกติด/ลูกเลี้ยง/ลูกบุญธรรม)</b>		
ไม่มี	6	1.56
มี จำนวน 1 คน	34	8.83
มี จำนวน 2 คน	177	45.97
มี จำนวน 3 คนขึ้นไป	168	43.64
<b>รวม</b>	<b>385</b>	<b>100.00</b>
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษา)</b>		
ไม่มีวุฒิมหาวิทยาลัย	130	33.77
ประถมศึกษา	108	28.05
ม.ต้นหรือเทียบเท่า	77	20.00
ม.ปลายหรือเทียบเท่า	38	9.87
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	10	2.60
ปริญญาตรี	22	5.71
<b>รวม</b>	<b>385</b>	<b>100.00</b>



จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.69 และ เพศหญิง ร้อยละ 48.31 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) คิดเป็นร้อยละ 68.57 ส่วนใหญ่ สถานะภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 53.51 ส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร (รวมลูกติด/ลูกเลี้ยง/ลูกบุญธรรม) จำนวน 2 คน ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 45.97 ส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 33.77

### 1.2 ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยได้ตอบแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัด สงขลา มีทั้งหมด 3 ด้าน คือ 1) ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 2) ความสุขอัน เกิดจากการความสามารถในการดูแลตนเองได้ 3) ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ โดยใช้ระดับความเป็นจริง โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ ในงานวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ในด้านต่างๆ ดังนี้

ที่	ข้อความ	ระดับ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	2.57	0.59	มาก
2	ความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้	2.53	0.61	มาก
3	ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ	2.55	0.60	มาก
	ภาพรวม	2.55	0.60	มาก

จากตารางที่ 3 ระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับแรกเป็นด้านความสุข อันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.57$ ) รองลงมาเป็น ด้าน ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.55$ ) และ ด้านความสุขอัน เกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.53$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

ที่	ข้อความ	ระดับ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง จำนวน 5 ข้อ</b>				
1	ท่านภูมิใจในตัวเองที่มีชีวิตจนถึงช่วงอายุที่เรียกว่า “ผู้สูงอายุ”	2.63	0.49	มาก
2	ท่านภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้	2.68	0.51	มาก
3	ท่านพอใจที่สามารถจัดการความเครียด หรือความวิตกกังวลได้	2.41	0.71	มาก
4	ท่านค้นพบว่าโดยภาพรวม ท่านเป็นผู้มีความสุขในชีวิต	2.65	0.51	มาก
5	ท่านมีความสุขสนุกสนาน และสุขใจในกิจกรรมต่างๆ	2.50	0.73	มาก
	<b>รวม</b>	2.53	0.57	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.68$ ) รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงการค้นพบว่าโดยภาพรวม ท่านเป็นผู้มีความสุขในชีวิต ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.65$ ) และ ข้อที่ผู้สูงอายุมีภูมิใจในตัวเองที่มีชีวิตจนถึงช่วงอายุที่เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.54$ ) ตามลำดับ ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้

ที่	ข้อความ	ระดับ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ</b>				
1	ท่านภูมิใจที่ท่านสามารถดูแลตัวเองได้ ตามการตัดสินใจของท่าน	2.56	0.52	มาก
2	ท่านพอใจกับสภาพร่างกายของท่านเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	2.48	0.70	มาก
3	ท่าน “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ท่าน “ไม่สามารถทำได้”	2.50	0.69	มาก
4	ท่านพอใจที่ได้ “ทำ” ในสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ “ทำ” ในเรื่องต่างๆไป	2.64	0.53	มาก
5	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัวหรือชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	2.46	0.62	มาก
<b>รวม</b>		2.56	0.52	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่าระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ในด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความพอใจที่ได้ “ทำ” ในสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ “ทำ” ในเรื่องต่างๆไป ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.64$ ) รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถดูแลตัวเองได้ ตามการตัดสินใจของตัวเอง ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.56$ ) และ ข้อที่แสดงถึงความ “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ “ไม่สามารถทำได้” ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.50$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ในด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ

ที่	ข้อความ	ระดับ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ จำนวน 5 ข้อ</b>				
1	ท่านชอบใจที่จัดให้มีการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ	2.49	0.55	มาก

ที่	ข้อความ	ระดับ		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
2	ท่านดีใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง	2.64	0.52	มาก
3	ท่านดีใจที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยที่  เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	2.66	0.49	มาก
4	ท่าน “ไม่รู้สึกเสียใจ” ที่ไม่ได้รับการดูแลจากภาครัฐ  อย่างเหมาะสม	2.45	0.75	มาก
5	รัฐส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ	2.49	0.55	มาก
	<b>รวม</b>	2.49	0.67	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่าระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ โดยรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความรู้สึกดีใจที่ได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.66$ ) รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความดีใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง ซึ่งอยู่ใน ระดับมาก ( $\bar{X} = 2.52$ ) และ ข้อที่แสดงถึงความชอบใจที่จัดให้มีการจัดตั้งและดำเนินงานชมรม ผู้สูงอายุ กับ ความรู้สึกต่อรัฐในการส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ อย่างเหมาะสมอยู่ ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.49$ ) ซึ่งตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินความสุขของ ผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุอำเภอ เทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน เป็นการ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุโดยหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ได้แก่ ปัจจัย ด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเองได้ และ ปัจจัยด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการสังคม

### 2.1 ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)

ตารางที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุโดยหา โดยมีค่า  $n=385$

ตัวแปร	ความสุขของผู้สูงอายุ	
ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	Pearson Correlation	0.86**
	Sig. (2-tailed)	0.00
	N	385
ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง	Pearson Correlation	0.87**
	Sig. (2-tailed)	0.00
	N	385
ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ	Pearson Correlation	0.77**
	Sig. (2-tailed)	0.00
	N	385

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

จากตารางที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ โดยมีค่า  $n=385$  พบว่า เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.86, 0.87, 0.77$  ตามลำดับ) ค่าที่ได้เป็นค่าเข้าใกล้ 1 แสดงถึงความสัมพันธ์สูงมาก และอยู่ในทิศทางเดียวกัน

## 2.2 ผลวิเคราะห์อำนาจการพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ กับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise multiple regression) โดยมีค่า  $n=385$

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	0.25	0.02	0.40	13.69	< 0.01
ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง	0.23	0.02	0.35	11.18	< 0.01
ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ	0.21	0.02	0.30	13.42	< 0.01

Constant (a) = 0.94      R square = 0.88      Adjusted R square = 0.88  
F=154.13      p-value<0.01

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง และปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถร่วมพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้ร้อยละ 88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $R^2=0.88$ ,  $p<0.01$ ) โดยพบว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่ร่วมพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลาได้มากที่สุด (Beta = 0.40 ,  $p<0.01$ ) รองลงมาเป็นปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง (Beta = 0.35 ,  $p<0.01$ ) และปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (Beta = 0.30 ,  $p<0.01$ ) ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ความถดถอยและสหสัมพันธ์ ในขั้นที่ 3 ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะได้สมการถดถอยที่ดีที่สุด และเมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ในต่อไป พบว่า อำนาจการพยากรณ์เปลี่ยนไปอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวะการมีบุตร ระดับการศึกษา ดังนั้น การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน เพื่อหาอำนาจการทำนายความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา จึงยุติและสามารถสร้างสมการการทำนายความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ในรูปคะแนนดิบ ได้ดังต่อไปนี้

$$\hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

เมื่อแทนค่า  $\hat{Y}$  = ค่าของสมการพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา  
ในรูปคะแนนดิบ

a = ค่าคงที่

$b_1$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

$b_2$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง

$b_3$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

$X_1$  = ตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

$X_2$  = ตัวแปรด้านความสามารถในการดูแลตนเอง

$X_3$  = ตัวแปรด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

สมการที่ได้คือ

$$\hat{Y} = 0.94 + 0.25 (\text{ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง}) + 0.23 (\text{ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง}) + 0.21 (\text{ด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ})$$

จากสมการแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง และปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดย ทั้งสามปัจจัยมีความสัมพันธ์เชิงเส้นเชิงบวก สามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า เมื่อพิจารณาด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและกำหนดตัวแปรอื่นให้คงที่ จะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยเท่ากับ 0.25 กล่าวคือ เมื่อคะแนนด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะทำให้คะแนนของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เพิ่มขึ้น 0.25 คะแนน เมื่อพิจารณาด้านความสามารถในการดูแลตนเองและกำหนดตัวแปรอื่นให้คงที่ จะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยเท่ากับ 0.23 กล่าวคือ เมื่อคะแนนด้านความสามารถในการ

ดูแลตนเอง เพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะทำให้คะแนนของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เพิ่มขึ้น 0.23 คะแนน และเมื่อพิจารณาด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุและกำหนดตัวแปรอื่นให้คงที่ จะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยเท่ากับ 0.21 กล่าวคือ เมื่อคะแนนด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะทำให้คะแนนของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เพิ่มขึ้น 0.21 คะแนน และสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังต่อไปนี้

$$\hat{Z} = \beta_1 Zx_1 + \beta_2 Zx_2 + \beta_3 Zx_3$$

เมื่อแทนค่า  $\hat{Z}$  = ค่าของสมการพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา  
ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$\beta_1$  = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของคะแนนมาตรฐานด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

$\beta_2$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานด้านการดูแลตนเอง

$\beta_3$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (0.21)

$Zx_1$  = คะแนนมาตรฐานของตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

$Zx_2$  = คะแนนมาตรฐานของตัวแปรด้านความสามารถในการดูแลตนเอง

$Zx_3$  = คะแนนมาตรฐานของตัวแปรด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

สมการที่ได้คือ

$\hat{Z} = 0.40 (Z \text{ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง}) + 0.35 (Z \text{ ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง}) + 0.30 (Z \text{ ด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ})$

จากสมการแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง และด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐานจะทำให้ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลาเพิ่มขึ้น 0.40 , 0.35 , 0.30 เท่าของคะแนนมาตรฐานตามลำดับ

### ตอนที่ 3 เสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีผลคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา จาก 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลลำไพล ตำบลวังใหญ่ ตำบลท่าม่วง ตำบลเกาะสะบ้า และตำบลสะกอม จำนวนตำบลๆละ 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 35 คน

#### 3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นตามข้อมูลที่ได้รวบรวมจากแบบสัมภาษณ์ได้ดังนี้

### 1) การนิยามความสุขของผู้สูงอายุ

พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้นิยามหรือให้ความหมายของ ความสุข คือการได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาของคนในครอบครัวหรือเครือญาติพี่น้อง การให้เห็นลูกหลานเป็นคนดีประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตัวลูกหลาน ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์

“...การอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับลูกหลาน ก็มีความสุขแล้ว เวลาเคঁากลับมาเยี่ยมก็มีความสุขแล้ว...”

(ผส.01 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...การได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา...”

(เมาะสุ ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...มีคนมาเยี่ยมมากๆ โดยเฉพาะลูกหลาน จะดีมาก ไม่เหงา อยู่หลายๆ คน มีความสุขกว่า ...”

(ผส.02 ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เวลาลูกหลานกลับมาจากทำงานในต่างประเทศ ตามเทศกาลต่าง เช่นวันรายอ หรือวันปีใหม่ที่หยุดยาวๆ หลายวัน ลูกหลานจะกลับมาเยี่ยมบ้านกันเยอะๆ แบบนั้นแหละ...”

(ผส.02 ท่าม่วง, 5 กุมภาพันธ์ 2565)

ซึ่งเชื่อมโยงกับ

“...กินได้นอนหลับสุขภาพแข็งแรง ลูกหลานเป็นคนดีประสบความสำเร็จ...”

(ผส.01 เทพา, 19 ตุลาคม 2564)

สามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุให้มีระดับความสุขที่สูงขึ้นต้องเข้าใจสิ่งที่ผู้สูงอายุได้นิยามไว้ก่อน เพราะกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้น หากไม่สามารถตอบสนองข้อคาดหวังหรือสิ่งที่ผู้สูงอายุได้นิยามหรือให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขนั้น การตีความหรือการแปลความหมายเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุจะไม่สอดคล้องกันกับกิจกรรมที่เข้าไปส่งเสริม

### 2) แนวทางการปรับตัวทางอารมณ์และความคิดของผู้สูงอายุ

พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปรับตัวทางอารมณ์และความคิดได้ดี รวมถึงความรู้สึกว่าตนเองยังมีสุขภาพที่แข็งแรงที่สามารถดูแลตนเองได้ ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำได้ เช่น การตกแต่งไม้ดอกหน้าบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การทำสวน เป็นต้น เพราะถ้าปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกเครียด

ปวดหัว ส่วนด้านการแก้ไขปัญหาหรือหาแนวทางออก เมื่อเจอปัญหา ความวิตกกังวล เครียด ส่วนใหญ่ใช้หลักธรรมคำสอนในศาสนาเป็นที่พึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์

“...จะเอาอะไรมาก แก่แล้ว กินอิมมูนหลับ สุขแล้ว ...”

(ผส.04 เทพา, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งเชื่อมโยงกับ

“...วันๆ ไม่ต้องทำอะไรมากแล้ว พอใจกับสิ่งที่มีอยู่...”

(ผส.05 เทพา, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เรื่องบางเรื่องอย่าเอามาคิด ไม่เครียด ก็สุขแล้ว...”

(ผส.01 เกาะสะบ้า, 6 ธันวาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...มีร่างกายแข็งแรง ได้เลี้ยงสัตว์ เช่นเลี้ยงแพะ เลี้ยงวัว ทำสวน ตามประสาคนแก่ ทำในสิ่งที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน...”

(ผส.04 เกาะสะบ้า, 6 ธันวาคม 2564)

ซึ่งสัมพันธ์กับ

“...ตกแต่งงานี้ก็มีความสุขแล้ว เพราะ อายุมากแล้ว ไม่มีแรงที่จะทำอย่างอื่นคะ...”

(ผส.01 วังใหญ่, 3 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เมื่อเจอปัญหา ความวิตกกังวล เครียด เราอายุมากแล้ว ทำใจให้ว่าง ปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบ...”

(ผส.02 วังใหญ่, 3 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสัมพันธ์กับ

“...มีความสุข เช่นเมาะ ชอบขอคูอาร์ให้คนในครอบครัว และทำการละหมาด เพราะทำให้สงบจิตใจได้ดี...”

(ผส.04 สะกอม, 15 มกราคม 2565)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เมาะนับถือในศาสนาอิสลาม เมาะชอบอ่านอัลกุรอานเป็นประจำ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจให้สงบดีขึ้น...”

(ผส.05 สะกอม, 15 มกราคม 2565)

สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรปรับตัวทางอารมณ์และความคิด ให้สอดคล้องกับการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองให้มากที่สุด เช่นเห็นถึงคุณค่าตนเองที่สามารถมีทายาทสืบสกุลได้ หรือสามารถเลี้ยงดูลูกหลานให้เติบโตและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จและสามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ หรือแม้กระทั่งการจัดการกับความเครียด หรือความวิตกกังวล แม้จะ



เป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็ตาม ก็ถือประสบความสำเร็จแล้ว และใช้หลักธรรมคำสอนในศาสนาเป็นที่พึ่ง เมื่อยามเจอปัญหาและระบายความทุกข์โดยการพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือบุตรหลาน หรือคนใกล้ตัว

### 3) แนวทางการปรับตัวทางร่างกายของผู้สูงอายุ

พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปรับตัวทางร่างกายโดยการเลือกการประกอบอาชีพหรือเลือกงานที่พอเหมาะกับสภาพร่างกาย ลดปริมาณ เลือกงานที่ออกแรงเบาๆ หรือเลือกที่จะไม่ประกอบอาชีพ เพราะอายุมากขึ้น เนื่องจากรายได้หลักได้จากบุตรหลาน แล้วหันไปทำในสิ่งที่เรารักทดแทนหรือบรรเทา เช่นปลูกผัก ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เข้าสวนตัดแต่งกิ่งต้นไม้ เดินดูสัตว์ที่เลี้ยงไว้ และยังพบว่าแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในด้านการทำกิจกรรมเวลารว่างส่วนใหญ่เป็นการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เข้าสมาคมตามร้านน้ำชา การไปเยี่ยมหรือเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือเลือกที่จะพักผ่อน ดูรายการทีวีทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์

“...ก็เป็นเรื่องปกติอยู่แล้วเมื่อเราอายุมาก ก็จะทำให้ทำงานอะไรมากไม่ได้ ต้องพึ่งพาลูกหลานให้แะๆ มาดูแล...”

(ผส.02 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)

ซึ่งใกล้เคียงกับ

“...ลูกๆ เรียนจบแล้ว อีกอย่างก็มีเงินบำนาญจากราชการ จึงหันไปทำสวน คลายเครียด ทำไม่มาก...”

(ผส.04 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...อยู่บ้านบ้าง เข้าสวนตัดแต่งกิ่งต้นไม้บ้าง เดินดูสัตว์ที่เลี้ยงไว้บ้าง มีเงินบำนาญ ลูกหลานก็โตแล้ว จึงหากิจกรรมทำไปเรื่อย ๆ คลายเครียด สมองไม่ฟุ้งซ่าน ...”

(ผส.05 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)

ซึ่งสัมพันธ์กับ

“...คอยช่วยดูแลหลานๆ ให้ลูกๆออกไปทำงาน บางทีไปตามร้านน้ำชาบ้าง ไปคุยกับเพื่อนๆ คลายเครียด...”

(ผส.01 ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เพราะร่างกายมันอ่อนแรงจึงมีผลต่องาน ต้องปรับตัวตามวัย...”

(ผส.02 เทพา, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...ไม่ค่อยได้ทำอะไรมาก พักผ่อน นอนดูรายการทีวี ฝ้าบ้านให้ลูกๆ เมื่อคนมาธุระ...”

(ผส.02 เกาะสะบ้า, 6 ธันวาคม 2564)

ซึ่งถูกสนับสนุนกับ

“...ไปเยี่ยมหรือไปช่วยเหลือลุงบุตรหลาน หลานเม้าะมีหลายคน อยู่กับหลานตัวเล็กๆ สนุกดี ...”

(ผส.02 ท่าม่วง, 5 กุมภาพันธ์ 2565)

ซึ่งถูกสนับสนุนกับ

“...อยู่ตามทุ่ง เลี้ยงแพะ ปลูกผัก ทำอะไรที่มันง่ายๆ เหนื่อยก็พัก หนักหนาก็ขอช่วยลูกหลานมาจัดการให้ ...”

(ผส.01 สะกอม, 15 มกราคม 2565)

ซึ่งถูกสนับสนุนกับ

“...ชอบเลี้ยงวัว พาวัวออกไปกินหญ้า ชอบนั่งตามร้านน้ำชา ดูข่าวในทีวีกับเพื่อนๆ เสรีจ้กัพาวัวเข้าคอก แล้วพักผ่อน ทำแบบนี้เป็นประจำ...”

(ผส.03 สะกอม, 15 มกราคม 2565)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...ทำงานให้เหมาะสมกับร่างกาย อย่าหักโหม พอเวลาเจ็บป่วยแล้วรักษายาก กว่าจะหายมันรำคาญ แก่ที่ต้นเรื่อง คือระวังอย่าให้เจ็บป่วย...”

(ผส.03 วังใหญ่, 3 ตุลาคม 2564)

จึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรปรับตัวทางร่างกายให้สอดคล้องกับและพอเหมาะกับสภาพร่างกาย โดยปรับเปลี่ยนอาชีพหรืองานให้เป็นงานอดิเรกแทนอาชีพหรืองานหลักที่ทำประจำ ควรทำกิจกรรมในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือพักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากอายุที่มากขึ้น และสภาพร่างกายที่กำลังเสื่อมลง

### 3) แนวทางการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุของคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคน

ใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้าง

พบว่าคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างของผู้สูงอายุ มีผลต่อความสุขในชีวิตอย่างมาก ผู้สูงอายุจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ยามที่ผู้สูงอายุเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้มีคนดูแล และได้เห็นลูกหลานพร้อมหน้าพร้อมตาจะรู้สึกมีความสุขมาก ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์

- “...การได้เห็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง ประองตองรักกัน ไม่ทะเลาะกัน จะรู้สึกอบอุ่น แต่ถ้าตรงกันข้ามก็รู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่เป็นอย่างในตอนนี้ แต่ต้องทำใจให้ได้ เพราะไม่สามารถแก้ไขที่คนอื่น ต้องปรับที่ตนเองให้จิตใจสงบ...”  
(ผส.02 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)
- ซึ่งสอดคล้องกับ
- “...ยามเจ็บป่วย ต้องการคนดูแล จะพึ่งคนอื่นก็เกรงใจ ต้องถามหาลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง ...”  
(ผส.02 ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)
- ซึ่งสัมพันธ์กับ
- “...คนเราแก่แล้วไม่ต้องการอะไรมากแล้ว ลูกๆมาเยี่ยม มาคอยถามสารทุกข์ สุขดิบ ก็พอใจแล้ว...”  
(ผส.04 วังใหญ่, 3 ตุลาคม 2564)
- ซึ่งสัมพันธ์กับ
- “...คนใกล้ตัวและญาติพี่น้องมีผล หากไม่เอาใจใส่กัน ก็จะไม่มีความสุข...”  
(ผส.05 เกาะสะบ้า, 6 ธันวาคม 2564)
- ซึ่งเชื่อมโยงกับ
- “...ลูกหลานทะเลาะกันบ้าง ตีกันบ้าง บางทีก็เครียดตาม บางทีก็ปล่อยวาง ตามแต่สิ่งที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้าไม่ทะเลาะกัน แล้วช่วยกันทำมาหากิน อันนี้จะมีความสุข...”  
(ผส.03 ท่าม่วง, 5 กุมภาพันธ์ 2565)
- ซึ่งสอดคล้องกับ
- “...คนแก่แบบเรา กลัวเป็นลมแล้วไม่มีใครช่วย ถ้ามีคนมา แวะๆดูๆ เมื่อเกิดอะไรขึ้นจะได้ช่วยเหลือกันบ้าง...”  
(ผส.04 ท่าม่วง, 5 กุมภาพันธ์ 2565)
- ซึ่งสอดคล้องกับ
- “...มีลูกหลานอยู่ใกล้ๆ อุ่นใจ...”  
(ผส.05 ท่าม่วง, 5 กุมภาพันธ์ 2565)
- ซึ่งถูกสนับสนุนกับ
- “...เช่น ตอนนี้ ลูกบ่าวมาเยี่ยม มาสัมภาษณ์ มานั่งคุย ก็มีความสุขมากแล้ว เราแก่แล้วมีคนมาเยี่ยมก็ดีมาก เพราะเราไปไหนได้ไม่สะดวก เดินเห็นก็ลำบาก...”  
(ผส.04 สะกอม, 19 ตุลาคม 2564)

จึงสรุปได้ว่า คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างควรให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ และควรมอบปัจจัยที่พอเพียงให้ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะรู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลต่อปัญหาที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ

#### 4) แนวทางการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุของชุมชนหรือรัฐ

พบว่าความปลอดภัยในชุมชนและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุ และพบว่าปัจจัยด้านสวัสดิการทางสังคมมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากพอสมควร โดยเฉพาะเรื่องเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ที่สามารถนำไปลดภาระค่าใช้จ่ายในบางส่วนได้ และเกิดความเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว อีกทั้งสวัสดิการด้านสุขภาพยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน และมีปัจจัยอื่นๆ เพิ่มเติม อาทิ จากวิกฤติการณ์โรคระบาดโควิด อันเป็นผลจากการจัดการของรัฐที่ค่อนข้างล่าช้า และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เท่าที่ควร สร้างความหวาดกลัวและเกิดความวิตกต่อสุขภาพของผู้สูงอายุและมีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์

“...ช่วงหลังๆนี้ ไม่รู้ทำไม รู้สึกว่าพวกติดยา พวกกินน้ำกระเทียมมากขึ้นทุกวัน ไม่รู้พวกนั้นทำงานอะไรมั่ง กลัวมันหลอนยา กลัวมันมาขโมยของ รู้สึกไม่ปลอดภัยเลยเรื่องนี้...”

(ผส.03 ลำไพล, 18 กันยายน 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...ที่แถวๆบ้าน เด็กติดยามาก ไม่รู้วันไหนมันอาละวาด เราแก่แล้วสู้มันไม่ได้ ถ้าเกิดปัญหาไม่รู้เหมือนกันว่าต้องทำยังไง...”

(เมาะสุ ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสัมพันธ์กับ

“...รัฐบาลแจกเงินให้คนแก่ อันนั้นดีมาก อย่างน้อยๆ ไม่ต้องคิดเรื่องหางานทำมากเกินไป เพราะทำงานไม่ไหวแล้ว...”

(ผส.04 ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสัมพันธ์กับ

“...โรคระบาดโควิด เดือดร้อนนะ รัฐบาลต้องชัดเจน เดือดร้อนทั่ว เราคนแก่ก็เดือดร้อน...”

(ผส.05 ปากบาง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งคล้ายกับ

“...โควิดระบาด ไปไหนไม่สะดวก มีผลต่อความสุข...”

(ผส.05 วังใหญ่, 3 ตุลาคม 2564)

ซึ่งคล้ายกับ

“...เมื่อก่อนมีการตรวจสอบสุขภาพให้ผู้สูงอายุตามอนามัย มีการแจกยา ไม่ต้องหาซื้อเองให้เปลืองเงิน ก็ดีแล้ว แต่ช่วงนี้โควิดเลยหายๆ ไปเรื่องนี้ ...”

(ผส.03 เกาะสะบ้า, 6 ธันวาคม 2564)

ซึ่งเชื่อมโยงกับ

“...เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ค่าให้มาดีมากเลย เอามาซื้อข้าวซื้อกับข้าว บางทีลูกหลานตัวเล็กๆ มาขอจะได้เอามาให้ได้...”

(ผส.01 ท่าม่วง, 19 ตุลาคม 2564)

ซึ่งสอดคล้องกับ

“...เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เอามาลดภาระค่าใช้จ่ายในบางส่วนได้ ทำต่อเนื่องจะดีมาก ให้มากกว่านี้ก็ดีขึ้นไปอีก...”

(ผส.03 เทพา, 19 ตุลาคม 2564)

จึงสรุปได้ว่า ชุมชนหรือรัฐควรมีบทบาทในการดูแลความปลอดภัยของชุมชนให้มาก โดยเฉพาะเรื่องอัตราการเกิดอาชญากรรมต่อผู้สูงอายุให้มากขึ้น ควรจัดสถานที่หรือจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ผู้สูงอายุ รัฐควรจัดสวัสดิการทางสังคมให้มืออย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเรื่องเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รวมทั้งสวัสดิการด้านสุขภาพยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้งรัฐควรดูแลผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและเท่าเทียม ผู้สูงอายุบางคนได้รับการช่วยเหลือขณะเดียวกันบางคนไม่ได้รับการช่วยเหลือ โดยเฉพาะในวิกฤติการณ์ ตัวอย่างเช่น การเกิดโรคระบาดโควิด 19

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อเสนอแนวทางการความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัด ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการศึกษา

##### ตอนที่ 1 การประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน เป็นการวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ ในภาพรวมและเป็นรายข้อ โดยมีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 5 ข้อ การความสามารถในการดูแลตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ และด้าน ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการสังคม จำนวน 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

##### 1.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมด 385 คน เป็นผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 51.69 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 60 – 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 71.95 ส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 53.51 ส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร (รวมลูกติด/ลูกเลี้ยง/ลูกบุญธรรม) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 45.97 ส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 33.77

##### 1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุจากแบบประเมินเกี่ยวกับ

##### ความสุข

ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับแรกเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รองลงมาเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ และ ด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงจากมากไปน้อย ผลปรากฏดังนี้

ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงการค้นพบว่าโดยภาพรวมเป็นผู้มีความสุขในชีวิต และ ข้อที่ผู้สูงอายุมีภูมิใจในตัวเองที่มีชีวิตจนถึงช่วงอายุที่เรียกว่า “ผู้สูงอายุ”

ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามอันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความรู้สึกดีใจที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความดีใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้อย่างเหมาะสม อย่างต่อเนื่อง และ ข้อที่แสดงถึงความชอบใจที่จัดให้มีการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ กับ ความรู้สึกต่อรัฐในการส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ อย่างเหมาะสม

ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามอันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความพอใจที่ได้ “ทำ” ในสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ “ทำ” ในเรื่องต่างๆไป รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถดูแลตัวเองได้ ตามการตัดสินใจของตัวเอง และ ข้อที่แสดงถึงความ “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ “ไม่สามารถทำได้”

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 385 คน

การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ได้แก่ ปัจจัยด้านความสุขอันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเองได้ และปัจจัยด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.86, 0.87, 0.77$  ตามลำดับ) ค่าที่ได้เป็นค่าเข้าใกล้ 1 แสดงถึงความสัมพันธ์สูงมาก และอยู่ในทิศทางเดียวกัน

การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ กับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise multiple regression) พบว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง และปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถรวมพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้ร้อยละ 88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $R^2=0.88, p<0.01$ )

## ตอนที่ 3 เสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมี

ความสุข ผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีผลคะแนนสูงสุดจากการทำแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา จาก 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลเทพา ตำบลปากบาง ตำบลลำไพล ตำบลวังใหญ่ ตำบลท่าม่วง ตำบลเกาะสะบ้า และตำบลสะกอม สามารถสรุปแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ได้ดังนี้

1) แนวทางการปรับตัวทางอารมณ์และความคิดของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุควรปรับตัวทางอารมณ์และความคิด ควรปรับนิยามหรือให้ความหมายเกี่ยวกับ ความสุขในชีวิต ให้สอดคล้องกับการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองให้มากที่สุด เช่นเห็นถึงคุณค่าตนเองที่สามารถมีทายาทสืบสกุลได้ หรือสามารถเลี้ยงดูลูกหลานให้เติบโตและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จและสามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ หรือแม้กระทั่งการจัดการกับความเครียด หรือความวิตกกังวลแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม และใช้หลักธรรมคำสอนในศาสนาเป็นที่พึ่งเมื่อยามเจอปัญหาและระบายความทุกข์ใจโดยการพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือบุตรหลาน หรือคนใกล้ตัว

2) แนวทางการปรับตัวทางร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุควรปรับตัวทางร่างกายให้สอดคล้องกับและพอเหมาะกับสภาพร่างกาย โดยปรับเปลี่ยนอาชีพหรืองานให้เป็นงานอดิเรกแทนอาชีพหรืองานหลักที่ทำประจำ ควรทำกิจกรรมในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือพักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากอายุที่มากขึ้นและสภาพร่างกายที่กำลังเสื่อมลง

3) แนวทางในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุของคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้าง ซึ่งคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างควรให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ และควรมอบปัจจัยที่พอเพียงให้ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลต่อปัญหาที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ

### การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 1 : เพื่อประเมินความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้วิจัยพบว่าผลการวิเคราะห์ระดับความสุขจากแบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม (2560) ที่ได้ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร และงานวิจัยของ วิทมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ครอบคลุมพื้นที่กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการและขอนแก่น ซึ่งงานวิจัยที่อ้างอิงข้างต้นมีระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 : เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยอันดับแรกเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รองลงมาเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ และ ด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ เมื่อพิจารณารายด้าน ได้ผลปรากฏดังนี้



2.1) ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงการค้นพบว่าโดยภาพรวมเป็นผู้มีความสุขในชีวิต และ ข้อที่ผู้สูงอายุมีภูมิใจในตัวเองที่มีชีวิตจนถึงช่วงอายุที่เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม (2560) ได้ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การบริหารจัดการกับความทุกข์ การมีความหวัง และมีการวางแผนในชีวิต การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมกับครอบครัวและเป็นที่พึ่งของครอบครัว การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี

2.2) ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ โดยรวมอยู่ในระดับมาก สามอันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความรู้สึที่ดีใจที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความดีใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง และ ข้อที่แสดงถึงความชอบใจที่จัดให้มีการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ กับ ความรู้สึกต่อรัฐในการส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่อู่ย) (2560) ที่ได้ศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีประเด็นด้านสุขภาพเป็นหลักที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกส่วนรองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความพึงพอใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้เหมาะสม เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ ด้านบริการสังคมด้านต่างๆ

2.3) ระดับความสุขในด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก สามอันดับแรกเป็นข้อที่แสดงถึงความพอใจที่ได้ “ทำ” ในสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ “ทำ” ในเรื่องต่างๆไป รองลงมาเป็นข้อที่แสดงถึงความภูมิใจที่สามารถดูแลตัวเองได้ ตามการตัดสินใจของตนเอง และ ข้อที่แสดงถึงความ “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ “ไม่สามารถทำได้” สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเนตร สุวรรณละออง (2561) ได้ศึกษาความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ที่ให้ผลวิจัยว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำงานน้อยลงหรือไม่ได้ทำงาน ทำให้ความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ นี้ ถูกให้ความสำคัญน้อยกว่าด้านอื่นๆ กล่าวคือผู้สูงอายุมักจะให้ความสำคัญกับการทำจิตใจให้เข้มแข็ง การยอมรับร่างกายที่เสื่อมโทรมลงที่ส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองที่ลดลงตามสภาพร่างกาย หันพอใจกับ “สิ่งที่ได้ทำได้” ในเรื่องง่ายๆ ทั่วๆไป และ “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ท่าน “ไม่สามารถทำได้”

2.4) ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายแบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) พบว่า เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ภาวการณ์มีบุตร ระดับการศึกษา ไม่มี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 บ่งบอกว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ปัจจัยดังกล่าวที่มีในผู้สูงอายุทั่วไปจะไม่ส่งผลกระทบต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ระดับระดับความสุขที่ต่างต่างกันนั้นมาจากปัจจัยด้านอื่น ได้แก่ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสัมพันธ์สูงและมีทิศทางไปทางเดียวกันกับระดับความสุขของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก ความสามารถในการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.5) ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise multiple regression) พบว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถร่วมพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลาได้ จากสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีผลต่อคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มากที่สุด รองลงมาคือคะแนนในส่วนความสามารถในการดูแลตนเองและคะแนนในส่วนสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถใช้ปัจจัยเหล่านี้พยากรณ์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นได้ แต่ต้องมีลักษณะใกล้เคียงกับพื้นที่ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมากการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนได้

ผู้วิจัยสามารถสรุปปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจากการอภิปรายผลข้างต้น ทั้ง 3 ปัจจัยสามารถเรียงลำดับระดับความสุขของผู้สูงอายุจากแบบประเมิน จากระดับมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ปัจจัยด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 3) ปัจจัยด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ทั้งสามปัจจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง และมีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 3 : เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยพอสรุปได้เป็นข้อๆ ดังต่อไปนี้ 1) ผู้สูงอายุควรมีนิยามหรือให้ความหมายเกี่ยวกับความสุข ให้สอดคล้องกับการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองให้มากที่สุด เช่นความสุขคือการที่ตนเองที่สามารถจัดการกับความเครียด หรือความวิตกกังวลได้ และมีความสุขที่ตนเองสามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม 2) ผู้สูงอายุควรปรับตัวทางอารมณ์และความคิดให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ปัจจุบันให้มากที่สุด โดยการติดตามข่าวสารที่ทันสมัยอยู่เสมอ ปรับตัวให้เท่าทันกับเทคโนโลยีที่เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง และมีความคิดในการพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลาแม้ตนเองจะมีอายุมากก็ตาม 3) ผู้สูงอายุควรเลือกงานหรืออาชีพที่พอเหมาะกับสภาพร่างกาย หรือปรับเปลี่ยนอาชีพหรืองานให้เป็นงานอดิเรกแทนอาชีพหรืองานหลัก เช่น ทำสวน เลี้ยงสัตว์ 4) ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด อาจใช้เวลาว่างในการพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือตามสถานที่ต่างๆ หรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุตรหลาน เช่น การไปเยี่ยมหรือช่วยเหลือผู้สูงอายุ หรือพักผ่อนในรูปแบบต่างๆ เช่น การดูรายการทีวี การนอนพักผ่อนหรือหันไปทำในสิ่งที่ตนเองรักเพื่อทดแทนหรือบรรเทาความเครียด เช่น ปลูกผัก ปลูกต้นไม้ รด

น้ำต้นไม้ เข้าสวนตัดแต่งกิ่งต้นไม้ เดินดูสัตว์ที่เลี้ยงไว้ และระบายโดยการพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือบุตรหลาน หรือคนใกล้ชิด หรือใช้กิจกรรมหรือหลักธรรมคำสอนในศาสนา 5) คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างควรให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ยามเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้มีคนดูแล และได้เห็นบุตรหลานพร้อมหน้าพร้อมตา และควรมอบปัจจัยให้ผู้สูงอายุ 6) ชุมชนหรือรัฐควรที่จัดสถานที่หรือจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ผู้สูงอายุ เช่นสนามออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น 7) รัฐควรดูแลผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและเท่าเทียม ผู้สูงอายุบางคนได้รับการช่วยเหลือและในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุบางคนไม่ได้รับการช่วยเหลือ โดยเฉพาะในวิกฤติการณ์ ตัวอย่างเช่น การเกิดโรคระบาดโควิด 19 อุทกภัย วาตภัย เป็นต้น 8) รัฐควรจัดสวัสดิการทางสังคมให้ได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเรื่องเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รวมทั้งสวัสดิการด้านสุขภาพยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ 9) รัฐควรเข้ามามีบทบาทในส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนาที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุให้มากขึ้น 10) รัฐควรเข้ามามีบทบาทในการดูแลความปลอดภัยของชุมชนให้มากโดยเฉพาะเรื่องอัตราการเกิดอาชญากรรมต่อผู้สูงอายุให้มากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยในตัวเองและทรัพย์สิน เช่นการลักขโมย การล่อลวง การทำร้ายร่างกาย จากมิจฉาชีพหรือคนติดยาเสพติดที่มีในชุมชนและนอกชุมชน

แนวทางทางการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุข้างต้น สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่ถูกกล่าวไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการอยู่ร่วมกัน ด้านการทำงานและการหารายได้ ด้านโอกาส ด้านการศึกษาเพื่อการปรับตัว และด้านอยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และยังสอดคล้องกับงานสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่เสนอให้รัฐส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุควรได้รับความช่วยเหลือตามหลักมนุษยธรรมและความต้องการ ในด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1) เนื่องจากผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่มองความสุขในมุมมองของการได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาของคนในครอบครัวหรือเครือญาติพี่น้อง การได้เห็นลูกหลานเป็นคนดีและได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่อาศัยตามชนบทที่มีสภาพแวดล้อมแบบชุมชนท้องถิ่น ไม่ค่อยสะดวกสบาย ทำให้คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องส่วนหนึ่งต้องออกไปหาอาชีพในเมือง เกิดการห่างกันในการเป็นอยู่ การติดต่อสื่อสารไม่ดีเท่าปัจจุบัน ทำให้เรื่องดังกล่าวเป็นที่ต้องการเพื่อนำมาเติมเต็มส่วนที่ขาดไปในช่วงชีวิตนั้น ขณะเดียวกันยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่อาศัยในเขตเทศบาล เช่น ในตัวเทศบาลตำบลเทพา และเทศบาลตำบลลำไพล ซึ่งมีลักษณะแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท แต่โดยภาพรวมถือว่าไม่แตกต่างกันมากนัก ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้เหมาะสมกลุ่มตัวอย่างและเหมาะสมกับพื้นที่ที่กล่าวมาข้างต้น

2) ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์และแนวทางการดำเนินชีวิตแก่บุคคลโดยทั่วไปได้ นอกจากนี้สามารถใช้เป็นแนวทางการ

จัดบริการแก่ผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุให้มากขึ้นได้ โดยครอบครัวและชุมชนควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุให้มากขึ้น และสนับสนุนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบหรือทำแล้วสามารถเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยเฉพาะหน่วยงานในส่วนของการปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล ชมรมผู้สูงอายุ แม้กระทั่งในของหมู่บ้าน หากมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สามารถนำงานวิจัยนี้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องดังกล่าว โดยการเน้นไปยังปัจจัยแรกเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รองลงมาเป็นด้านความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ และด้านความสุขอันเกิดจากความสามารถในการดูแลตนเองได้ ตามลำดับ

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) เนื่องจากการศึกษาถึงความสุข เป็นเรื่องเกี่ยวกับอัตวิสัย (subjective) ดังนั้นผลการวิจัยจึงให้ได้เฉพาะบริบทที่ใกล้เคียงกับงานวิจัยเท่านั้น หากต้องการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยในสังคมเมือง ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือในลักษณะอื่นๆ อาจให้ความหมายความสุขที่แตกต่างออกไป และอาจไม่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ได้

2) ในการวิจัยครั้งนี้อยู่ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐและได้สิทธิในโครงการคนละครึ่ง ซึ่งหากมีการทำวิจัยในครั้งต่อไป สถานการณ์เหล่านี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้อยู่อาศัย

3) การศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุควรวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเพื่อจะได้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึกและเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลความสุขของผู้สูงอายุได้ครอบคลุมในทุกมิติมากขึ้น

4) ควรประสานงานกับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่นั้นๆ ให้มากที่สุด เพื่องานวิจัยจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและต่อสังคมโดยรวม

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*: (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2554). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546 (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2543 - 2573*. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- จิตนภา ฉิมจินดา. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยคริสเตียน).
- ชุติกานุจน์ เปาทุย. (2553). *ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล : กรณีศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- ทวีพร เตชะรัตนมณี. (2547). *ความสามารถในการดูแลตนเองและการรับรู้สภาวะของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมในจังหวัดภูเก็ต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- เนตร สุวรรณละออง. (2561). *ความต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี*. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 26(50), 45-67.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ยูแอนด์ไออินเตอร์มีเดีย จำกัด.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียง แซ่อ้อย). (2560). *การศึกษาค้นคว้าความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)
- พลอยชมพู มณีสุขเกษม (2556). *เครื่องมือประเมินความสุขผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ภัทร ถามล. (2554). *ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). *อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์).
- ศศิพัชร์ สุขถาวร. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยคริสเตียน).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2563). *อะไรจะเปลี่ยนไปเมื่อไทยกลายเป็นสังคมอายุยืน?*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2563, จาก <https://tdri.or.th/wp-content/uploads/2019/08/wb152.pdf>.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. (2563). *รายงานสถิติจังหวัดสงขลา พ.ศ. 2563*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2563, จาก [http://songkhla.nso.go.th/images/attachments/category/report\\_province/province63\\_songkhla.pdf](http://songkhla.nso.go.th/images/attachments/category/report_province/province63_songkhla.pdf).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). *สถิติประชากรศาสตร์ ประชากรและเคหะ*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2563, จาก <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.asp>.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. (2564). *สสจ. สงขลา ร่วมแสดงความยินดีกับบุคลากรสาธารณสุข และเครือข่ายฯ ผู้มีผลงานดีเด่น*. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, [https://www.skho.moph.go.th/th/news\\_skho.php?newsid=1394&Page=5](https://www.skho.moph.go.th/th/news_skho.php?newsid=1394&Page=5)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

อภิชัย มงคล, วัชนิหัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรณประภา ชะลอกุล และละเอียด ปัญโญใหญ่. (2544). *การศึกษาด้านชีวิตความสุขคนไทย*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่อง รู้ได้อย่างไรว่าคนไทยมีความสุข. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ขอนแก่น: พระธรรมชนนิต์ขอนแก่น.

อรรถ ดิพนิจ. (2556). *ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

อำเภเทพา. (2564). *ประวัติอำเภเทพา*. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก <http://www.thephas-sk.go.th/index.php?cmd=history>

### ภาษาอังกฤษ

Bary, P.D. (1984). *Personality styles Seen in General Hospital Patient*. In *Psychosocial Nursing Assessment and Intervention*. Philadelphia: J.B. LIPPINCOTT Company.

Coopersmith, S. (1984). *SEI : Self - Esteem Inventories*. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press.

Daneil, W. W. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences*. 6<sup>th</sup>ed. Singapore: John with & sons.

Corsini, R.J. (1999). *The dictionary of psychology*. Ann Arbor, MI : Braun Brumfield.

Orem, D.E. (2001). *Nursing : concept of practices*. (6th ed.) St. Louis MO : Mosby.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. (3rd ed.) New York : Harper and Row Publisher.

ภาคผนวก



### ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลักสูตร ศษ.สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม โทร.๓๐๖๓

ที่ มอ ๒๐๓.๒๑/๖๔-๐๐๕

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรรช หลักชัยกุล

ด้วย นายรังสฤษ ล่ำหับ รหัสนักศึกษา ๖๒๒๐๒๒๐๖๐๑ หลักสูตรศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” โดยมี ดร.ประจวบ ทองศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ หลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ โดยนักศึกษาจะประสานงานกับท่าน ด้วยตัวเองอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(ดร.วินพิชิต ศรีสุข)

ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลักสูตร ศศม.สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม โทร.๓๐๖๓

ที่ มอ ๒๐๓.๒๑/๖๔-๐๐๕

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญญาณ์ สมุห์เสนีโต

ด้วย นายรังสฤษ ล่ำหับ รหัสนักศึกษา ๖๒๒๐๒๒๐๖๐๑ หลักสูตรศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” โดยมี ดร.ประจวบ ทองศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ หลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ โดยนักศึกษาจะประสานงานกับท่านด้วยตัวเองอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(ดร.วันพิชิต ศรีสุข)

ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม

ที่ อว ๖๘๒๐๓/๙๖๕



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์  
เรียน นางอรอนงค์ แซ่กี้

ด้วย นายรังสฤษดิ์ ลำหับ รหัสนักศึกษา ๖๒๒๐๒๒๐๖๐๑ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” โดยมี ดร.ประจวบ ทองศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ หลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ โดยนักศึกษาจะประสานงานกับท่านด้วยตัวเองอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรรณกร ลิขิตปัญญโชติ)

รักษาการรองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะ  
โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๔  
โทรสาร ๐ ๗๓๓๑ ๒๒๓๒

ภาคผนวก ข

หนังสือผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



## บันทึกข้อความ

สำนักงาน กองบริหารวิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี โทร. ๕๑๗๙

ที่ มอ ๒๐๑.๓/๖๔ - ๑๗/๙๐

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๔


เรื่อง ผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นายรังสฤษดิ์ ล่าหับ

ตามที่ท่านได้ยื่นเอกสารเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง “การส่งเสริมความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเทพาจังหวัดสงขลา (Promoting Happiness among the Elderly in Thepha District, Songkhla Province)” (เลขที่โครงการ REC Number: psu.pn.๑-๐๘๔/๖๔) นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และ  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ ประจำวิทยาเขตปัตตานี ได้พิจารณาแล้ว มีมติรับรองโครงการวิจัยของท่าน แบบเร่งรัด  
และขอส่งหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา สีลาเกรียงศักดิ์)  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตปัตตานี

สำเนาเรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



AF/20-04-v.01.0

Certificate of Approval  
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Science and Education  
Prince of Songkla University, Pattani Campus

REC Number : psu.pn.2-084/64

ชื่อโครงการ : การส่งเสริมความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

Project titled : Promoting Happiness among the Elderly in Thepha District, Songkhla Province

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายรังสฤษดิ์ ลำทับ

Principle Investigator : Mr.Rangsaris LaHab

หน่วยงานที่สังกัด : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Humanities and Social Science

co-investigators : -

Review Method : Exemption

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Informed consent from
4. Research Project
5. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report.

Asst. Prof. Najmee Madmarn

Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 03 November 2021

Date of exemption : 02 November 2021

### ภาคผนวก ค

หนังสือแจ้งผลการพิจารณาบทความฉบับเต็มในการประชุมวิชาการ





ที่ อว 68202/ ว 656

คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง  
จังหวัดปัตตานี 94000

7 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ตอบรับการนำเสนอบทความวิจัยในการประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 8 และนานาชาติ ครั้งที่ 4 “นวัตศึกษายังยืนในช่วงเวลาแห่งความท้าทาย (National and International Conference on Education 2021 (NICE): Innovative and Sustainable Education in Times of Challenges)”

เรียน (539) คุณรังสฤษดิ์ ลำทับ

ตามที่ ท่านได้ส่งผลงานวิจัยเพื่อนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 8 และนานาชาติ ครั้งที่ 4 “นวัตศึกษายังยืนในช่วงเวลาแห่งความท้าทาย (National and International Conference on Education 2021 (NICE) : Innovative and Sustainable Education in Times of Challenges)” ในระหว่างวันที่ 1-2 มิถุนายน 2564 ณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (ผ่านระบบออนไลน์) เรื่อง **“การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา”** ในรูปแบบนำเสนอ **Oral Presentation** นั้น

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ดำเนินการจัดส่งบทความวิจัยดังกล่าวเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาให้ข้อเสนอแนะแล้ว จึงขอตอบรับการนำเสนอผลงานของท่านในการประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 8 และนานาชาติ ครั้งที่ 4 ดังกล่าว โดยท่านสามารถดูกำหนดการนำเสนอผลงานและรายละเอียดการเตรียมมาเสนอได้จากเว็บไซต์ <http://edumis.pn.psu.ac.th/nice2021/th/index.php>

อนึ่ง คณะศึกษาศาสตร์ จะดำเนินการจัดส่งรายละเอียดการเข้าการประชุมและการนำเสนอผลงานผ่านระบบออนไลน์ให้ท่านอีกครั้งทาง E-mail ที่ท่านได้สมัครในระบบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะ งานบริการการศึกษา  
หน่วยบัณฑิตศึกษา  
โทร. 086-4892968 โทรสาร 073-348322  
E-mail: [grad.edupsu@gmail.com](mailto:grad.edupsu@gmail.com)

## ภาคผนวก ง

เกียรติบัตรการนำเสนอบทความวิจัยภาคบรรยาย



เกียรติบัตรที่ได้จากการนำเสนอบทความวิจัย



นำเสนองานวิจัยในการประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัยครั้งที่ 8 และนานาชาติครั้งที่ 4  
“นวัตศึกษายั่งยืนในช่วงเวลาแห่งความท้าทาย” โดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2564

ภาคผนวก จ

เครื่องมือ (แบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์)

**แบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุ**  
**“ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา”**

**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ**

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง [ ] หน้าข้อความและเติมข้อความตามความเป็นจริงของท่าน

**1. เพศ**

[ ] เพศชาย [ ] เพศหญิง

**2. อายุ** .....ปี เกิดวันที่ .....เดือน.....ปี พ.ศ. ....

**3. รายได้ต่อเดือน**

**ท่านมีรายได้จากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

- [ ] บำนาญ [ ] การประกอบอาชีพของตนเอง [ ] บุตรหลาน  
 [ ] เบี้ยยังชีพจากรัฐบาล และ/องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล อบต.)  
 [ ] อื่นๆ (ระบุ.....)

**ท่านมีรายได้ทั้งหมดอยู่ในช่วงระดับใด**

- [ ] รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท  
 [ ] รายได้ระหว่าง 5,000-10,000 บาท  
 [ ] รายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท  
 [ ] รายได้ระหว่าง 15,001-20,000บาท  
 [ ] รายได้ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท  
 [ ] รายได้มากกว่า 30,001 บาท

**อาชีพที่ท่านประกอบการอยู่ในขณะนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

- [ ] ว่างาน [ ] เกษตรกร [ ] ประมง  
 [ ] ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว [ ] ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
 [ ] พนักงานบริษัทเอกชน ลูกจ้างประจำ [ ] รับจ้างทั่วไป  
 [ ] ข้าราชการบำนาญ  
 [ ] อื่นๆ (ระบุ.....)

**4. สถานภาพสมรส**

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

**5. สถานะการมีบุตร (รวมลูกติด/ลูกเลี้ยง/ลูกบุญธรรม)**

- [ ] 1. ไม่มี  
 [ ] 2. มี จำนวน 1 คน

- [ ] 3. มี จำนวน 2 คน  
 [ ] 4. มี จำนวน 3 คนขึ้นไป

#### 6. ระดับการศึกษาสูงสุด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษา)

- [ ] ไม่มีวุฒิมหาวิทยาลัย  
 [ ] ประถมศึกษา [ ] มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า  
 [ ] มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า [ ] อนุปริญญาหรือเทียบเท่า  
 [ ] ปริญญาตรี [ ] สูงกว่าปริญญาตรี

#### ส่วนที่ 2 แบบประเมินเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด เกี่ยวกับประสบการณ์ของท่านโดยการ ให้ท่านประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 3 ตัวเลือก ดังนี้

- มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองมาก  
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองปานกลาง  
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมของตนเองน้อย

ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
<b>1. ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง จำนวน 5 ข้อ</b>				
1.1	ท่านภูมิใจในตัวเองที่มีชีวิตจนถึงช่วงอายุที่เรียกว่า “ผู้สูงอายุ”			
1.2	ท่านภูมิใจที่สามารถฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้			
1.3	ท่านพอใจที่สามารถจัดการความเครียดหรือความวิตกกังวลได้			
1.4	ท่านค้นพบว่าโดยภาพรวม ท่านเป็นผู้มีความสุขในชีวิต			
1.5	ท่านมีความสุขสนุกสนาน และสุขใจในกิจกรรมต่างๆ			
<b>2. ความสุขอันเกิดจากการความสามารถในการดูแลตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ</b>				
2.1	ท่านภูมิใจที่ท่านสามารถดูแลตัวเองได้ตามการตัดสินใจของท่าน			

ที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
2.2	ท่านพอใจกับสภาพร่างกายของท่านเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ			
2.3	ท่านรู้ “ไม่รู้สึก” ผิดหวังในสิ่งที่ท่าน “ไม่สามารถทำได้”			
2.4	ท่านพอใจที่ได้ “ทำ” ในสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ “ทำ” ในเรื่องต่างๆไป			
2.5	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัวหรือชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่			
<b>3. ความสุขอันเกิดจากการได้รับสวัสดิการของรัฐ จำนวน 5 ข้อ</b>				
3.1	ท่านชอบใจที่จัดให้มีการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ			
3.2	ท่านดีใจที่ได้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง			
3.3	ท่านดีใจที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ			
3.4	ท่าน “ไม่รู้สึกเสียใจ” ที่ไม่ได้รับการดูแลจากภาครัฐ อย่างเหมาะสม			
3.5	รัฐส่งเสริมกิจกรรมศาสนาในการยึดเหนี่ยวจิตใจ			

\*\*\*\*\* ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ\*\*\*\*\*

**แบบสัมภาษณ์**

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลงานวิทยานิพนธ์ เรื่อง “**ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา**” ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาสนับสนุนผลการศึกษาเชิงปริมาณให้มีความครอบคลุมชัดเจนมากขึ้น โดยทำการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุใน อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มีแนวทางอย่างไรในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยมีประเด็นในการถามดังนี้

1. นิยามหรือความหมาย ของ “ความสุข” ในมุมมองของท่านเป็นอย่างไร ท่านอาจยกตัวอย่างเป็นเหตุการณ์จำลอง หรือประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของท่านประกอบการอธิบายได้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่าน ท่านคิดว่าเกิดจากอะไรบ้าง ดังนี้

2.1 การปรับตัวทางอารมณ์และความคิดมีผลต่อความสุขในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

2.2 การปรับตัวทางร่างกาย มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....

2.3 คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือคนใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างของท่าน มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....

2.4 การศรัทธาในศาสนาหรือการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....



2.5 สวัสดิการทางสังคมที่ท่านได้รับ มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2.6 ปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของท่าน (ถ้ามี-โปรดระบุว่าเป็นอย่างไร)3. แนวทางการส่งเสริมความสุขในชีวิตของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. แนวทางการส่งเสริมความสุขในชีวิตของท่านเป็นอย่างไร

3.1 แนวทางในการประกอบอาชีพเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3.2. การทำกิจกรรมเวลาว่างของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3.3 เมื่อเจอปัญหา ความวิตกกังวล เครียด ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหา หรือหาแนวทางออกอย่างไร

.....

.....

.....

3.4 แนวทางการส่งเสริมความสุขอื่นๆ (ถ้ามี -โปรดระบุว่าเป็นอย่างไร)

.....

.....

.....

\*\*\*\*\* ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ\*\*\*\*\*

ภาคผนวก ฉ  
ภาพประกอบการเก็บข้อมูล



การอธิบายขั้นตอนและแนวทางการเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ



เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการเชิญมาสัมภาษณ์ตามสถานที่นัดหมายในชุมชน



การลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงปริมาณตามกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเพศชาย



การลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงปริมาณตามกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเพศหญิง



ลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ รายบุคคล



เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการขอเข้าสัมภาษณ์ตามที่อยู่อาศัย



เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการขอเข้าสัมภาษณ์พร้อมบุตรหลาน  
เพื่อช่วยในการสื่อสารและการแปลความหมายของคำสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้ภาษาท้องถิ่น



เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการขอเข้าสัมภาษณ์พร้อมบุตรหลาน  
เพื่อลดความกังวลของผู้สูงอายุต่อการให้คำสัมภาษณ์ในงานวิจัย

ภาคผนวก ข  
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

## รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล/นามสมมุติ	ตำแหน่ง	วันที่ให้ข้อมูล
1	ผส.01 ลำไพล	ผู้สูงอายุตำบลลำไพล	18 กันยายน 2564
2	ผส.02 ลำไพล	ผู้สูงอายุตำบลลำไพล	18 กันยายน 2564
3	ผส.03 ลำไพล	ผู้สูงอายุตำบลลำไพล	18 กันยายน 2564
4	ผส.04 ลำไพล	ผู้สูงอายุตำบลลำไพล	18 กันยายน 2564
5	ผส.05 ลำไพล	ผู้สูงอายุตำบลลำไพล	18 กันยายน 2564
6	ผส.01 วังใหญ่	ผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่	3 ตุลาคม 2564
7	ผส.02 วังใหญ่	ผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่	3 ตุลาคม 2564
8	ผส.03 วังใหญ่	ผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่	3 ตุลาคม 2564
9	ผส.04 วังใหญ่	ผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่	3 ตุลาคม 2564
10	ผส.05 วังใหญ่	ผู้สูงอายุตำบลวังใหญ่	3 ตุลาคม 2564
11	ผส.01 เทพา	ผู้สูงอายุตำบลเทพา	19 ตุลาคม 2564
12	ผส.02 เทพา	ผู้สูงอายุตำบลเทพา	19 ตุลาคม 2564
13	ผส.03 เทพา	ผู้สูงอายุตำบลเทพา	19 ตุลาคม 2564
14	ผส.04 เทพา	ผู้สูงอายุตำบลเทพา	19 ตุลาคม 2564
15	ผส.05 เทพา	ผู้สูงอายุตำบลเทพา	19 ตุลาคม 2564
16	ผส.01 ปากบาง	ผู้สูงอายุตำบลปากบาง	19 ตุลาคม 2564
17	ผส.02 ปากบาง	ผู้สูงอายุตำบลปากบาง	19 ตุลาคม 2564
18	ผส.03 ปากบาง	ผู้สูงอายุตำบลปากบาง	19 ตุลาคม 2564
19	ผส.04 ปากบาง	ผู้สูงอายุตำบลปากบาง	19 ตุลาคม 2564
20	ผส.05 ปากบาง	ผู้สูงอายุตำบลปากบาง	19 ตุลาคม 2564
21	ผส.01 เกาะสะบ้า	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า	6 ธันวาคม 2564
22	ผส.02 เกาะสะบ้า	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า	6 ธันวาคม 2564
23	ผส.03 เกาะสะบ้า	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า	6 ธันวาคม 2564
24	ผส.04 เกาะสะบ้า	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า	6 ธันวาคม 2564
25	ผส.05 เกาะสะบ้า	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะบ้า	6 ธันวาคม 2564
26	ผส.01 สะกอม	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะกอม	15 มกราคม 2565
27	ผส.02 สะกอม	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะกอม	15 มกราคม 2565
28	ผส.03 สะกอม	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะกอม	15 มกราคม 2565
29	ผส.04 สะกอม	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะกอม	15 มกราคม 2565
30	ผส.05 สะกอม	ผู้สูงอายุตำบลเกาะสะกอม	15 มกราคม 2565



## รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	วันที่ให้ข้อมูล
31	ผส.01 ท่วม่วง	ผู้สูงอายุตำบลเกาะท่อม่วง	5 กุมภาพันธ์ 2565
32	ผส.02 ท่วม่วง	ผู้สูงอายุตำบลเกาะท่อม่วง	5 กุมภาพันธ์ 2565
33	ผส.03 ท่วม่วง	ผู้สูงอายุตำบลเกาะท่อม่วง	5 กุมภาพันธ์ 2565
34	ผส.04 ท่วม่วง	ผู้สูงอายุตำบลเกาะท่อม่วง	5 กุมภาพันธ์ 2565
35	ผส.05 ท่วม่วง	ผู้สูงอายุตำบลเกาะท่อม่วง	5 กุมภาพันธ์ 2565

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายรังสฤษดิ์ ล่าหับ

รหัสประจำตัวนักศึกษา 6220220601

วุฒิการศึกษา

วุฒิ

สถาบัน

ปีที่สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยทักษิณ

2549

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ.เคมี)

ทุนการศึกษา

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ประจำปีงบประมาณ 2564

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

รังสฤษดิ์ ล่าหับและประจวบ ทองศรี. (2564) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ  
อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัยครั้งที่  
ที่ 8 และนานาชาติครั้งที่ 4 นวศึกษาที่ยั่งยืนในช่วงเวลาแห่งความท้าทาย (น.509-  
518). ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์