

ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและความสุขของผู้สูงอายุ ชุมชนทุ่งขุนน้อย อุบลราชธานี

Capacity in Daily Living and Happiness among the Elderly in Thung Khun Noy, Ubonratchathani

จิรังกูร ญัฐรังสี¹, สุนิตา ไชยมี², สุวนันท์ จังจิตร³, สุภาวิณี สุกะพินิ⁴ และ สุปรียา โพธิ์อุดม⁵
Jirungkoon Nuttrarungsri¹, Sunita Chaimee², Suwanun Jungjit³,
Supawini Supapini⁴, Supreya Phoudom⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและระดับความสุขของผู้สูงอายุและหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความสุขของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชุมชนบ้านทุ่งขุนน้อย ตำบลแจระแม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 95 ราย ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันมีค่าความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค 0.77 และแบบประเมินความสุข มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.64 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson's product moment coefficient of correlation)

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ อยู่ในกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 97.9 (93 คน) กลุ่มติดบ้านร้อยละ 2.1 (2 คน) ไม่มีกลุ่มติดเตียง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำได้เองทุกคนได้แก่ การรับประทานอาหาร การสวมใส่เสื้อผ้า การหิวหม ล้างหน้า แปรงฟันและโกนหนวด สามารถกลืนออกจากระและปัสสาวะได้ร้อยละ 50 ระดับความสุขของผู้สูงอายุทุกคนอยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 38.9 (37 คน) ผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุดใน 3 ลำดับแรก คือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย กรณีเจ็บป่วยเชื่อว่าครอบครัวจะดูแล และรู้สึกพึงพอใจในชีวิต คิดเป็น ร้อยละ 63.2 ร้อยละ 60 และร้อยละ 56.8 ตามลำดับ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความสุขของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน, ความสุขของผู้สูงอายุ

¹อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (Faculty of Nursing, Ratchathani University) e-mail: jirung1963@gmail.com

²⁻⁵นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี (Third year nursing students, Faculty of nursing, Ratchathani University)

Abstract

This study was aimed at studying capacity in daily living among the elderly, happiness among the elderly and determining the correlations between capacity in daily life and happiness among the elderly. The subjects in this study were 92 older adults aged 60 years and up in Thung Khun Noy, Jae Ra Mae, Muang, Ubonratchathani who were obtained by simple random sampling. The instruments used in this study were an interview form on demographic data and competency in daily life with reliability according to Cronbach's Alpha Coefficient at 0.77 and a happiness scale with reliability at 0.64. Data were analyzed by determining frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

According to the findings, capacity in daily living among the elderly was at the level of the group attached to society (97.9%) (93 subjects) and the home-bound (2.1%) (2 subjects) not bed-bound. All of the elderly were able to perform the following activities: eating, dressing, combing hair, face washing, tooth brushing and shaving. The elderly (50%) had bowel and bladder continence. All of the elderly had happiness lower than ordinary people (38.9%) (37 subjects). The elderly had the highest levels of happiness in feeling secure and safe, belief that families would care for the elderly when sick and satisfaction in life (63.2%, 60% and 56.8%, respectively). Capacity in daily life did not have a statistical correlation with happiness among the elderly.

Keywords: Elderly, Capacity in Daily Living, Happiness among the Elderly

บทนำ

รายงานความสุขโลก (World Happiness Report) ปี 2561 ได้จัดอันดับประเทศที่มีความสุขมากที่สุดจาก 156 ประเทศทั่วโลก พบว่าคนไทยมีระดับความสุขอยู่ในลำดับที่ 46 ซึ่งลดลงจาก ปี 2560 ซึ่งอยู่ในลำดับที่ 32 เมื่อเปรียบเทียบแนวโน้มความสุขในระยะยาวแล้ว ทิศทางความสุขในประเทศไทยปรับตัวดีขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในแถบเอเชียแล้ว ประเทศไทยรั้งอันดับประเทศที่มีความสุขมากที่สุดเป็นอันดับ 4 รองจาก ไต้หวัน สิงคโปร์และมาเลเซีย จากสภาพแวดล้อมหลายอย่างในสังคม ทำให้ความสุขของคนไทยลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา มีความเปราะบาง และต้องพึ่งพิงผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการมีความสุขลดลง ซึ่งปัจจุบันสถานการณ์ผู้สูงอายุทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2560 มีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,550 ล้าน

คนเป็นประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 962 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมดจึงทำให้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aged society) ทั่วทั้งโลกยกเว้นแอฟริกา ในประเทศแถบอาเซียนที่จัดเป็นสังคมผู้สูงอายุมี 3 ประเทศ ได้แก่ สิงคโปร์ร้อยละ 20 ไทยร้อยละ 17 และเวียดนามร้อยละ 11 (บรรลุ ศิริพานิชย์, 2559) ซึ่งจากการคาดการณ์ประชากรของประเทศไทยปี พ.ศ. 2553–2583 พบว่า สัดส่วนของประชากรวัยเด็กลดลงประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นโดยอัตราที่สูงมากจะเห็นได้จากประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 5 ต่อปี ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นด้วยอัตราประมาณร้อยละ 6 ต่อปี และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2564 ในประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completeaged society) ซึ่งหมายถึงประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562)

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะพบว่ามีความเสื่อมสภาพ ทำให้ขาดความคล่องแคล่ว หูตึง ตามัว ผมหงอก ความจำเริ่มเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมผู้สูงอายุบางคน ขาดความมั่นใจ กลัวความเจ็บป่วย กลัวการสูญเสีย บางคนรู้สึกด้อยค่า เกิดความเครียดง่าย หงุดหงิด โกรธง่าย และมีภาวะฟุ้งฟิง ดังจะเห็นได้จากการผลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทยปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการพบว่าผู้สูงอายุไทยมีปัญหาสุขภาพร้อยละ 95 ปัญหาสุขภาพที่พบมากกว่าร้อยละ 50 เป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและเป็น ผู้ป่วยนอนติดเตียง (สุรเดช ดวงทิพย์ศิริกุล และคณะ 2557) ในขณะที่วัยกึ่งยังพบว่าการวิจัยเรื่องความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 51.30) เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้าน มีค่าครองชีพค่อนข้างสูง มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 33.70) ร้อยละ 51.00 ได้รับเบี้ยยังชีพจากรัฐบาลทุกเดือน สามารถตอบสนองความต้องการด้านความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุและมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และงานวิจัยนี้ยังพบว่ามีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุทางบวกได้แก่ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจ (Development task) ครอบครัวระยะวัยชราและรายได้ของผู้สูงอายุ (อัมพร เครือแอม, 2561) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของปัทมา ผ่องศิริ และคณะ (2561) พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแยกรายด้านพบว่าผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตในระดับดี ได้แก่ ด้านจิตใจมีค่ามากที่สุดร้อยละ 40.50 รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ 40.20 เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีกว่าเกณฑ์มาตรฐานคนปกติร้อยละ 61 ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุติดสังคมร้อยละ 97.90

ในขณะที่เดียวกันถ้าหากผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาสุขภาพจะส่งผลต่อปัญหาทางร่างกายและความสุข ความทุกข์ของผู้สูงอายุ เพราะความสุขของผู้สูงอายุจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่สามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง

(สุจิตรา สมพงษ์ , 2557) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขึ้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ เป็นการประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายเกี่ยวกับการช่วยเหลือตัวเองรวมถึงความต้องการการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จากรายงานพบว่าผู้สูงอายุวัย 70 ปี ร้อยละ 75 มีความบกพร่องในการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เองในเรื่องการอาบน้ำ การสวมใส่เสื้อผ้า การเข้าห้องน้ำ การเคลื่อนย้ายและการรับประทานอาหาร ซึ่งในทางวิชาการจึงมักจะนำเครื่องมือที่มีมาตรฐานมาใช้ในการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเพื่อวางแผนการดูแลช่วยเหลือทั้งในระบบบริการและการดูแลในครอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุพบว่ามีปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุ คือ สุขภาพร่างกายที่ดี จิตใจสดชื่น ความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน การได้ช่วยเหลือผู้อื่น การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา (วรรณวิสาข์ ไชโย, 2557)

นอกจากนี้ยังพบว่าการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว การสื่อสาร การบรรลุเป้าหมายในชีวิตและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและทำประโยชน์ให้ชุมชนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข (สุจิตรา สมพงษ์, 2557; ขวัญสุดา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร, 2560)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาประเด็นความสุขและความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยมีคำถามในการวิจัยคือผู้สูงอายุในชุมชนบ้านทุ่งขุนน้อย อุบลราชธานีมีความสุขและความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับใด

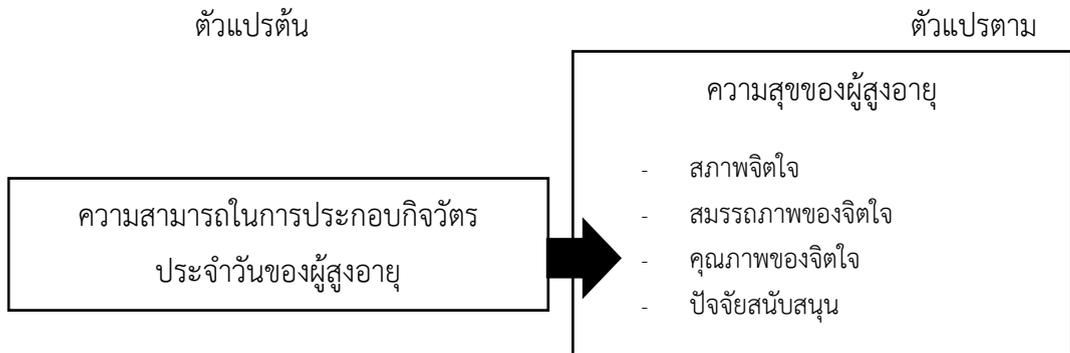
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย
2. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันกับความสุขของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย

สมมติฐานการวิจัย

มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันกับความสุขของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยายแบบภาคตัดขวาง A cross-sectional descriptive study

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) โดยพิมพ์รายชื่อผู้สูงอายุทั้งหมด 120 คนลงในกล่องแล้วหยิบขึ้นมาให้ได้ตามจำนวนที่คำนวณ 92 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Yamane (1973: 887, อ้างอิงใน รัตน์ศิริ ทาโต, 2552)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ส่วนผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ รายได้ สถานภาพ โรคประจำตัว สมาชิกในครอบครัว กิจกรรมยามว่าง ทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยใช้แบบประเมินคัดกรอง Barthel ADL ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) จำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.77

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามประเมินความสุขของผู้สูงอายุของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น 0.64

การพิพาทสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ชี้แจงการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถให้การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้โดยจะไม่มีผลใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบรับแบบสอบถามจะถูกปกปิดเป็น

ความลับ ไม่มีการเปิดเผยหรือระบุเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ และจะมีนำเสนอข้อมูลในทางวิชาการเป็นภาพรวม ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานเรียบร้อยแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statisticsและสถิติอ้างอิง การวิเคราะห์หาการกระจายตัวของข้อมูลโดยใช้ Kolmogorov- Smirnov Test: K-S-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เล็กน้อย เพศหญิง 49 คน เพศชาย 46 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 48.4 ตามลำดับ อายุต่ำสุด 60 ปีสูงสุดอายุ 89 ปีค่าเฉลี่ยอายุ 70.02 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60-69 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 ความสามารถในการอ่านและการเขียนได้บ้าง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 อ่านและเขียนไม่ได้เลยจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 ส่วนมากจบประถมศึกษาปีที่ 4 กิจกรรมยามว่างเข้าวัด จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 83.2 ส่วนใหญ่มีรายได้และเบี้ยยังชีพจากรัฐบาล รายได้ในแต่ละเดือนพอใช้ จำนวน 53คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 มีภาระหนี้สินจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพ คู่ จำนวน 40 คนคิดเป็นร้อยละ 73.7 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 50คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 สมาชิกในครอบครัว 1-4 คน จำนวน 48 ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมาคือ 5 คนขึ้นไป จำนวน 47คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 และกิจกรรมยามว่างเข้าวัด จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 83.2

2. ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

ด้านความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันจากการใช้แบบประเมินคัดกรองดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) โดยนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละ ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เธลเอดีแอล(Barthel ADL index) ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายกลุ่ม

ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน	จำนวน	(ร้อยละ)
พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้(กลุ่มติดสังคม)	93	97.9
ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)	2	2.1
พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ (กลุ่มติดเตียง)	0	0

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดพึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม) คิดเป็นร้อยละ 97.9 รองลงมาคือ ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) คิดเป็นร้อยละ 2.1

3. ความสุขของผู้สูงอายุ

ด้านความสุขของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ข้อมูลหาระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ ความสุขของกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย จำแนกตามรายกลุ่ม

ความสุขของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป	8	8.4
สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป	50	52.6
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป	37	38.9

จากตารางที่ 2 พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความสุขเท่ากับคนปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาคือ มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 38.9

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันดัชนีบาร์เธลเอ็ดแอล (Barthel ADL index) กับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและ ความสุขของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	กิจวัตรประจำวัน	ความสุขภาพรวม	สภาพจิตใจ	สมรรถภาพจิตใจ	คุณภาพจิตใจ
กิจวัตรประจำวัน	1				
ความสุขภาพรวม	.067	1			
สภาพจิตใจ	.001	.38**	1		
สมรรถภาพจิตใจ	.016	.81**	.14	1	
คุณภาพจิตใจ	-.03	.69**	.45**	.45**	1

**p -value <.01

ตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความสุขในภาพรวม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้านของความสุขกับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับสภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจและปัจจัยสนับสนุนมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก ($r=.001$, $r = .016$, $r = .03$, $r = .056$)

สรุปและอภิปรายผล

1. ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดพึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม) คิดเป็นร้อยละ 97.9 รองลงมาคือ ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) คิดเป็นร้อยละ 2.1 ซึ่งผลงานวิจัยนี้พบว่าความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ของกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ต่ำกว่างานวิจัยของปฎิภา กิตติกุลธนนท์ (2560) ที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ปกติ คิดเป็นร้อยละ 100 เมื่อพิจารณาการประกอบกิจวัตรประจำวัน เป็นรายข้อ พบว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถทำเองได้มากที่สุด ร้อยละ 98.9 คือ การล้างหน้า หวีผม โกนหนวด รองลงมาคือ การรับประทานอาหาร สามารถดื่อกอาหาร ช่วยตนเองได้ปกติ ร้อยละ 97.9 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปฎิภา กิตติกุลธนนท์ (2560) ที่สะท้อนให้เห็นถึงการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ในระดับสูง (12-20 คะแนน) ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยทั้ง 2 เรื่องนี้ มีคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มติดสังคมเหมือนกัน ส่วนในประเด็นที่ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตจากผลการวิจัยนี้คือ ความต้องการความช่วยเหลือในการขึ้นลงบันไดของผู้สูงอายุมีถึง ร้อยละ 14.7 อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในอายุ 80 ปีขึ้นไปมีถึงร้อยละ 20 จึงเป็นกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือในการขึ้นลงบันได ส่วนในประเด็นการลุกนั่งจากที่นอนหรือจากเตียงไปยังเก้าอี้ มีข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า สามารถทำได้สูงถึง ร้อยละ 84.2 และประเด็นที่เป็นปัญหาเรื่อง การกลั้นการถ่ายอุจจาระ กลั้นไม่ได้บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.1 การกลั้นปัสสาวะ กลั้นไม่ได้ในบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 49.5 ซึ่งงานวิจัยของ จิรวรรณ อินคัม (2558) พบว่าผู้สูงอายุเกิดการสูญเสียความสามารถในการควบคุม การขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะเล็ดราดออกมาทางท่อปัสสาวะ โดยไม่สามารถควบคุมได้และก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขอนามัย คุณภาพชีวิต และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของบุคคล ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ที่ทำให้สมรรถภาพของร่างกายเสื่อมถอยลงไป (สิรินทร ฉันทศิริกาญจน, 2552)

2. ด้านความสุขของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ข้อมูลหาระดับความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความสุขเท่ากับคนปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาคือ มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 38.9 สอดคล้องกับงานวิจัย สุจิตรา สมพงษ์ (2557) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสังเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม มีความสุขอยู่ในระดับมาก และมีมุมมองต่อความสุขว่า เกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การแบ่งปันทุกข์ การได้ร่วมกิจกรรมสถานสังเคราะห์ ในขณะที่งานวิจัยครั้งนี้ พบว่าความสุขของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ในขณะเดียวกัน อัมพร เครือแอม (2561) ได้ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี พบว่าผู้สูงอายุ

มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งความสุขนั้น เกิดจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมี 4 ประเด็นหลักคือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ สุขจากการได้รับสนับสนุนจากครอบครัว สุขจากการได้รับการช่วยเหลือจากสังคม และมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

3. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) กับความสุขของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับความสุขในภาพรวมพบว่าจะไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้านของความสุขกับการปฏิบัติกิจวัตรชีวิตประจำวัน พบว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับสภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก ($r=.001$, $r = .016$ $r = .03$), จากผลงานวิจัยอภิปรายได้ว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง อาจไม่ใช่ตัวแปรที่แท้จริงที่จะสะท้อนถึงความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านทุ่งขุนน้อย จากรายงานการวิจัยที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นถึงความสุขของผู้สูงอายุพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุ คือ สุขภาพร่างกายที่ดี จิตใจสดชื่น ความสุขจากการพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ความสุขจากการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา (วรรณวิสาข์ ไชโย, 2557) นอกจากนี้ยังพบว่าการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว การสื่อสาร การบรรลุเป้าหมายในชีวิตและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและทำประโยชน์ให้ชุมชนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข (สุจิตรา สมพงษ์, 2557; ขวัญสุตา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร, 2560) และเมื่อพิจารณาข้อคำถามในงานวิจัยครั้งนี้ในแบบสัมภาษณ์ เรื่องความสุขจะเน้นถึงเรื่องความรู้สึกภายใน เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความรู้ภูมิใจในตนเอง ซึ่งข้อคำถามทั้งหมดสะท้อนถึงสภาพจิตใจภายในของผู้ตอบแบบสอบถามที่อาจจะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามธรรมชาติของผู้สูงอายุและที่ผ่านมายังไม่พบว่าม้งานวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) กับความสุขของผู้สูงอายุ แต่มีงานวิจัยที่ใกล้เคียง ของอัมพร เครือเอม (2561) ได้ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ที่พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย โดยมีความสัมพันธ์กันในทางลบ ($\square\square=-.161$, $p=.012$) นั่นคือผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสูงมีแนวโน้มที่จะมีความซึมเศร้าต่ำ (ปุณิกา กิตติกุลธนนท์, 2560)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความสุขของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุชุมชนทุ่งขุนน้อย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นชุมชนจึงน่าจะมีการส่งเสริม และสนับสนุนด้านต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยหรือจัดทำแผนพัฒนา นวัตกรรม ที่นำไปสู่การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชน ก็จะเป็นการเพิ่ม ความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ ในด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น เพศ รายได้ และภาวะสุขภาพ เป็นต้น

2.2 ควรมีการทำวิจัยในผู้สูงอายุของกลุ่มเป้าหมายอื่น

2.3 ควรทำการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ หรือในการดำเนิน กิจวัตรประจำวันเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและนำมาวางแผนพัฒนาความสุขในผู้สูงอายุ หรือในการ ดำเนินกิจวัตรประจำวันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุสุขภาพ ดี. สืบค้นจาก

http://www.dop.go.th/download/fomdownload/th1529476181-813_0.pdf

เขมภักดิ์ เจริญสุขศิริ และสิริพิชญ์ เจริญสุขศิริ. (2560). คุณภาพชีวิตและสุขภาวะด้านสุขภาพ และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุไทยในศูนย์พัฒนาการจัด สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี. *Journal of Associated Medical Sciences*, 50(3), 526-524.

จิรวรรณ อินคัม. (2558). การกลืนปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 22(1), 58-68.

นงนุช แยมวงษ์. (2557). คุณภาพชีวิตและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ที่มารับบริการในโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 21(1), 37-44.

บรรลุ ศิริพานิช. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. สืบค้นจาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1512367202-108_0.pdf

- ปัทมา ผ่องศิริ, กุลธิดา กุลประทีปปัญญา, นันทรียา โลหะไพบูลย์กุล, สอาด มุ่งสิน, และพิสมัย วงศ์สง่า. (2561). คุณภาพชีวิต ภาวะสุขภาพจิตและความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาเขตเมือง อุบลราชธานี. *วารสารเกื้อการุณย์*, 25(2), 137-151.
- ปุณิกา กิตติกุลธนนท์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความแข็งแรงในชีวิตและการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. (ปริญญาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตภาควิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- รศรินทร์ เกษย์, อุมาภรณ์ สกรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และเกวลี สุวรรณนพเก้า. (2556). *มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรรณวิสาข์ ไชโย. (2557). ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์. *มนุษยศาสตร์สาร*, 13(1), 16-30.
- สุจิตรา สมพงษ์และนงนุช โรจนเลิศ. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 6(1), 204-218.
- กองนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). รายงานผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือน พ.ศ.2562 ทัวราชอาณาจักร. สืบค้นจาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/>
- สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2561). สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย. สืบค้นจาก https://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2561/jul2561-1.pdf
- สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล, อีระ สิริสมุด, แก้วกุล ตันติ พิสิฐกุล, ยศ ตระวัฒนานนท์, และลลิต อิงศรีสว่าง. (2557). รายงานผลการศึกษาเบื้องต้นการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. นนทบุรี: โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ.
- อัมพร เครือเอม. (2561). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี. *วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล*, 3(1), 59-71.
- อรรถกร เฉยทิม, นวลฉวี ประเสริฐสุข, และอรุปรีย์ เกิดไฉนมงคล. (2561). ความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร. *Integrated Social Science Journal*, 5(1), 85-108.