

ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ภักศศิภรณ์ ชันทอง*, สุภารัตน์ สุขโท*, จิตรลดา ทาตาสุข*, จุฑาทิพย์ อุทร์ักษ์*, ญัฐยานันท์ ศรีวงษ์*
สมฤทัย พรรณรัตน์*, ททัยทิพย์ เลหาวิโรจน์*, จันทรีวิภา ศรีบัวเทศ*

*มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Email:phaksachiphonk@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขและความแตกต่างของรูปแบบความสุขของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน รวมทั้งหมด 200 คน คือ กลุ่มที่มีวิถีชนบทและกลุ่มที่มีวิถีกึ่งเมืองด้วยการใช้แบบสอบถามในการสัมภาษณ์ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา และ Independent-Samples T-Test ผลการศึกษาพบว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้งหมดอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไปมีค่าเฉลี่ย 32.36 โดยที่ไม่พบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อทำการเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีค่าเฉลี่ยของความสุขอยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไปที่ 33.83 และผู้สูงอายุกลุ่มที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมืองมีค่าเฉลี่ยของความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไปที่ 30.89 ซึ่งพบว่าระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนี้มีความอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$ และความพึงพอใจในชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในแต่ละกลุ่มก็มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($P < 0.05$) โดยผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทจะมีความสุขเมื่อได้ใช้ชีวิตหรือได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองจะมีความสุขเมื่อตนเองรู้สึกปลอดภัย

คำสำคัญ: ความสุข, ความพึงพอใจในชีวิต, ผู้สูงอายุ, วิถีชีวิต

HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION OF ELDERLY IN NONG KHON SUBDISTRICT, UBON RATCHATHANI PROVINCE

P Khanthong*, S Sooktho*, J Thatasook*, J Uttarak*, N Sriwong*, S Phunnarat*,
H Laohawirod* and J Sribuathet*

*Ubon Ratchathani Rajabhat University

Email:phaksachiphonk@gmail.com

Abstract

The objectives of this study were to investigate level of happiness and to compare satisfaction of life among the elderly in Nong Khon subdistrict, Mueng, Ubon Ratchathani. There were 200 elderly that separated in 2 groups (100 rural lifestyle elderly and 100 semi-urban lifestyle elderly). The questionnaire was used to interview the elderly who had age more than 60 years old. Descriptive statistic and Independent-Samples T-Test were used to calculate the data. The results presented the average happiness of the elderly in Nong Khon was 32.36 (Fair). However, there was significant different between the happiness among rural lifestyle and semi-urban lifestyle group ($P < 0.001$). The rural lifestyle group had "Good" happiness (33.36 scores) while the semi-urban lifestyle group had "Fair" happiness. In addition, there was significant different between life satisfaction among rural lifestyle and semi-urban lifestyle group ($P < 0.05$). The life satisfaction of the elderly in rural lifestyle group was living with others but the life satisfaction of the elderly in semi-urban lifestyle group was safety themselves.

Key words: Happiness, Life satisfaction, Elderly, Lifestyle

บทนำ (INTRODUCTION)

เนื่องจากเทคโนโลยีด้านการแพทย์และสาธารณสุขมีความก้าวหน้าส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรในภาพรวมโดยมีการเพิ่มสัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น จากการคาดการณ์ของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2553 ว่าอีก 10 ปีข้างหน้าหรือในปี 2563 สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.8 การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เกิดผลกระทบต่อประเทศไทยในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นแม้แต่ประชากรผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อาจกล่าวได้ว่าความสุขเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งถึงการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ในปี 2529 องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของความสุขในชีวิตว่าเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ปราศจากความเจ็บป่วยใดๆ แต่จากการสำรวจค่าเฉลี่ยความสุข 148 ประเทศทั่วโลกในระหว่างปี 2543-2552 พบว่าประเทศไทยมีค่าความสุขเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 49 และมีคะแนน 6.6 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน (Veenhoven, 2012) สำหรับในประเทศไทย ความสุขหมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองโดยมีการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจและภายใต้สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Mongkol et al., 2001) โดยสรุปแล้วคำนิยามที่เหมาะสมกับความสุขมากที่สุดคือ “ความพึงพอใจในชีวิต” (Veenhoven, 2006)

ตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของอำเภอเมืองอุบลราชธานี ห่างจากตัวเมืองประมาณ 18 กิโลเมตร ประกอบด้วย 15 หมู่บ้าน มีพื้นที่ 54 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 33,765 ไร่ มีถนนทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 23 ตัดผ่านตำบล การตั้งถิ่นฐานของชุมชนจึงตั้งตามยาวเส้นทางถนน ในอดีตประชากรประกอบอาชีพเกษตรกรรมและทำนาเพื่อหาเลี้ยงชีพ แต่จากการเปลี่ยนแปลงและการขยายตัวของสังคมเมือง ทำให้บางพื้นที่ทางทิศใต้ของตำบลซึ่งประชากรอาศัยอยู่ติดถนนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงวิถีความเป็นอยู่กลายเป็นสังคมกึ่งเมือง ส่วนประชากรอีกกลุ่มที่อยู่ทางด้านทิศเหนือ จะมีถนนทอดลึกเข้าไปในหมู่บ้านประมาณ 3 กิโลเมตร การคมนาคมลำบาก สัญญาณโทรศัพท์หรือการติดต่อสื่อสารยังไม่ทั่วถึง จึงทำให้เกิดความแตกต่างของประชากรทั้ง 2 กลุ่ม และส่งผลต่อความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในตำบลทำให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ทางทิศเหนือจึงมีวิถีชีวิตดั้งเดิมแบบชนบทและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ทางทิศใต้มีวิถีชีวิตแบบกึ่งเมือง

งานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสุขในประชาชนทั่วไปพบว่าความสุขมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Yiengprugsawan et al., 2012) และมีสองงานวิจัยที่ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (Sumngern et al., 2010 & Tuntichaivanit et al., 2009) โดยพบว่าปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความสุขในผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเอง บทบาทในสังคม รายได้ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ แต่ยังไม่มีการวิจัยใดเปรียบเทียบระดับความสุขของของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกันแต่มีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงทำได้การศึกษาระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทและวิถีกึ่งเมืองที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการให้บริการทางวิชาการของคณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีให้ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย (METHODS)

พื้นที่ดำเนินการคือ ตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 6 หมู่บ้าน (หมู่ 1, 2, 6, 7, 12 และ 15) ด้วยการสำรวจผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 397 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มวิถีชนบท 100 คน จาก 3 หมู่บ้าน คือ หมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 12 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มวิถีกึ่งเมือง 100 คน 3 จากหมู่บ้าน คือ หมู่ 6 หมู่ 7 และหมู่ 15 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ตอนที่ 1 ประกอบไปด้วยข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ตอนที่ 2 คือดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thailand Happiness Indicator-15) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Mongkol et al., 2001) ตอนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต และตอนที่ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมายด้วยการกำหนดโควตากลุ่มละ 100 คน แบบไม่เฉพาะเจาะจง ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2556 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและ Independent-Samples T-Test

ผลการวิจัย (RESULTS)

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

จากผลการเก็บรวบรวมข้อมูลในตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองเพศมีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี แต่งานแล้ว การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท และมีโรคประจำตัวเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม โดยที่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการแต่งกาย การรับประทานอาหาร และที่อยู่อาศัยดังตารางที่ 2

ตอนที่ 2 ระดับความสุข

จากแบบวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อได้มีการแบ่งระดับความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ซึ่งจากข้อมูลในตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปเพียงร้อยละ 2 ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 12 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังตารางที่ 4 โดยที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีระดับความสุขโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มากกว่าคนทั่วไป และผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีค่าเฉลี่ยความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไป

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจในชีวิต

ในส่วนข้อคำถามนี้ได้โดยดัดแปลงมาจากผลการตอบข้อคำถามปลายเปิดของ Sumgern และคณะในปี 2010 ประกอบไปด้วยตัวเลือก 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด ประกอบไปด้วยคำถาม 10 ข้อ และมีเกณฑ์การประเมิน 5 เกณฑ์ ดังนี้

- 1.00 – 1.80	มีความพึงพอใจในระดับ	น้อยที่สุด
- 1.81 – 2.60	มีความพึงพอใจในระดับ	น้อย
- 2.61 – 3.40	มีความพึงพอใจในระดับ	ปานกลาง
- 3.41 – 4.20	มีความพึงพอใจในระดับ	มาก
- 4.21 – 5.00	มีความพึงพอใจในระดับ	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีความพึงพอใจในชีวิตระดับมากที่สุดคือการได้พูดคุยกับลูกหลาน ส่วนที่เหลือมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง 8 หัวข้อ และมีความพึงพอใจน้อย 2 หัวข้อ และพบว่ามี 5 หัวข้อที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความพึงพอใจในชีวิตเฉลี่ยมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีสัตว์เลี้ยง การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากคนในสังคม

ตอนที่ 4 กิจกรรมที่ทำให้มีความสุข

ในหัวข้อนี้มี 6 กิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีความสุข 3 อันดับแรก พบว่า การสวดมนต์เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความสุขมากที่สุด โดยผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีความสุขในการออกกำลังกายและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นอันดับที่ 2 และ 3 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความสุขในการร้องและรำเป็นอันดับที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

อภิปรายผล (DISCUSSION)

ระดับความสุขของผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมืองของผู้สูงอายุในตำบลหนองขอน อำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี โดยส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในเกณฑ์เท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป มีส่วนน้อยเท่านั้นที่มีระดับความสุขอยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าคนทั่วไป ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มีวิถีชนบทนั้นมีระดับความสุขโดยส่วนใหญ่มากกว่าคนทั่วไปและมากกว่าผู้สูงอายุวิถีกึ่งเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากในข้อมูลตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีวิถีในการใช้ชีวิตที่ต่างกันอย่างชัดเจน โดยกลุ่มผู้สูงอายุวิถีชนบทยังคงปรุงอาหารเพื่อรับประทานในครัวเรือนมากกว่าร้อยละ 80 และการแต่งกายโดยส่วนมากก็ยังใส่ชุดดั้งเดิมในอดีตคือผ้าขาวม้าและผ้าถุงในชีวิตประจำวัน และที่พักอาศัยก็ยังคงเป็นบ้านไม้ยกใต้ถุนสูงตามแบบวัฒนธรรมของบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่อีกพื้นที่คนละฝั่งถนนในตำบลเดียวกันที่มีวิถีกึ่งเมือง กล่าวคือที่พักอาศัยเปลี่ยนเป็นบ้านปูนหรือบ้านไม้ผสมปูน และแต่งกายด้วยกางเกงหรือกระโปรงแทน และหาซื้ออาหารมารับประทานแทนการประกอบอาหารในครัวเรือน เนื่องจากคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุอีกกลุ่มที่เป็นชาวนา เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองขอนมีระดับความสุขที่อยู่ในเกณฑ์มากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น (Sumngern et al., 2010 & Tuntichaivanit et al., 2009) โดยผู้สูงอายุในตำบลหนองขอนมีระดับความสุขในเกณฑ์ที่น้อยกว่าคนทั่วไปเพียงร้อยละ 7 ส่วนงานวิจัยของ Sumngern และคณะ มีผู้สูงอายุที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 49.7 ซึ่งอาจมาจากการศึกษาในผู้สูงอายุจาก 3 พื้นที่ที่แตกต่างกันทางภูมิศาสตร์ซึ่งส่งผลต่อการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุด้วย และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทนั้นมีระดับความสุขที่น้อยกว่าคนทั่วไปมากกว่าพื้นที่แห่งอื่นเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถประกอบอาชีพได้และขาดปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ดีซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองขอนที่มีวิถีชีวิตชนบทเนื่องมาจากการทำนาและปลูกพืชผักที่ไม่ต้องใช้เงินจำนวนมากในการดูแลตนเองและครอบครัว สำหรับงานวิจัยของ Tuntichaivanit และคณะ มีผู้สูงอายุที่มีระดับความสุขอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 24.2 ซึ่งมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุในตำบลหนองขอนถึงสองเท่าเนื่องจาก Tuntichaivanit และคณะได้ทำการศึกษาในผู้สูงอายุทั้งจังหวัดเพื่อหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีระดับของความสุขหลายระดับเช่นเดียวกับงานวิจัยของ Sumngern และคณะ

ในด้านความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความพึงพอใจในชีวิตที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลายด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากคนในสังคม และผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีความพึงพอใจด้านการได้พูดคุยกับลูกหลานในระดับมากซึ่งไม่มีหัวข้อใดเลยที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความพึงพอใจในระดับมาก และโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทจะมีความพึงพอใจในชีวิตในแต่ละด้านมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมือง แต่มีสองหัวข้อที่ผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีระดับคะแนนมากกว่าเล็กน้อยคือการมีคนดูแลยามเจ็บป่วยและการมีสุขภาพดี เมื่อพิจารณาจากสามอันดับแรกของความพึงพอใจในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนั้นพบว่ามีความพึงพอใจในชีวิตที่ต่างกัน โดนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทมีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุดคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รองลงมาคือ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และการได้พูดคุยกับลูกหลานตามลำดับ เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ พักอาศัยอยู่กับลูกหลานและครอบครัว ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายเกิดความสัมพันธ์ที่ดีในระหว่างวันผู้สูงอายุจะเข้าวัดเป็นประจำและอยู่เลี้ยงหลาน กิจกรรมประจำวันจะมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนา

อย่างลึกซึ้ง พอดกเย็นก็อยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองมีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด คือการมีคนดูแลยามเจ็บป่วยรองลงมาคือการได้พูดคุยกับลูกหลานและการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาตามลำดับ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะพึงพอใจในชีวิตเป็นอันดับแรกจากการที่ตนเองรู้สึกปลอดภัยหลังจากนั้นจึงเป็นความพึงพอใจที่มาจากครอบครัวและด้านศาสนา จากข้อมูลในภาพรวมจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความพึงพอใจในชีวิตที่เหมือนกัน ในอันดับต้นๆ คือ การได้พูดคุยกับลูกหลานและการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาซึ่งตรงกับกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมีความสุขมากที่สุดคือการสวดมนต์ และยังสัมพันธ์กับแนวความคิดของความสุขที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและศาสนา (Veenhoven, 2006) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัว และเงื่อนไขทางด้านสุขภาพเป็นปัจจัยที่ทำนายความสุขในผู้สูงอายุ (Tuntichaivanit et al., 2009)

จากผลการศึกษาระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ชี้ให้เห็นว่าความสุขนั้นสอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีวิถีชนบทมีระดับความสุขมากกว่าผู้สูงอายุวิถีเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน แต่รูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันก็ส่งผลทำให้มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน และจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตกึ่งเมืองนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่น้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตชนบททุกด้าน โดยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มวิถีชนบทคือการได้ใช้ชีวิตหรือได้รับการเอาใจใส่จากครอบครัว ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มวิถีกึ่งเมืองจะมีความพึงพอใจในชีวิตจากการที่ตนเองเองรู้สึกปลอดภัย

กิตติกรรมประกาศ (ACKNOWLEDGEMENTS)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบรายได้ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ขอขอบคุณคณบดีคณะแพทยศาสตร์และแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีที่อำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานกับชุมชน ขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลหนองขอนและเจ้าหน้าที่ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษาในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านหนองขอนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านหนองไหล ขอขอบคุณอาสาสมัครประจำหมู่บ้านที่ช่วยเดินสำรวจเก็บข้อมูล และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณผู้สูงอายุในตำบลหนองขอนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

- Mongkol, A., Huttapanom, W., Chetchotisakd, P., Chalookul, W., Punyoyai, L., & Suvanashiep, S. (2001). Happiness and mental health in the context of the Thai society. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 46(3): 227-232.
- Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N., & Matos, E. (2010). Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*, 7(1): 47-54.
- Tuntichaivanit, C., Nanthamongkolchai, S., Munsawaengsub, C., & Charupoonphol, P. (2009). Life Happiness of the Elderly in Rayong Province. *Journal of Public Health*, 39(1): 34-47.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. paper presented at conference on 'New directions in the study of happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October: 22-24.
- Veenhoven, R. (2012). Average happiness in 149 nations 2000-2009: How much people enjoy

their life-as-a-whole on scale 0 to 10. World database of happiness. Erasmus University Rotterdam, Netherlands. http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_AverageHappiness.php.

Yiengprugsawan V., Somboonsook, B., Seubsman, S., & Sleight, A. (2012). Happiness, mental health, and socio-demographic associations among a national cohort of Thai adults. *Journal of Happiness Studies*, 13: 1019–1029.

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้สูงอายุ (200 คน)

	ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป	จำนวนประชากร (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	90	45.0
	หญิง	110	55.0
อายุ	60-69 ปี	118	59.0
	70-79 ปี	63	31.5
	80-90 ปี	17	7.0
	ตั้งแต่ 91 ปีขึ้นไป	2	0.5
สถานภาพ	โสด	7	3.5
	คู่	155	77.5
	หม้าย	37	18.5
	หย่าร้าง	1	0.5
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	0.5
	ประถมศึกษา	190	95.5
	มัธยมศึกษา	3	1.5
	สูงกว่ามัธยมศึกษา	6	3.0
รายได้ (บาท)	ต่ำกว่า 5,000	192	96.0
	5,001-10,000	2	1.0
	10,001-15,000	1	0.5
	15,001-20,000	4	2.0
	20,001-25,000	1	0.5
โรคประจำตัว	ไม่มี	104	52.0
	ความดันโลหิตสูง	60	30.0
	เบาหวาน	16	8.0
	อื่นๆ	20	10.0

ตารางที่ 2 การดำเนินชีวิตด้านการแต่งกาย อาหาร และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ (200 คน)

การดำเนินชีวิต		กลุ่มผู้สูงอายุ	
		วิถีชนบท	วิถีกึ่งเมือง
การแต่งกาย	ผ้าถุง / ผ้าขาวม้า	69	40
	กระโปรง/กางเกง	31	60
อาหาร	ปรุงขึ้นเอง	82	39
	สำเร็จรูป	18	61
ที่พักอาศัย	บ้านไม้	65	32
	ไม้ผสมปูน/ปูน	35	68

ตารางที่ 3 ร้อยละของระดับความสุขผู้สูงอายุ (200 คน)

จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	ร้อยละของเกณฑ์ความสุข		
	มากกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	น้อยกว่าคนทั่วไป
ชนบท (100)	59.0	39.0	2.0
กึ่งเมือง (100)	32.0	56.0	12.0
รวม (200)	45.5	47.5	7.0

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความสุขระหว่างผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมือง (200 คน)

กลุ่มผู้สูงอายุ	ระดับความสุข (ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	เกณฑ์ความสุข	P-value
วิถีชนบท	33.83 \pm 4.579	มากกว่าคนทั่วไป	0.000*
วิถีกึ่งเมือง	30.89 \pm 5.146	เท่ากับคนทั่วไป	

* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตระหว่างผู้สูงอายุวิถีชีวิตชนบทและวิถีชีวิตกึ่งเมือง (200 คน)

รายการ	ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		P-value
	ชนบท	กึ่งเมือง	
การมีสุขภาพดี	3.00 \pm 0.603	3.04 \pm 0.650	0.652
การมีรายได้ที่เพียงพอ	3.14 \pm 0.530	2.50 \pm 0.718	0.062
การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	3.37 \pm 0.485	3.06 \pm 0.583	0.000*
การได้พูดคุยกับลูกหลาน	3.42 \pm 0.526	3.35 \pm 0.575	0.366
การมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก	2.92 \pm 0.767	2.59 \pm 0.818	0.005*
การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา	3.39 \pm 0.665	3.13 \pm 0.747	0.010*
การไม่เป็นภาระของคนอื่น	2.78 \pm 0.760	2.67 \pm 0.711	0.292
การได้รับความชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว	3.17 \pm 0.493	2.73 \pm 0.886	0.000*
การมีคนดูแลยามเจ็บป่วย	3.36 \pm 0.542	3.39 \pm 0.549	0.698
การได้รับการยอมรับจากคนในสังคม	3.21 \pm 0.456	3.05 \pm 0.420	0.043*

* มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$

