

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
ในเขตพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

โดยคณะผู้เขียน
ภาคตะวันออก

นางเรณา พงษ์เรืองพันธ์
นายประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี ๒๕๔๐

ISBN 974-573-771-2

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง Professor Dr. Duncan Boldy, Curtin University of Technology, Perth ประเทศออสเตรเลีย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้เอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี จังหวัดฉะเชิงเทรา และจังหวัดระยอง ที่ได้กรุณาเอื้ออำนวยความสะดวกเป็นผู้ประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบพระคุณข้าราชการในระดับอำเภอและตำบล รวมทั้งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ที่ให้การสนับสนุนในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ เหนือสิ่งอื่นใดขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สละเวลาให้สัมภาษณ์ และให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในหลายประเด็น

ขอขอบพระคุณคณะพยาบาลศาสตร์ ที่ได้สนับสนุนด้านเวลาให้กับผู้วิจัย โดยให้มีเวลาเพียงพอในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณสำนักงานวิจัยแห่งชาติ และสำนักงานประมาณที่ได้กรุณาสนับสนุนทุนการวิจัยครั้งนี้ด้วย รวมทั้งทุก ๆ ท่านที่ผู้วิจัยมิได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ซึ่งมีส่วนร่วมสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จด้วยดี

รศ.ดร.เรณา พงษ์เรืองพันธุ์

ประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธุ์

15 ธันวาคม 2541

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขต
พัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก
ผู้วิจัย รศ.ดร.เรณู พงษ์เรืองพันธุ์
นายประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธุ์
แหล่งเงินทุน งบประมาณแผ่นดิน 90,000 บาท
ปีที่เผยแพร่ พ.ศ. 2542

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก และศึกษาปัจจัยทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิต ตัวแปรพยากรณ์ คือ เพศ รายได้ปัจจุบันต่อเดือน การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกจำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์รวม 44 ข้อ รวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ และที่วัด ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับดี
2. เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ และการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ
4. ตัวแปรที่มีความสำคัญในการร่วมกันทำนาย ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตามลำดับคือ การรับรู้สภาวะสุขภาพ รายได้ปัจจุบันต่อเดือน การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง และตัวแปรกลุ่มนี้สามารถพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 36.8 ($R^2 = .368$)

Title: FACTORS RELATED TO LIFE SATISFACTION OF THE
ELDERLY IN EASTERN REGION OF THAILAND

Researchers: Associate Professor Dr. Rana Pongruengphant
Mr. Prasit Pongruengphant

Grant: Government budget 90,000 baht

Year: 1999

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of life satisfaction among the elderly in Eastern Region of Thailand and to search for variables that would be able to predict life satisfaction. These variables were sex, income, leisure time, preparation before becoming old, perceived previous success in their works and perceived own health status. The sample consisted of 200 elderly who live in the East region of Thailand. A interview form was used to collect the data by interviewing the elderly at their homes, elderly club, and Thai temples. The major findings were as followed.

The mean of life satisfaction of the elderly in Thailand was at the 'good' level. There was no significant relationship between the sex and life satisfaction. There were positive significant relationship at the .01 level between the monthly income, leisure time, preparation before becoming old, perceived own health, and the level of satisfaction. Factors significantly predicted life satisfaction level were perceived own health status, monthly income, preparation before becoming old, and leisure time, respectively. These predictors for 36.8 percent ($R^2 = .368$) of the variance of the life satisfaction level.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	
บทที่	
1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
คำถามของการวิจัย	2
แนวเหตุผลและสมมติฐาน	3
ขอบเขตของการวิจัย	5
คำจำกัดความ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	7
การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	9
โครงสร้างประชากรวัยผู้สูงอายุ	13
ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	14
ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	16
3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	21
กลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	23

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
	ส่วนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	25
	ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตนในการใช้เวลารว่าง.....	26
	ส่วนที่ 3 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ.....	29
	ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต.....	30
	ส่วนที่ 5 การรับรู้สภาวะสุขภาพ	31
	ส่วนที่ 6 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ.....	32
	ส่วนที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับปัจจัยคัดสรร	33
	ส่วนที่ 8 สมการในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จากปัจจัยต่างๆ	35
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	37
	สรุปผลการวิจัย.....	38
	อภิปรายผล.....	39
	ข้อเสนอแนะ	43
	บรรณานุกรม	45
	ภาคผนวก	48
	ประวัติผู้วิจัย	51

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
v/ 1	ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ในแต่ละด้าน	22
2	สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	25
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และพิสัย ของอายุ และรายได้ปัจจุบันต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง	27
4	การปฏิบัติตนในการการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ	28
5	การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จำแนกตามเพศ.....	29
6	การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต จำแนกตามเพศ	30
7	การรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ	31
8	ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ	32
9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่.....	33
10	ค่าสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน มีความพึงพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรเกณฑ์	35

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในปัจจุบันกลุ่มของประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้น ทั้งปริมาณและสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมด ระหว่างปี พ.ศ. 2513-2528 สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี) จะลดลงจากร้อยละ 45 เป็นต่ำกว่าร้อยละ 30 สัดส่วนของประชากรวัยแรงงาน (15-49 ปี) จะเพิ่มจากร้อยละ 50 เป็นร้อยละ 64-69 และประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มจากร้อยละ 5 เป็นร้อยละ 8 จากการศึกษาการเพิ่มประชากรลดลง และเนื่องจากความเจริญทางด้านการศึกษาได้ก้าวหน้าไปมาก จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต (นภาพร ชัยวรรณ, 2528, หน้า 8) เป็นที่คาดการณ์กันว่า ในปี พ.ศ. 2548 ขนาดและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวของปัจจุบัน และหลังจากนั้นก็เพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ในอัตราที่เร็วขึ้น (นภาพร ชัยวรรณ, 2528, หน้า 10)

ในขณะที่ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น สังคมไทยได้เปลี่ยนไปเป็นสังคมเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ สำหรับในเขตพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดชลบุรี จังหวัดฉะเชิงเทรา และจังหวัดระยองนั้น รัฐบาลได้ลงทุนก่อสร้างโครงสร้างพื้นฐานพร้อมสาธารณูปโภค และสาธารณูปการเป็นเงินหลายหมื่นล้านบาท เพื่อรองรับผู้มาลงทุนตั้งโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งในขณะนี้ มีโรงงานอุตสาหกรรมมากกว่า 3,000 โรงงานในพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า เมื่อมีการเปลี่ยนโครงสร้างเป็นสังคมอุตสาหกรรม ย่อมมีปัญหาก่อเกิดขึ้นมากมาย กล่าวคือ การมีงานทำนอกบ้านมากขึ้น มีการแยกครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัววงศ์เครือญาติเป็นครอบครัวเดี่ยว ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในสังคม ทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุในครอบครัวและสังคมลดต่ำลง ดังที่ วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ (2528, หน้า 44) กล่าวว่า ในบางแห่งโดยเฉพาะเขตเมืองพบว่า ความเคารพและนับถือผู้สูงอายุที่เคยได้รับเต็มที่ ทั้งในครอบครัวตนเองและจากสมาชิกอื่นในชุมชนเริ่มลดน้อยลง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะถูกทอดทิ้งมากขึ้นตามลำดับ และจากการที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเดิมอยู่แล้ว และการที่ต้องถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านโดยปราศจากการดูแล จึงส่งเสริมให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งจะมีผลนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตทางลบได้ เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคลทุกเพศทุกวัยที่ต้องการจะมีชีวิตอย่างมีความสุข มีความพอใจในชีวิตของตนเอง และจะส่งผลสะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เพียงแต่มีอายุยืนยาวเท่านั้น แต่หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกก็มีความปรารถนาเช่นเดียวกัน

ผู้วิจัยมีหน้าที่การงานใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่จะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารสาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางาน การวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว เป็นการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และจัดการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับการค้นพบจากการวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ และโดยรวม
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคัดสรร ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ร่วมกันทำนาย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ

คำถามของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก มีการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ และโดยรวม เป็นอย่างไร
2. เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ จะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกหรือไม่
3. เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ จะสามารถร่วมกันทำนาย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกได้หรือไม่

แนวเหตุผลและสมมติฐาน

ความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพที่เป็นอยู่ หรือที่เผชิญอยู่ (อุทุมพร จามรมาน, 2528, หน้า 68) จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งมีเหตุผลสนับสนุนเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

1. เพศ

สปรตเซอร์ และสไนเดอร์ (Sprietzer & Snyder, 1974) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ในช่วงต้นของชีวิต คือ 18-64 ปี เพศหญิงจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศชาย หลังจากนั้น คือ 65 ปีขึ้นไป เพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง และในช่วง 65-70 ปี เพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูงที่สุด มากกว่าเพศหญิงในทุกช่วงชีวิต ในขณะที่ช่วงนี้เพศหญิงจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 1 เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

2. รายได้

รายได้หรือปริมาณเงินที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละเดือน ซึ่งอาจเป็นรายได้ที่ได้จากบุตรหลาน เงินบำนาญ หรือจากการทำงานของผู้สูงอายุเอง รายได้นับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ รวมทั้งการซื้อหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและความสุขของตนเอง และเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย มาร์ศรี นุชแสงพลี (2532) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 197 ราย พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 2 รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

3. การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง

ในเรื่องของการใช้เวลาว่างนี้ เชมิกา ยามะรัต (2527) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด เอ็ดเวิร์ด และเคลิมแมค (Edwards & Klemmack, 1973, p. 502) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในชีวิต โดยการทดสอบซ้ำ พบว่า การใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในการพูดคุยกับเพื่อนอย่างไม่เป็นทางการเป็นปัจจัยสำคัญสัมพันธ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 3 การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

4. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมตัวก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุ มีการเตรียมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งอบรม สันภิบาล (2520, หน้า 145) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวในการเป็นผู้สูงอายุล่วงหน้า และเรื่องที่ต้องเตรียม ได้แก่ เงินทอง ที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่เป็นเพื่อน การเตรียมใจเพื่อเผชิญกับความเสื่อมโทรม เตรียมงานอดิเรก เตรียมรักษาสุขภาพกายและจิตใจ เตรียมรับบทบาทใหม่อย่างคนชรา ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 4 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

5. การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต

เนื่องจากประสบการณ์ในชีวิตในวัยต้นๆ มีส่วนร่วมส่งผลสะท้อนถึงวัยสูงอายุหรือชีวิตในวัยสุดท้ายได้ ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตวัยผู้ใหญ่ จะพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีความสงบและยอมรับวัยสุดท้ายที่เหลืออยู่วัยเดียวได้ด้วยความรู้สึทางบวก สำหรับผู้ที่ไม่ประสบผลสำเร็จในวัยผู้ใหญ่ จะเก็บความรู้สึกผิดหวังนั้นติดตัวมาจนถึงวัยสูงอายุ เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการบำนาญ พบว่า ตำแหน่งสุดท้ายของข้าราชการบำนาญก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งระดับสูง เช่น รองอธิบดี หรือผู้ตรวจราชการกระทรวงขึ้นไป มีความพึงพอใจในชีวิตสูงร้อยละ 39.2 ในขณะที่ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ทั่วไปมีความพึงพอใจในชีวิตร้อยละ 23.2 ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 5 การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

6. การรับรู้สภาวะสุขภาพ

มิลเลอร์ และรัสเซล (Miller & Russell, 1980) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาปัจจัยส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานพักฟื้นคนชรา จำนวน 30 คน พบว่าผู้สูงอายุ 11 คนที่รับรู้ว่าคุณภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับที่ พาลเมอร์ และลูการ์ต (Palmore & Luikart, 1992) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพและปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตทางบวก ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า

สมมติฐานข้อที่ 6 การรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

จากสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ สามารถตั้งสมมติฐานข้อที่ 7 ได้ว่า

สมมติฐานข้อที่ 7 เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก รวม 3 จังหวัด คือ ชลบุรี ฉะเชิงเทรา และระยอง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (independent variables) ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ

ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

คำจำกัดความ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก คือ จังหวัดชลบุรี ฉะเชิงเทรา และระยอง

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อสภาพที่เป็นอยู่ การรับรู้ว่ามีความสุข มีความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า เป็นที่รักเคารพของผู้อื่น

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หมายถึง การเตรียมตัวร่างกาย จิตใจ สังคม ตั้งแต่วัยกลางคน คือ อายุ 40-55 ปี เพื่อให้เกิดการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุได้

การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวผู้สูงอายุว่าตนได้ผ่านการทำงานในอดีต ประสบผลสำเร็จมกน้อยเพียงใด

การรับรู้สภาวะสุขภาพ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวผู้สูงอายุต่อสภาพการทำงานของร่างกายและจิตใจในปัจจุบัน

การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง หมายถึง การทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ การเดินเล่น การออกกำลังกาย และการร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารงานสาธารณสุข ในการวางแผน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก
2. ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้บุคลากรด้านสาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้องกับ การดูแลผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อหรือขัดขวางต่อการส่งเสริมความพึงพอใจใน ชีวิตของผู้สูงอายุ
3. นำผลที่ได้ไปปรับปรุงเนื้อหาวิชา จัดประสบการณ์ในการเรียนการสอน และการ ศึกษาวิจัยเรื่องผู้สูงอายุต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการวิจัยครั้งนี้ได้เสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
3. โครงสร้างประชากรวัยผู้สูงอายุ
4. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
5. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การอธิบายทฤษฎีผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาจากหลายทฤษฎีรวมกัน ซึ่งแบ่งออกได้ 3 สาขา คือ (Yarik et al., 1984, pp. 67-68)

1. สาขาชีววิทยา (biological views)

ทฤษฎีนี้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยา และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่มีชีวิตจนตายน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย โดยประเมินจากการทำงานของอวัยวะที่สำคัญๆ ต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ปอด และระบบย่อยอาหาร ตลอดจนความสามารถในการต้านทานโรค

ทฤษฎีทางชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีโมเลกุล ทฤษฎีเซลล์ ทฤษฎีสรีรวิทยา และทฤษฎีอื่นๆ ที่จะช่วยอธิบายสาเหตุของการเป็นผู้สูงอายุ

1.1 ทฤษฎีโมเลกุล อธิบายสาเหตุของการเป็นผู้สูงอายุว่า เป็นเพราะนิวเคลียสมีการถ่ายทอดดีเอ็นเอ (DNA = Deoxyribonucleic acid) ที่เปลี่ยนไปจากเซลล์ปกติ ทำให้ได้เซลล์ใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม จึงทำให้หน้าที่เปลี่ยนไป

1.2 ทฤษฎีเซลล์ อธิบายว่า โดยปกติเซลล์ของมนุษย์จะมีการสร้างใหม่ได้ถึงปีละ 50 ครั้ง แล้วเซลล์นั้นก็ตายไป ซึ่งก่อนเซลล์ตาย ความสามารถนี้จะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ในเซลล์ของคนที่มีอายุสูงขึ้น

1.3 ทฤษฎีสรีรวิทยา อธิบายว่า ภูมิคุ้มกัน (immune) กับระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ จะเป็นตัวควบคุมที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในการทำหน้าที่ของเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ

2. สาขาจิตวิทยา (psychologic views)

ทฤษฎีนี้ได้อาศัยรูปแบบการพัฒนาของอีริคสัน (Erickson) โดยอธิบายว่า การเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ปัจจัยสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล ที่จะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดี ก็จะส่งผลถึงการพัฒนบุคลิกภาพในอนาคต คือการเป็นผู้สูงอายุด้วย

3. ทฤษฎีทางสังคม (social views)

ทฤษฎีทางสังคมเกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวของบุคคล ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ทฤษฎี คือ

3.1 ทฤษฎีทางสังคมว่าด้วยการเลิกการเกี่ยวข้อง (disengagement theory) ซึ่ง ยูริค และคณะ (Yurik et al., 1984) ได้อธิบายว่า การเลิกการเกี่ยวข้องประกอบด้วย 3 ประการ คือ การละบทบาททางสังคม ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุจากไป ก็จะไม่ทำให้สังคมเกิดภาวะเสียดุล ประการที่สองเป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ทุกคนจะต้องพบกับ การไม่เกี่ยวข้อง กับสังคม ไม่ช้าก็เร็ว และประการสุดท้าย คือ ความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งสำคัญ

3.2 ทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมักพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการสูญเสียบทบาทมากจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ และเชื่อว่าการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุจะช่วยรักษาสุขภาพและบุคลิกภาพของบุคคลไว้ได้ บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow & Smith, 1979, p. 53) ได้กล่าวถึงความสำคัญของทฤษฎีกิจกรรมต่อผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข จะต้องเป็นผู้ที่สามารถดำรงกิจกรรมในสังคมไว้ได้ โดยไม่ตีตัวออกห่าง

3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (continuity theory) นิวการ์เตน (Neugarten cited by Sharon Vanderzyl, 1979, p. 47) อธิบายว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อน ก็จะมีความสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุ

จากทฤษฎีการสูงอายุดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ทั้งทฤษฎีสาขาชีววิทยา สาขาจิตวิทยา และทางสังคม ล้วนแต่อธิบายถึงสาเหตุทำให้เป็นผู้สูงอายุทั้งสิ้น

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

โดยปกติบุคคลจะมีการทำงานภายในร่างกายอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม ซึ่งทั้งสองกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในวัยสูงอายุ กระบวนการเสื่อมโทรมมีมากกว่ากระบวนการเจริญเติบโต (จรัสวรรณ เทียนประภาส, 2536, หน้า 35) และมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายส่วนใหญ่จะทำงานลดลงและมีจำนวนน้อยลง 30 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับวัยหนุ่มสาว เซลล์มีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากการสะสมของไขมันมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีปริมาณเพิ่มขึ้น แต่ปริมาณน้ำในเซลล์ลดลง ส่วนปริมาณน้ำภายนอกเซลล์คงเดิมหรือลดลงเล็กน้อย ซึ่งส่งผลให้ปริมาณน้ำทั้งหมดภายในร่างกายลดลง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลทำให้น้ำหนักของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระบบของร่างกาย (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2533, หน้า 60-81; สรุกุล เจนอรบรม, 2534, หน้า 11-19) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแต่ละระบบของผู้สูงอายุพอสรุปได้ ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง (integumentary system) ผิวหนังของผู้สูงอายุจะมีลักษณะเหี่ยวย่น แห้งเนื่องจากขาดไขมันใต้ผิวหนังหล่อเลี้ยง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง ผิวหนังบางลง การไหลเวียนเลือดลดลง ซึ่งทำให้เกิดแผลกดทับได้ง่าย ต่อมน้ำนมมีขนาดและจำนวนลดลง การทำงานลดลงทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อได้ เป็นผลให้ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิลดลง ผู้สูงอายุมักทนต่อสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือหนาวจัดไม่ได้ ผมหงอกและขนมีจำนวนลดลง สีจางลงกลายเป็นสีเทาหรือสีขาว ผมหงอกและขาดงายเนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ และการไหลเวียนบริเวณหนังศีรษะลดลง

1.2 ระบบประสาท (nervous system) ระบบประสาทมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมองและเซลล์ประสาท ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกในการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง จนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันโดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ๆ แต่สามารถจำเรื่องราวในอดีตได้ดี นอกจากนี้การทำงานของระบบประสาทสัมผัสต่างๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง ดังนี้

การมองเห็น มีการเปลี่ยนแปลงเส้นเลือด เช่น หลอดเลือดแข็งจึงทำให้การมองเห็นเสื่อมลง กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมหน้าที่ สายตายาวขึ้นมองภาพใกล้ไม่ชัด รูม่านตามีปฏิกิริยาต่อแสงลดลง ทำให้การปรับตัวสำหรับการมองเห็นในที่มืดหรือในเวลากลางคืนไม่ดี

การได้ยิน มีการเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นในมากขึ้นร่วมกับเส้นประสาทคู่ที่แปดเสื่อมหน้าที่ เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น ทำให้การได้ยินลดลง ผู้สูงอายุจึงมีอาการหูตึงมากขึ้น

การรับกลิ่น มีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก มีการรับรู้ของกระแสประสาทช้าลง ทำให้การรับกลิ่นไม่ดี

การรับรส การรับรสของลิ้นเสียไป เนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนลดลง ประมาณ 2 ใน 3 และต่อมรับรสจะตายเมื่ออายุ 70 ปี (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2538, หน้า 85) .

1.3 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (musculoskeletal system) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกมีการเปลี่ยนแปลง โดยกระดูกเปราะและหักง่ายเนื่องจากมีการสลายแคลเซียมออกจากกระดูก ความยาวของกระดูกสั้นลงเพราะฮอร์โมนกระดูกบางลง ทำให้หลังค่อม กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมลง น้ำไขข้อลดลงทำให้กระดูกเคลื่อนที่มาสัมผัสกัน เกิดการเสื่อมของข้อต่างๆ ไม่สะดวกเกิดข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ และมีอาการปวดข้อ จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง เกิดเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่ มวลของกล้ามเนื้อลดลง กำลังการหดของกล้ามเนื้อลดลง ระยะที่ใช้ในการหดตัวแต่ละครั้งนานขึ้น ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ช้าลง

1.4 ระบบการไหลเวียนโลหิต (cardiovascular system) ระบบการไหลเวียนโลหิตมีการเปลี่ยนแปลง โดยอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 นาทีลดลงประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ จากอายุ 25-65 ปี ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้น รูภายในหลอดเลือดแคบลงจึงมีโอกาสเกิดการอุดตันของเลือดได้ง่าย การไหลเวียนโลหิตช้าลง ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง ความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าคนกลุ่มอื่น

1.5 ระบบทางเดินหายใจ (respiratory system) ระบบทางเดินหายใจมีการเปลี่ยนแปลง ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าออกลดลง ผนังทรวงอกแข็งขึ้น กระดูกซี่โครงเคลื่อนไหวช้าลง ทำให้ปอดยืดขยายและหดตัวได้น้อยลง จำนวนถุงลมลดลง ผนังถุงลมแตกง่าย ทำให้การไหลเวียนที่ถุงลมลดลงส่งผลให้มีการระบายอากาศได้น้อยลง รีเฟล็กซ์การไอลดลง การทำงานของซีเรีย (celia) ตลอดทางเดินหายใจทำงานได้น้อยลง ทำให้เกิดการกำจัดสิ่งแปลกปลอมภายในทางเดินหายใจมีประสิทธิภาพลดลง จึงเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินอาหาร (digestive system) ระบบทางเดินอาหารมีการเปลี่ยนแปลง ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟันบางลงแตกง่าย เหงือกที่หุ้มคอฟันร่นลงมาทำให้ฟันผุง่ายขึ้น การเคลื่อนไหวของหลอดอาหารช้าลง กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายหลอดอาหารหย่อนตัวทำงานได้น้อยลง เป็นเหตุให้อาหารในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาได้ง่าย การผลิตน้ำย่อยและเอนไซม์ต่างๆ น้อยลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมมีประสิทธิภาพลดลง และยังพบว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีกากร่วมกับ การขาดการออกกำลังกาย ขาดการฝึกนิสัยในการขับถ่าย จะมีผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารได้มาก โดยเฉพาะภาวะท้องผูกจะพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

1.7 ระบบขับถ่ายของเสีย (excretory system) ในผู้สูงอายุกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานจะอ่อนแอลง ขนาดและความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลง ทำให้มีปัสสาวะค้างอยู่มากภายหลังจากถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุถ่ายปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะเพศหญิงอาจกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเนื่องจากคลอดบุตร ในเพศชายอาจมีต่อมลูกหมากโตทำให้มีปัสสาวะขัด ปัสสาวะลำบาก นอกจากนี้ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง มีการเสื่อมของหลอดเลือดและส่วนของไตที่ทำหน้าที่กรอง ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการกรองของเสียลดลง การดูดกลับของสารต่างๆ น้อยลง ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นลดลง เป็นเหตุให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้น ร่างกายเกิดการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้

1.8 ระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine system) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายทำให้ต่อมไร้ท่อเสื่อมลง สามารถขับปริมาณฮอร์โมนต่างๆ ได้น้อยลง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ดังนี้

ต่อมใต้สมองโดยเฉพาะสมองส่วนหน้าจะขับปริมาณฮอร์โมนได้ต่ำลง ทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร ต่อมไทรอยด์มีขนาดเล็กลง เมื่ออายุมากกว่า 50 ปี ตับอ่อนหลังอินซูลินได้น้อยลง การใช้น้ำตาลในร่างกายลดลง ส่งผลให้มีภาวะน้ำตาลในเส้นเลือดสูงได้มากกว่าคนวัยอื่น อวัยวะสืบพันธุ์มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและโครงสร้าง โดยเพศหญิงจะหยุดผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนเมื่ออายุประมาณ 45-50 ปี ส่งผลให้มีการหย่อนของกล้ามเนื้อตลก ช่องคลอดและทรวงอก ความรู้สึกทางเพศลดลง สำหรับเพศชายต่อมเพศมีการเสื่อมสลายความสามารถในการทำงานลดลงเช่นกัน แต่ไม่ถึงหยุดทำงานไปเลยเหมือนรังไข่ การหลั่งฮอร์โมนแอนโดรเจนลดลง ทำให้อวัยวะเพศเหี่ยวลงและความรู้สึกทางเพศลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มีอิทธิพลและเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคลอื่น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (สุรกุล เจนอบรม, 2534, หน้า 19-20) และได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จิตใจ ของผู้สูงอายุว่าเป็นผลมาจากการเสื่อมเสียต่างๆ ได้แก่

2.1 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยสูงอายุ เป็นวัยอันควรที่จะต้องออกจากงาน ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลงจากการขาดการติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไร้คุณค่า และยังผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่มีต่อสังคมรวมทั้งขาดรายได้จากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว

2.2 ความสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ในสังคมปัจจุบันลักษณะในครอบครัวได้เปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้มีความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นวัยสูงอายุกับลูกหลานลดลง บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ แก่ลูกหลานจึงลดลงไปด้วย ผู้สูงอายุจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง เกิดความซึมเศร้าเหงา เบื่อหน่ายในชีวิต

2.3 ความสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกายไปในทางเสื่อมลง อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีความสามารถในการทำงานลดลง ย่อมส่งผลให้สมรรถภาพทางเพศลดลงตาม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชายจะเป็นมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

2.4 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ การตายจากไปของญาติสนิท เพื่อน และคู่ชีวิต โดยเฉพาะการตายจากไปของคู่ชีวิตจะส่งผลกระทบต่อคู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่อย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลที่ตนรัก ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย และจากปัญหาด้านจิตใจ ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น เกิดภาวะเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ผู้สูงอายวยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพราะในการดำรงชีวิตบุคคลย่อมมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แต่ในวัยสูงอายุมีปฏิสัมพันธ์จะลดลงจากการที่เปลี่ยนแปลงดังนี้

3.1 การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน ในระยะแรกที่บุคคลถูกปลดเกษียณออกจากงานอาจรู้สึกยินดี แต่ต่อมาความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนไป โดยผู้สูงอายุมักจะมีความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียบทบาทและสถานภาพในสังคม ขาดการสมาคมกับเพื่อน เงินรายได้ลดลง ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป

3.2 การเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว ในปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนไปจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งมีการพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับ ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ประกอบกับการสูญเสียคู่ชีวิตหรือญาติสนิทที่มีความคุ้นเคยกันมานาน ทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนคู่ชีวิต เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว่ ขาดกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป

3.3 การเปลี่ยนแปลงบทบาท การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสภาวะเสื่อมถอยทางสุขภาพ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น บทบาทต่างๆ ทางสังคมในครอบครัวที่เคยมีก็หมดไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกกดดันในจิตใจอย่างมาก

จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ มีทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตสังคม

โครงสร้างประชากรวัยผู้สูงอายุ

จากการลดอัตราการเพิ่มของประชากร และความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ทำให้อัตราการเกิดลดลง ประชากรไทยมีสุขภาพดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่สัดส่วนประชากรวัยทำงานเพิ่มขึ้นไม่มากนัก หรือเกือบจะคงที่ แต่จำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น มีตัวเลขคาดประมาณโดยรัฐบาลไทย และองค์การสหประชาชาติว่า ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยในรอบ 40 ปี เริ่มต้นจากปี 2523-2563 เป็นดังนี้

พ.ศ.	ประชากรทั้งหมด	ผู้สูงอายุ
2523	55 ล้าน	3.4 ล้าน
2543	63 ล้าน	5 ล้าน
2553	70 ล้าน	7 ล้าน
2563	78 ล้าน	10 ล้าน

จะเห็นได้ว่า จากการลดลงอย่างรวดเร็วของภาวะการเจริญพันธุ์ และมีแนวโน้มจะลดลงต่อไปในอนาคต ทำให้โครงสร้างของประชากรสูงอายุของประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การคาดประมาณจำนวนประชากรใน พ.ศ. 2548 เมื่อเปรียบเทียบกับ พ.ศ. 2513 นั้น พบว่า

วัยเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี)	ลดลงจากร้อยละ 45	เป็นต่ำกว่าร้อยละ 30
วัยแรงงาน (15-59 ปี)	เพิ่มจากร้อยละ 64	เป็นร้อยละ 69
วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เพิ่มจากร้อยละ 5	เป็นร้อยละ 8

จากการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ได้กำหนดเกณฑ์อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง (กรมประชาสงเคราะห์, 2525, หน้า 10) จากสภาพการเปลี่ยนแปลงของทางร่างกายที่แตกต่างกันในช่วงอายุ ได้มีการจำแนกผู้สูงอายุตามวัยได้หลายวิธี วิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมได้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-69 ปี

ในวัยนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตนเองได้ และเปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิต จึงสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการช่วยงานต่างๆ ที่

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-79 ปี

ผู้สูงอายุวัยนี้กว่าครึ่งหนึ่งมีสุขภาพอยู่ในสภาพที่ช่วยตนเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริม ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น การดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุภายในบ้าน เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยชด อายุ 80 ปีขึ้นไป

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นบุตรหลานจะต้องมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุวัยนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มุ่งศึกษาผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม โดยเน้นกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นสำคัญ เนื่องจากมีสัดส่วนสูงกว่าในกลุ่มที่ 3

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตมีรากฐานมาจากทฤษฎีของ มาสโลว์ (Maslow's need) ที่ว่า ความพึงพอใจของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการในขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนอง โดยความต้องการขั้นพื้นฐานในระดับต่ำกว่า (lower needs) ต้องได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก่อน จึงจะเกิดความต้องการในระดับสูงขึ้นไป ซึ่งความต้องการ 5 ขั้นตอนของ มาสโลว์ มีดังนี้ (Ebersale & Hess, 1981, pp. 97-100)

1. ความต้องการเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ เช่น ความต้องการอากาศ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ
 2. ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย
 3. ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ
 4. ความต้องการการยอมรับนับถือ
 5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต
- เมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนองครบทั้ง 5 ขั้นตอน ตามทฤษฎีของ มาสโลว์ แล้ว มนุษย์จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

มิลเลอร์ (Miller, 1986, p. 258) ได้ให้ข้อคิดว่า ผู้สูงอายุที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสมบูรณ์และเข้มแข็ง ต้องมีองค์ประกอบดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต
2. มีความรัก คือพร้อมที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่น
3. มีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน
4. มีอารมณ์ขัน
5. มีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม
6. ให้อำนาจแก่ตนเอง

8. มีสัมพันธภาพกับสังคม

องค์ประกอบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข ควรเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันอยู่เป็นนิจ สามารถหยิบยื่นความรักให้แก่ผู้อื่น และพร้อมที่จะรับความรักจากบุคคลรอบข้าง เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองพอเหมาะ มองสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความจริง ยอมรับความสามารถของตนที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ เมื่อต้องประสบกับปัญหาสามารถคุมสถานการณ์ได้อย่างดีตลอดจนรู้สึกยินดีกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสังคม จากคุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่จะต่อสู้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตได้

นิวการ์เดน ฮาวิกเฮอร์ต และโทบิน (Neugarten, Havighurts & Tobin, 1961, pp. 136-138) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจ (psychological well-being) ของผู้สูงอายุ และกล่าวว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะต้องเป็นบุคคลที่ประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (zest) หมายถึง เป็นผู้มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อสร้างสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและความอดทนต่อชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง การยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัดต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าการต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุตามเป้าหมาย

4. อัตมโนทัศน์ (self-concept) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จในชีวิต และรู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญสำหรับผู้อื่นและสังคม

5. มีระดับอารมณ์ที่ดี (mood tone) หมายถึง การแสดงออกซึ่งแสดงถึงความสุข การมีทัศนคติและอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า และไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหวอแต่อย่างใด

แคมเบล (Campbell, 1976) และฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ได้สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตของคนทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

1. ด้านร่างกาย และองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีปัจจัย 4 เป็นองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต

2. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น คู่สมรส บุตรหลาน เพื่อนสนิท

3. กิจกรรมในสังคม เช่น การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ

4. การพัฒนาตนเองและความหวังในการทำงาน เช่น มีการริเริ่มสร้างสรรค์ และสมหวังในการประกอบอาชีพ

5. การพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การพบปะกับบุคคลอื่น การได้รับสิ่งบันเทิง เป็นต้น จากแนวคิดทั้ง 5 ด้านของแคมเบล (Campbell, 1976) และฟลานาแกน (Flanagan, 1978) นี้ เบอร์กฮาร์ด (Burckhardt, 1985, pp. 11-16) ได้ทำการศึกษาเพื่อวัดคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบ ในการศึกษาผลกระทบของโรคข้ออักเสบต่อคุณภาพชีวิต และในประเทศไทย เรณา พงษ์เรืองพันธุ์ (2539) ได้นำมาทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกของประเทศไทย

เฟอร์แรน และเพอร์เวอริ (Ferrans & Powers, 1985) ได้สร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่ประกอบด้วย 2 หมวด คือ ความพอใจ (domain satisfaction) และความสำคัญ (domain importance) โดยให้แต่ละหมวดประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพและหน้าที่ ได้แก่ สุขภาพ การดูแลสุขภาพ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว เป็นต้น
2. ด้านเศรษฐกิจสังคม ได้แก่ เพื่อน การสนับสนุนทางจิตใจ การเงิน
3. ด้านจิตใจ ได้แก่ ความสงบสุขของจิตใจ ความพอใจ จุดมุ่งหมายในชีวิต
4. ด้านครอบครัว ได้แก่ สุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ความสุขในครอบครัว

แนวคิดของเฟอร์แรน และเพอร์เวอริ (Ferrans & Powers) 4 ด้านนี้ ในต่างประเทศได้มีการนำไปใช้วัดคุณภาพชีวิตกันอย่างแพร่หลายทั้งในกลุ่มคนปกติ ผู้สูงอายุ และกลุ่มที่เจ็บป่วย จากแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ นิวการ์เตน (Neugarten) แนวคิดของแคมเบล (Campbell) กับฟลานาแกน (Flanagan) และแนวคิดของเฟอร์แรนและเพอร์เวอริ (Ferrans & Powers) จะเห็นได้ว่ามีส่วนคล้ายคลึงกันคือ มุ่งวัดประกอบด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดของนิวการ์เตน เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ใช้ในการวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง

ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสถานที่เป็นอยู่ หรือที่เผชิญอยู่ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่เป็นเหตุสนับสนุน ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ เป็นต้น

เพศ

เพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัดมากกว่าเพศชาย เช่น การหมดประจำเดือนซึ่งเกิดจากการที่รังไข่หยุดทำงาน การผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอื่นๆ เกิดขึ้นตามมา โดยเฉพาะในเรื่องความสวยงาม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง จึงทำให้ผู้สูงอายุเพศหญิงมีมีเสน่ห์ที่ตนเองลดลง (Spier, 1984, p. 275) ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าเพศชายได้ เอ็ดเวิร์ด และเคลิมแมค (Edwards & Klemmack, 1973, pp. 497-502) ได้ทำการศึกษหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และได้สรุปแนวคิดที่สอดคล้องกับ พาลมอร์ และโลการ์ต (Palmore & Luikart, 1992, pp. 68-80) ที่ว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยที่เพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า มิลเลอร์ และรัสเซล (Miller & Russel, 1980, pp. 121-129) ก็ได้ทำการศึกษความสัมพันธ์ของปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง คือ เพียง 7 ใน 14 คน กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้สูงอายุเพศชาย จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

รายได้

รายได้ นับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน และเป็นปัจจัยสำคัญในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้หรือมีรายได้ต่ำ จะประเมินความสุขและความพึงพอใจในชีวิตต่ำลงด้วย เพราะโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ลดลง จากผลการศึกษาของเขมิกกา ยามะรัต (2527) ที่ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา โดยศึกษาในข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 319 คน พบว่า การมีงานอดิเรกและมีรายได้ มีส่วนสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจึงมีแนวโน้มจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่มียาได้

การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง

บาร์โรว์ และสมิท (Barrow & Smith, 1979, p. 53) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูง จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และทฤษฎีกิจกรรมยังทำนายว่า บุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองดี ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ซิล (Zyl, 1979, p. 146) และเวนด์คอส (Wendkos, 1986, pp. 470-474) ก็ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมในทำนองเดียวกันว่า ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม ซึ่งทำให้ยังคงพบทาบทางอย่างของเก่าไว้ได้ ทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจใน

86-93) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดพอ ๆ กับสุขภาพ ในการที่จะทำนายความพึงพอใจในชีวิต

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุ จะต้องมีการเตรียมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตั้งแต่วัยกลางคน เพราะจะทำให้สามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่มีได้เตรียมตัว (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2518, หน้า 117)

การเตรียมตัวด้านร่างกาย ได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการรับประทานอาหารที่ถูกส่วน มีการออกกำลังกายเหมาะสม และมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น

การเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ การเตรียมเผชิญยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และสังคม มีการยอมรับความจริง และมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น มีการเตรียมโดยการไปวัด ไปโบสถ์ ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาไว้ล่วงหน้า โดยมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว เนื่องจากศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตของบุคคล และศาสนามีความสำคัญต่อมนุษย์เท่า ๆ กับด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดังนั้นศาสนาจึงเป็นความต้องการที่สำคัญของผู้สูงอายุที่จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับ โดยเฉพาะกล้าเผชิญกับความตายที่กำลังจะเข้ามาถึงได้ และในขณะที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ดังผลการศึกษาของ รัส (Rach, 1979, cited by Byrne, 1985, p. 30) พบว่าศาสนาเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวด้านสังคม ได้แก่ การเตรียมรับบทบาทใหม่อย่างคนชรา ดังที่มีทฤษฎีการเลิกการเกี่ยวข้องเชื่อว่า เป็นเรื่องธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเอง และมองบทบาทใหม่เมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุ การเลิกการเกี่ยวข้อง คือการที่ผู้สูงอายุถอนตัวออกจากสังคม รวมทั้งสังคมถอนออกจากผู้สูงอายุด้วย เพื่อที่จะรักษาระบบสมดุลทางสังคมไว้โดยที่ผู้สูงอายุพยายามหนีความกดดันและความเครียด ด้วยการถอนตัวออกจากสังคม เพราะรู้สึกว่าตนมีความสามารถน้อยลงไป และเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้มีโอกาสแสดงความสามารถต่อไป การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในวัยสูงอายุได้นั้น ควรมีการวางแผนชีวิตของตนไว้ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุก่อน เช่น วางแผนชีวิตว่า เมื่อสูงอายุแล้วจะมีที่กินที่อยู่อย่างไร จะมีงานอดิเรกอย่างไร จะมีรายได้จากไหน ควรสะสมเงินไว้ใช้เพียงไร จะทำงานอย่างไร เพราะคนที่ได้วางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าโดยไม่ประมาท เมื่อถึงเวลาเป็นผู้สูงอายุจะมีความสุขสบาย มีงานทำ มีเงินใช้ พึ่งตนเองได้โดยไม่รบกวนลูกหลานหรือคนอื่นจนเกินไป เข้าสังคมได้ มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2518, หน้า 117) ได้ให้แนวคิดในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุล่วงหน้า และเรื่องที่ต้องเตรียม ได้แก่

1. เงินทอง
2. ที่อยู่อาศัย

..... ๘ ๘ ๘ ๘

4. การเตรียมใจเพื่อเผชิญกับความเสื่อมโทรม
5. เตรียมงานอดิเรก
6. เตรียมรักษาสุขภาพกายและจิตใจ
7. เตรียมรับบทบาทใหม่อย่างคนสูงอายุ

จากแนวคิดดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวล่วงหน้า ก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต

การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต

ความสมหวังในการทำงาน ได้แก่ การได้รับการยอมรับ ความสนใจในงาน การประสบความสำเร็จในงานเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ กิลเมอร์ (Gilmer, 1971, p. 255) ได้สรุปองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลพึงพอใจในงานไว้ 10 อย่างคือ

1. ความมั่นคงปลอดภัย ได้แก่ ความมั่นคงในการทำงาน ได้ทำงานตามหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ
2. โอกาสก้าวหน้าในการทำงาน เช่น โอกาสเลื่อนตำแหน่ง โอกาสได้รับสิ่งตอบแทนจากความสามารถ
3. สถานที่ทำงานและการดำเนินงาน ได้แก่ ความพอใจต่อสภาพที่ทำงาน ชื่อเสียงของสถาบัน และการดำเนินงานของสถาบัน
4. ค่าจ้างมีความจำเป็นเป็นอันดับ 4 ขององค์ประกอบทั้งหมด
5. ลักษณะของงานที่ทำย่อมสัมพันธ์กับความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติ
6. การนิเทศงาน ผู้นิเทศงานมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ทำงานพอใจหรือไม่พอใจ
7. ลักษณะทางสังคม ถ้าปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ก็จะเกิดความพอใจ
8. การติดต่อสื่อสารทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน
9. สภาพสิ่งแวดล้อมการทำงาน เช่น แสง เสียง อุปกรณ์อำนวยความสะดวก ชั่วโมงการทำงาน
10. ประโยชน์เกื้อกูลต่างๆ หรือสิ่งตอบแทนที่ได้ เช่น เงินบำเหน็จตอบแทนเนื่องจากออกจากงาน บริการ และการรักษาพยาบาล

นักจิตวิเคราะห์ อีริกสัน (Erickson) ได้กล่าวว่า ประสบการณ์ในชีวิตในวัยต้นๆ มีส่วนร่วมส่งผลสะท้อนถึงวัยสูงอายุ หรือชีวิตในวัยสุดท้ายได้ ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตวัยผู้ใหญ่จะพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีความสงบและยอมรับวัยสุดท้ายที่เหลืออยู่วัยเดียวได้ด้วย ความรู้สึกในทางบวกตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตในวัยผู้ใหญ่ จะเก็บความรู้สึกผิดหวังนั้นติดตัวมาจนถึงวัยสูงอายุ

ดังนั้นการที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จในการทำงานได้ จะต้องสามารถทำงานได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เขามีความสุขที่ได้ทำงาน มีความสุขที่มีเพื่อนร่วมงานดี ได้รับการยอมรับ และมีความรักในงาน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow's need)

จึงสรุปได้ว่า ถ้าผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในการทำงานที่เป็นที่พอใจก็จะนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าประสบความสำเร็จในชีวิต และรับรู้ว่าคุณค่า ซึ่งจะส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตในวัยสูงอายุต่อไป

การรับรู้สภาวะสุขภาพ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมถอย หากผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกาย และปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ ก็จะส่งผลให้เกิดอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่ดีต่อตนเอง และทำให้เกิดความพอใจในสุขภาพที่เป็นอยู่ ซัชแมน และฟิลลิป (Suchman & Phillips, 1958, cited by Jackle, 1974, p. 365) ได้กล่าวไว้ว่า แม้บุคคลที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงก็จะมีคามพึงพอใจในชีวิตสูง ถ้าเขารับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา พาลมอร์ (Palmore, 1972) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพและปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตในทางบวก นอกจากนี้ จอห์นสัน และคณะ (Johnson, et al., 1982, pp. 27-34) พบว่า การรับรู้สุขภาพของผู้สูงอายุมีค่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะบ่งชี้ถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยให้ผู้สูงอายุที่มีสภาวะสุขภาพดีอยู่แล้วสามารถคงสภาวะเดิมไว้ให้นานที่สุด และช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้มีกำลังใจและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบบรรยาย (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และศึกษาตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจของผู้สูงอายุ คือ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก รวม 3 จังหวัด คือ ชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา มีจำนวนประชากรทั้งหมด 7,413 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก จำนวน 200 คน ประกอบด้วยผู้สูงอายุจากจังหวัดชลบุรี 100 คน ระยองและฉะเชิงเทรา จังหวัดละ 50 คน ทั้งนี้เนื่องจากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์

การเลือกกลุ่มตัวอย่างกระทำโดยการเลือกพื้นที่ ด้วยการคัดเลือกอำเภอในแต่ละจังหวัด แล้วจึงคัดเลือกหมู่บ้าน จากนั้นจึงทำการเลือกผู้สูงอายุที่เป็นไปตามเกณฑ์ ใช้วิธีเลือกแบบเจาะเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุที่พักอยู่ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

2. เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป

3. เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

4. เป็นผู้ที่ไม่มีภาวะเจ็บป่วย ไม่มีโรคแทรกซ้อน และไม่มีปัญหาอื่นใดที่จะเป็นอุปสรรคในการสัมภาษณ์

5. สติปัญญา ความจำไม่เสื่อม และไม่เป็นโรคจิต

6. พูดภาษาไทยได้ชัดเจน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายปิด รวม 44 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ จำนวน 6 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง จำนวน 5 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ประกอบด้วย การเตรียมตัว 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จำนวน 7 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 เป็นแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต จำนวน 6 ข้อ
 - ส่วนที่ 5 เป็นแบบสัมภาษณ์การรับรู้สภาวะสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ การรับรู้สภาวะสุขภาพกายและจิตใจ จำนวน 8 ข้อ
 - ส่วนที่ 6 เป็นแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย การมีความสุขในการดำเนินชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต และระดับอารมณ์ จำนวน 12 ข้อ
- ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในตำบลแสนสุข และตำบลอ่างศิลา จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน นำผลการสัมภาษณ์มาคำนวณหาค่าความเที่ยง (reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ในแบบสัมภาษณ์ ส่วนที่ 2, 4, 5, และ 6 สำหรับแบบสัมภาษณ์ ส่วนที่ 3 เรื่องการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นคำถามที่ตอบว่า “ใช่” และ “ไม่ใช่” ได้หาความเที่ยงโดยวิธีของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson formula 20) ซึ่งค่าความเที่ยงที่คำนวณได้ของแต่ละด้านได้แสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ในแต่ละด้าน

ส่วนที่	เรื่อง	ค่าความเที่ยง
2	การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง	.84
3	การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	.72
4	การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต	.76
5	การรับรู้สภาวะสุขภาพ	.81
6	ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	.83

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาระดับของตัวแปรในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

☼ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

คะแนนที่ได้ 0.00-0.50

หมายถึง อยู่ในระดับไม่ดี

	ระดับของตัวแปรในด้าน	ความหมายของคะแนนที่ได้		
		1.00-1.66	1.67-2.33	2.34-3.00
☼	การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต	น้อย	ปานกลาง	มาก
☼	การรับรู้สภาวะสุขภาพ	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
☼	ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	ไม่ดี	ดี	ดีมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั้ง 3 จังหวัด เพื่อขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับอำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยให้เป็นผู้ประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ และที่วัด
2. เตรียมผู้ช่วยวิจัย 4 คน โดยผู้ช่วยวิจัยได้รับคำชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละคำถามในแบบสัมภาษณ์ และวิธีสัมภาษณ์ให้เป็นที่เข้าใจตรงกัน จากนั้นทำการทดลองสัมภาษณ์จนมีความเชี่ยวชาญชำนาญ และสามารถสัมภาษณ์ได้ผลเช่นเดียวกับผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เอง
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 4 เดือน ในช่วงเดือน เมษายน-กรกฎาคม 2540 ในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแต่ละคนจะใช้เวลาเฉลี่ย 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows version 7.5.1 ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล คำนวณเป็นค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (arithmetic mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ตลอดจนวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้รับจากการสัมภาษณ์
3. หาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับปัจจัยทำนายได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอย่างง่ายโดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้โดยการทดสอบค่าที (t test)
4. หาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กับปัจจัยทำนายโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) และสร้างสมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในรูปคะแนนดิบ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ประกอบด้วยสาระสำคัญ 8 ส่วน ดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง
3. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
4. การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต
5. การรับรู้สภาวะสุขภาพ
6. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
7. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกับปัจจัยคัดสรร
8. สมการในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุจากปัจจัยต่างๆ

เพื่อความสะดวกในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์เพื่อนำเสนอในตารางดังต่อไปนี้

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต	
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	
b	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ	
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ ในรูปคะแนนมาตรฐาน	
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอย (พยากรณ์)	
R^2 change	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยที่เปลี่ยนไป	เมื่อเพิ่มตัวแปรพยากรณ์เข้าไปในสมการ
t	หมายถึง	ค่าทดสอบทางสถิติที (t test)	
F	หมายถึง	ค่าทดสอบทางสถิติเอฟ (F test)	
p	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นที่จะปฏิเสธสมมติฐาน (probability)	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ส่วนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาถึงลักษณะที่เด่นของกลุ่มตัวอย่าง ความเป็นไปได้ที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตสูงหรือต่ำ โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละของสถานภาพในส่วนที่เป็นข้อมูลไม่ต่อเนื่อง รายละเอียดดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

สถานภาพของผู้ตอบ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ						
* 60-70 ปี	52	57.1	63	57.8	115	57.5
* 71-80 ปี	32	35.2	37	33.9	69	34.5
* 81 ปี ขึ้นไป	7	7.7	9	8.3	16	8.0
สถานภาพสมรส						
* คู่	60	65.9	36	33.0	96	48.0
* หม้าย	21	23.1	62	56.9	83	41.5
* โสด	5	5.5	5	4.6	10	5.0
* แยกกันอยู่	4	4.4	3	2.8	7	3.5
* หย่า	1	1.1	3	2.8	4	2.0
การศึกษา						
* ไม่ได้เรียน	14	15.4	27	24.8	41	20.5
* ประถมศึกษา	71	78.0	74	67.9	145	72.5
* มัธยมศึกษา	3	3.3	4	3.7	7	3.5
* อาชีวศึกษา	1	1.1	1	0.9	2	1.0
* ปริญญาตรีขึ้นไป	2	2.2	3	2.8	5	2.5

ตาราง 2 (ต่อ)

สถานภาพของผู้ตอบ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพครั้งสุดท้ายหรืออาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบัน						
* เกษตรกร	29	31.9	42	38.5	71	35.5
* รับจ้าง	27	29.7	14	12.8	41	20.5
* ค้าขาย	10	11.0	18	16.5	28	14.0
* อื่นๆ	9	9.9	19	17.4	28	14.0
* งานบ้าน	8	8.8	13	11.9	21	10.5
* รัฐบาล	8	8.8	2	1.8	10	5.0
* พนักงานรัฐวิสาหกิจ	0	0.0	1	0.9	1	0.5
ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน						
* น้อยกว่า 1,000 บาท	29	31.9	38	34.9	67	33.5
* 1,001-3,000 บาท	32	35.2	43	39.4	75	37.5
* มากกว่า 3,000 บาท	30	33.0	28	25.7	58	29.0

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มอายุ 60-70 ปี มีจำนวนมากที่สุดทั้งชายและหญิง ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ซึ่งเป็นชาย สำหรับสถานภาพสมรสหม้ายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ในด้านการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษาทั้งชายและหญิง และมีอาชีพเกษตรกร รายได้ปัจจุบันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูลักษณะเด่นของกลุ่มตัวอย่าง ความเป็นไปได้ที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตสูงหรือต่ำ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และพิสัย ของสถานภาพในส่วนที่เป็นข้อมูลต่อเนื่อง ซึ่งมีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และพิสัย ของอายุ และรายได้ ปัจจุบันต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพของผู้ตอบ	\bar{X}	SD	สูงสุด	ต่ำสุด	พิสัย
อายุ (ปี)					
* ชาย	69.58	7.11	88	60	28
* หญิง	70.98	7.68	102	60	42
* รวม	70.35	7.44	102	60	42
รายได้ปัจจุบันต่อเดือน (บาท)					
* ชาย	3347.25	4506.60	30000	0	30000
* หญิง	3294.04	5388.98	40000	0	40000
* รวม	3318.25	4994.68	40000	0	40000

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง 70.35 ปี อายุของหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าชายเล็กน้อย แต่อายุสูงสุดของหญิง 102 ปี อายุสูงสุดของชายเพียง 88 ปี สำหรับค่าเฉลี่ยรายได้ปัจจุบันต่อเดือนพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ย 3,318.25 บาทต่อเดือน ชายและหญิงมีรายได้เฉลี่ยใกล้เคียงกัน หญิงรายได้เฉลี่ยสูงสุด 40,000 บาทต่อเดือน ส่วนชายมีรายได้เฉลี่ย 30,000 บาทต่อเดือน

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในการดูโทรทัศน์, ฟังวิทยุ, เดินเล่น, ออกกำลังกาย และ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
▶ เวลาที่ได้เดินเล่นใน 1 วัน (ชั่วโมง)	2.40	0.63	2.28	0.70	2.34	0.67
▶ เวลาที่ดูโทรทัศน์ใน 1 วัน (ชั่วโมง)	2.45	0.62	2.25	0.75	2.34	0.70
▶ เวลาที่ฟังวิทยุหรือเทปใน 1 วัน (ชั่วโมง)	1.98	0.84	1.74	0.81	1.85	0.83
▶ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา	2.34	0.69	2.55	0.65	2.46	0.67
▶ ความถี่ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง	2.23	0.82	2.17	0.83	2.20	0.82

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่โดย เดินเล่น 2.34 ชั่วโมงต่อวัน ดูโทรทัศน์ 2.34 ชั่วโมงต่อวัน ฟังวิทยุหรือเทป 1.85 ชั่วโมงต่อวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับไปเป็นประจำ การออกกำลังกายด้วยตนเองอยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง ทั้งนี้ค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุหญิงมีค่าสูงกว่าผู้สูงอายุชายในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ผู้สูงอายุชายใช้เวลาว่างในกิจกรรมนั้น ๆ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุหญิงทุกกิจกรรม

ส่วนที่ 3 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 40-50 ปี กลุ่มตัวอย่างได้วางแผนเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างไร รายละเอียดดังในตาราง 5

ตาราง 5 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จำแนกตามเพศ

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
➡ การทำประโยชน์ให้แก่ลูกหลานหรือสังคม	0.86	0.35	0.78	0.42	0.82	0.39
➡ การไปวัด หรือโบสถ์ หรือปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ	0.73	0.45	0.85	0.36	0.80	0.40
➡ การพูดทบทวนบุคคลที่จะอยู่เป็นเพื่อน	0.81	0.39	0.77	0.42	0.79	0.41
➡ การสะสมเงินทองไว้เพื่อวัยสูงอายุ	0.80	0.40	0.74	0.44	0.77	0.42
➡ การศึกษาหรือพูดคุยเพื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ	0.79	0.41	0.72	0.45	0.76	0.43
➡ การวางแผนการใช้เวลาว่างเมื่อเป็นผู้สูงอายุ	0.59	0.49	0.51	0.50	0.55	0.50
➡ การตรวจสุขภาพทุกปี	0.51	0.50	0.52	0.50	0.52	0.50
การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวม	0.73	0.24	0.70	0.24	0.71	0.24

ในตาราง 5 จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับ “ดี” ทั้งชายและหญิง กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวสูงที่สุดในเรื่อง “การทำประโยชน์ให้แก่ลูกหลานหรือสังคม” เรื่องที่มีการเตรียมตัวน้อยที่สุดคือ “การตรวจสุขภาพทุกปี”

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนที่มีการเตรียมตัวสูงสุดในผู้สูงอายุที่เป็นชาย คือ “การทำประโยชน์ให้แก่ลูกหลานหรือสังคม” สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นหญิง คือ “การไปวัด หรือโบสถ์ หรือปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ” ส่วนเรื่องที่มีการเตรียมตัวต่ำสุดในผู้สูงอายุที่เป็นชาย คือ “การตรวจสุขภาพทุกปี” และผู้สูงอายุที่เป็นหญิง คือ “การวางแผนการใช้เวลาว่างเมื่อเป็นผู้สูงอายุ”

ส่วนที่ ๕ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต

จากการทำงานในอดีตของกลุ่มตัวอย่าง มีทั้งสมหวังและประสบผลสำเร็จอย่างสูง อีกทั้งประสบผลสำเร็จไม่สูงนัก ซึ่งรายละเอียดของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสำเร็จในอดีต มีดังในตาราง 6

ตาราง 6 การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต จำแนกตามเพศ

การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
➡ ความภูมิใจในผลงาน	2.66	0.60	2.62	0.56	2.64	0.58
➡ การได้รับความอบอุ่นใจในการทำงาน	2.63	0.55	2.61	0.58	2.62	0.56
➡ ในการทำงาน ผู้ร่วมงาน/หรือผู้ใกล้ชิดให้ความนับถือ	2.57	0.56	2.60	0.56	2.59	0.56
➡ ความพอใจในงานที่ทำในอดีต	2.58	0.56	2.50	0.59	2.54	0.57
➡ ความพอใจในสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานหรือผู้ใกล้ชิด	2.43	0.58	2.50	0.57	2.47	0.58
➡ ความพอใจในค่าตอบแทนที่ได้รับ	2.35	0.71	2.28	0.68	2.31	0.69
การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตโดยรวม	2.54	0.46	2.52	0.45	2.53	0.45

ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตโดยรวม และจำแนกตามเพศ อยู่ในระดับ “มาก” เมื่อพิจารณาในแต่ละเรื่อง พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตสูงที่สุดเกี่ยวกับ “ความภูมิใจในผลงาน” สำหรับเรื่องที่มีการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตต่ำที่สุดคือเรื่อง “ความพอใจในค่าตอบแทนที่ได้รับ” ซึ่งพบได้ว่า มีความสอดคล้องกันในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นชายและผู้สูงอายุที่เป็นหญิง

ส่วนที่ 5 การรับรู้สภาวะสุขภาพ

สุขภาพในผู้สูงอายุมีการรับรู้อยู่ในระดับใด รวมทั้งปัญหาสุขภาพทางกาย และปัญหาสุขภาพทางจิตใจ โดยมีรายละเอียดอยู่ในตาราง 7

ตาราง 7 การรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

การรับรู้สภาวะสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
☛ เสียตาเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต	1.76	0.74	1.90	0.79	1.84	0.77
☛ มีปัญหานอนไม่หลับ	1.59	0.82	1.89	0.83	1.76	0.84
☛ รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียเมื่ออยู่เฉย ๆ	1.65	0.77	1.81	0.81	1.74	0.79
☛ สภาพโดยทั่ว ๆ ไปรบกวนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	1.52	0.70	1.71	0.75	1.62	0.73
☛ การได้ยินเสียงได้สร้างความยุ่งยากลำบากใจ	1.54	0.74	1.54	0.70	1.54	0.71
☛ มีปัญหาท้องผูก	1.48	0.72	1.58	0.76	1.54	0.74
☛ มีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ	1.51	0.74	1.56	0.74	1.54	0.74
☛ มีอาการท้องอืดเนื่องจากอาหารไม่ย่อย	1.40	0.66	1.46	0.67	1.43	0.67
การรับรู้สภาวะสุขภาพโดยรวม	1.55	0.47	1.68	0.43	1.62	0.45

เมื่อพิจารณตาราง 7 พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับ “ต่ำ” ปัญหาสุขภาพที่มีการรับรู้มากที่สุด คือ “เสียตาเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต” ส่วนการรับรู้ปัญหาสุขภาพมีแต่อยู่ในระดับต่ำที่สุด คือ “มีอาการท้องอืดเนื่องจากอาหารไม่ย่อย” และ ยังพบว่า มีความสอดคล้องกันในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นชายและผู้สูงอายุที่เป็นหญิง

ส่วนที่ 6 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านความรู้สึก ความเชื่อ ความประทับใจ และเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นความภูมิใจ หรือความผิดหวัง มีรายละเอียดดังในตาราง 8

ตาราง 8 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
➤ รู้สึกภูมิใจที่เคยได้ทำประโยชน์ให้สังคม	2.90	0.40	2.83	0.50	2.87	0.46
➤ รู้สึกว่าทุกคนให้เกียรติและเคารพเหมือนเดิม	2.80	0.54	2.75	0.58	2.78	0.56
➤ รู้สึกว่าตนเองยังเป็นที่รักหรือเป็นที่สนใจของคนอื่น	2.84	0.50	2.69	0.66	2.76	0.60
➤ รู้สึกเสียใจที่เลี้ยงบุตรหลานมาแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง	2.48	0.83	2.47	0.85	2.48	0.84
➤ รู้สึกพอใจในระดับความสามารถทางร่างกาย	2.60	0.76	2.36	0.89	2.47	0.84
➤ รู้สึกน้อยใจในชีวิตเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น	2.31	0.94	2.17	0.96	2.23	0.95
➤ รู้สึกเหงาและว่าเหว่	2.22	0.94	2.09	0.96	2.15	0.95
➤ ชีวิตนั้นปลายเป็นเวลาที่ไม่มีความสุข	2.13	0.93	1.95	0.94	2.04	0.94
➤ รู้สึกว่าชีวิตไม่ค่อยสมหวังในสิ่งที่ต้องการ	2.08	0.95	1.95	0.98	2.01	0.96
➤ รู้สึกว่าชีวิตในช่วงวัยนี้น่าเบื่อที่สุด	2.03	0.96	1.88	0.90	1.95	0.93
➤ คิดว่าชีวิตอยู่ไปวัน ๆ เพื่อรอความตาย	1.95	0.98	1.79	0.94	1.86	0.96
➤ รู้สึกว่าตนเองแก่และไม่มีกำลัง	1.62	0.92	1.58	0.87	1.60	0.89
ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม	2.33	0.44	2.21	0.46	2.26	0.46

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า อยู่ในระดับ “ดี” เมื่อพิจารณาในแต่ละเรื่อง ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจสูงสุดในเรื่อง “รู้สึกภูมิใจที่เคยได้ทำประโยชน์ให้สังคม” ส่วนเรื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด ได้แก่เรื่อง “รู้สึกว่ตนเองแก่และไม่มีกำลัง” อีกทั้งยังพบว่า มีความสอดคล้องกันในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นชายและผู้สูงอายุที่เป็นหญิง

ส่วนที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกับปัจจัยคัดสรร

การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และตัวแปรพยากรณ์ คือ เพศชาย เพศหญิง ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งเป็นการหาค่าของสหสัมพันธ์แบบเส้นตรง และทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยการทดสอบค่าที (t test) ซึ่งผลที่ได้แสดงในรูปตารางเมตริกดังตาราง 9 แต่เพื่อความสะดวกในการนำเสนอ ตารางเมตริก สหสัมพันธ์ผู้วิจัยได้กำหนดชื่อปัจจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

MAL	หมายถึง เพศชาย
FEM	หมายถึง เพศหญิง
INC	หมายถึง ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน
TIM	หมายถึง การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง
PRE	หมายถึง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
SUC	หมายถึง การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต
HEA	หมายถึง การรับรู้สภาวะสุขภาพ
SAT	หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่

	MAL	FEM	INC	TIM	PRE	SUC	HEA	SAT
MAL	-	-1.00**	.01	.10	.05	.02	.14	.13
FEM		-	-.01	-.10	-.05	-.02	-.14	-.13
INC			-	.01	.13	.08	.08	.33**
TIM				-	.24**	.19**	.17*	.24**
PRE					-	.19**	.20**	.31**
SUC						-	.05	.06
HEA							-	.48**
SAT								-

* $p < .05$

** $p < .01$

จากตาราง 9 พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .48, .33, .31,$ และ $.24$ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ พบว่า การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและการรับรู้สภาวะสุขภาพ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างและการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต รวมทั้ง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .24, .20, .19,$ และ $.19$ ตามลำดับ) สำหรับการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างและการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .17$)

สำหรับความสัมพันธ์ในคู่อื่นๆ ไม่พบหลักฐานที่เพียงพอจะสรุปได้ว่า มีความสัมพันธ์กันมากพอที่จะพบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 8 สมการในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุจากปัจจัยต่าง ๆ

จากตารางเมตริกจะเห็นว่าตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 7 ตัวนี้ มีอยู่ 4 ตัวแปรคือ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง และการรับรู้สภาวะสุขภาพ ที่อาจเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดี จึงได้นำตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 7 ตัว มา ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ว่ามีตัวแปรพยากรณ์ตัวใดบ้างที่สามารถทำนาย ตัวแปรเกณฑ์ได้ดีและอธิบายได้เพียงใด ผู้วิจัยได้คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้า สู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ โดยวิเคราะห์เพื่อหา ค่าสัมสัมพันธ์พหุคูณแบบขั้นต้น (stepwise multiple regression) แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญ ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยทำการทดสอบค่าสถิติเอฟส่วนรวม (overall F test) ดัง แสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน มีความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรเกณฑ์

ตัวแปร	b	β	R^2	R^2 change	t	p
การรับรู้สภาวะสุขภาพ	.41617	.411	.235	.235	6.997	.0000
รายได้ปัจจุบันต่อเดือน	.00002	.276	.321	.086	4.808	.0000
การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	.29778	.156	.353	.032	2.613	.0097
การใช้เวลาว่าง	.14526	.128	.368	.015	2.170	.0312
constant = 2.319		$F = 28.377$		$p = .0000$		

จากตาราง 10 การรับรู้สภาวะสุขภาพแม้เพียงหนึ่งตัวแปร สามารถอธิบายการผันแปร ของตัวแปรเกณฑ์คือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติถึงร้อยละ 23.5 เมื่อมีตัวแปรระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือนเข้ามาร่วมพยากรณ์ พบว่า สามารถอธิบาย การผันแปรของตัวแปรเกณฑ์ได้เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 8.6 หรืออธิบายได้ถึงร้อยละ 32.1 เมื่อมีตัว แปรการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพิ่มมาเพื่อเป็นตัวร่วมในการพยากรณ์ การอธิบายการผัน แปรของตัวแปรเกณฑ์เพิ่มขึ้นได้อีกร้อยละ 3.2 หรืออธิบายร่วมกันได้ถึงร้อยละ 35.3 และตัวแปร ตัวสุดท้ายที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือการปฏิบัติตนในการ ใช้เวลาว่างเพิ่มเข้าไปร่วมกันพยากรณ์ การอธิบายการผันแปรของตัวแปรเกณฑ์เพิ่มขึ้นได้อีกร้อย

จากที่กล่าวมาแล้ว ตัวแปรพยากรณ์ที่คัดสรรมาวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน มีตัวแปรพยากรณ์ 4 ตัวแปรที่ทำนายตัวแปรเกณฑ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในตารางพบว่า ค่า beta (β) ในตัวแปรการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีค่าสูงที่สุด แสดงว่า มีอิทธิพลต่อตัวแปรเกณฑ์มากที่สุด ดังนั้น จึงสามารถกำหนดสมการในการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในรูปคะแนนดิบ และในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 2.319 + .416 (\text{การรับรู้สภาวะสุขภาพ}) + .00002 (\text{ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน}) + .298 (\text{การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ}) + .145 (\text{การใช้เวลาว่าง})$$

สมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = .411 (\text{การรับรู้สภาวะสุขภาพ}) + .276 (\text{ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน}) + .156 (\text{การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ}) + .128 (\text{การใช้เวลาว่าง})$$

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบบรรยาย (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ และโดยรวม

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคัดสรร ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ร่วมกันทำนาย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก ได้แก่ เพศ รายได้ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุซึ่งอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก รวม 3 จังหวัด คือ ชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกผู้สูงอายุที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นรวม 44 ข้อ โดยหาค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ด้วยวิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าของชุดสัมภาษณ์ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง = .84, การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต = .76, การรับรู้สภาวะสุขภาพ = .81, และ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ = .83 สำหรับแบบสัมภาษณ์ เรื่องการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นคำถามที่ตอบว่า “ใช่” และ “ไม่ใช่” ได้หาค่าความเที่ยงโดยวิธีของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson formula 20) ซึ่งค่าความเที่ยงที่คำนวณได้ = .72

การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่บ้าน หรือชมรมผู้สูงอายุ หรือที่วัด ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ต่อผู้สูงอายุ 1 คน โดยเก็บด้วยทีมนักวิจัยซึ่งประกอบด้วย ผู้วิจัยจำนวน 2 คน และผู้ช่วยวิจัยจำนวน 4 คน ที่ได้รับการฝึกจนสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้เหมือนผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เอง ใช้เวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล 4 เดือน ในช่วงเดือน เมษายน-กรกฎาคม 2540

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 7.5.1 โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ สำหรับการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ให้วิธีหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน จำแนกตามเพศชาย หญิง และโดยรวม นอกจากนั้นยังทำการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงมีอายุ 60-70 ปี มีจำนวนมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง 70.35 ปี ชายมีสถานภาพสมรสคู่ ส่วนหญิงมีสถานภาพสมรสหม้าย ด้านการศึกษา จบระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกร รายได้ปัจจุบันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน โดยกลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ย 3,318.25 บาทต่อเดือน

2. ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่โดย เดินเล่น 2.34 ชั่วโมงต่อวัน ดูโทรทัศน์ 2.34 ชั่วโมงต่อวัน ฟังวิทยุหรือเทป 1.85 ชั่วโมงต่อวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับไปเป็นประจำ การออกกำลังกายด้วยตนเองอยู่ในระดับนานๆ ครั้ง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับ “ดี” ทั้งชายและหญิง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวสูงที่สุดในเรื่อง “การทำประโยชน์ให้แก่ลูกหลานหรือสังคม” เรื่องที่มีการเตรียมตัวน้อยที่สุดคือ “การตรวจสุขภาพทุกปี” การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตโดยรวมอยู่ในระดับ “มาก” โดยมีการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตสูงที่สุดเกี่ยวกับ “ความภูมิใจในผลงาน” สำหรับเรื่องที่มีการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีตต่ำที่สุดคือเรื่อง “ความพอใจในคำตอบแทนที่ได้รับ” การรับรู้สภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับ “ต่ำ” ปัญหาสุขภาพที่มีการรับรู้มากที่สุด คือ “สายตาเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต” ส่วนการรับรู้ว่าปัญหาสุขภาพมีแต่อยู่ในระดับต่ำที่สุดคือ “มีอาการท้องอืดเนื่องจากอาหารไม่ย่อย” ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า อยู่ในระดับ “ดี” กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจสูงสุดในเรื่อง “รู้สึกภูมิใจที่เคยได้ทำประโยชน์ให้สังคม” ส่วนเรื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด ได้แก่เรื่อง “รู้สึกว่าตนเองแก่และไม่มีกำลัง”

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในลักษณะความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .48, .33, .31,$ และ $.24$ ตามลำดับ)

4. ปัจจัยคัดสรรที่สามารถพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ดี ได้แก่ การรับรู้สภาวะสุขภาพ ($\beta = .411$) รองลงมาคือ ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน ($\beta = .276$) การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ($\beta = .156$) และการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง ($\beta = .128$) ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความผันแปรของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้รวมกันถึงร้อยละ 36.8 ($R^2 = .368$)

เขียนสมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 2.319 + .416 (\text{การรับรู้สภาวะสุขภาพ}) + .00002 (\text{ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน}) + .298 (\text{การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ}) + .145 (\text{การใช้เวลาว่าง})$$

และสมการพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = .411 (\text{การรับรู้สภาวะสุขภาพ}) + .276 (\text{ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน}) + .156 (\text{การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ}) + .128 (\text{การใช้เวลาว่าง})$$

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สเปรทเซอร์ และสไนเดอร์ (Sprietzer & Snyder, 1974) และ มิลเลอร์ และรัสเซล (Miller & Russel, 1980, pp. 121-129) ที่พบว่าผู้สูงอายุเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันสังคมไทยเพศหญิงได้รับความยอมรับนับถือยกย่องจากสังคมเท่าเทียมกับเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว เพศชายและเพศหญิงมีตำแหน่งหน้าที่การงานและรายได้เท่าเทียมกัน ดังนั้นเมื่อถึงวัยสูงอายุ เพศจึงไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

หรืออาจเนื่องมาจาก การเรียนรู้ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ และการแพทย์แผนปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจในร่างกายของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ได้รู้ถึงความเสื่อมของร่างกาย ความไม่จริงยั่งยืน ดังนั้นเพศจึงไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. จากผลการวิจัยพบว่า รายได้ประจำรายเดือน กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .33$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “รายได้ประจำรายเดือนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เขมิกายามะรัต (2527) ที่ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยศึกษาในข้าราชการบำนาญพบว่า การมีรายได้มีส่วนสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า รายได้เป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่อยู่อาศัยที่อยู่ในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ รวมทั้งการหาซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกและความสุขของตน ตลอดจนเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย ดังนั้น รายได้ประจำเดือนจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .24$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “การปฏิบัติตนในการปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เอ็ดเวิร์ด และเคลิมแมค (Edwards & Klemmack, 1973, p. 502) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในชีวิต โดยการทดสอบซ้ำ พบว่า การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในการพูดคุยกับเพื่อนอย่างไม่เป็นทางการ เป็นปัจจัยสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยที่เป็นเช่นนี้อาจมีสาเหตุมาจาก การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นการช่วยให้บุคคลได้ระบายความวิตกกังวลหรือความคับข้องใจ ทำให้พร้อมที่จะประกอบกิจกรรมประจำวันในชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จึงทำให้คนที่มีการใช้เวลาว่างมากมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีกิจกรรมที่ว่า บุคคลที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม ทำให้คงบทบาทของเขาไว้ได้ และทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต (Wendkos, 1986) สอดคล้องกับการวิจัยของ เขมิกา ยามะรัต (2527) ที่พบว่า การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

4. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .31$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” ซึ่งสอดคล้องกับทรรคนะในการมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตของผู้สูงอายุที่ เสนอ อินทรสุขศรี (2525, หน้า 60) ได้ให้ไว้ว่า การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในวัยสูงอายุได้นั้น ควรมีการวางแผนชีวิตของตนไว้ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุก่อน เช่น วางแผนชีวิตว่า เมื่อสูงอายุแล้วจะมีที่กินที่อยู่อย่างไร จะมีงานอดิเรกอย่างไร จะมีรายได้จากไหน ควรสะสมเงินไว้ใช้เพียงไร จะทำงานอย่างไร เพราะคนที่ได้วางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าโดยไม่ประมาท เมื่อถึงเวลาเป็นผู้สูงอายุจะมีความสุขสบาย มีงานทำ มีเงินใช้ พึ่งตนเองได้โดยไม่รบกวนลูกหลานหรือคนอื่นจนเกินไป เข้าสังคมได้ มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

นัยย่อมหมายความว่า ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง อาจเป็นผู้ที่เคยมีบทบาทในการทำงานในสังคมเมื่อยังเป็นวัยผู้ใหญ่มาก่อน ซึ่งในช่วงวัยผู้ใหญ่้นั้นบุคคลส่วนมากจะมีความเจริญสูงสุดในทุกๆ ด้าน แต่ในวัยสูงอายุบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางตรงกันข้าม คือ จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมี ได้แก่ การสูญเสียบทบาททางการงาน อำนาจ รายได้ สถานภาพทางสังคมตกต่ำ การรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งการมีเวลาว่างมากเกินไป ความรู้สึกดังกล่าวขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัว ความคาดหวัง และการปรับตัวของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและไม่คาดหวังอะไรจากสังคมมากเกินไป เมื่อเป็นผู้สูงอายุก็จะไม่ประสบ

ปัญหาในการปรับตัวอย่างกระทันหัน ไม่ผิดหวังจนเกินไป และไม่เกิดภาวะวิกฤตในชีวิต ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

5. การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการบำนาญ พบว่า ตำแหน่งสุดท้ายของข้าราชการบำนาญก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งระดับสูง เช่น รองอธิบดี หรือผู้ตรวจราชการกระทรวง ขึ้นไป มีความพึงพอใจในชีวิตสูงร้อยละ 39.2 ในขณะที่ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ทั่วไปมีความพึงพอใจในชีวิตร้อยละ 23.2 ซึ่งเป็นไปตามที่ อีริกสัน (Erickson) กล่าวว่า ประสบการณ์ในชีวิตในวัยต้น ๆ มีส่วนร่วมส่งผลสะท้อนถึงวัยสูงอายุได้ นั่นคือ ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตวัยผู้ใหญ่จะสามารถพัฒนาตนเองเป็นผู้สูงอายุที่มีความสงบและยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกในทางบวก (ประสพ รัตนากร, 2538) นอกจากนี้ ฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ได้ให้แนวคิดว่า ความสมหวังในการทำงานเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้ระลึกถึง ประสบการณ์และความสำเร็จของงานในอดีต จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ และมีความพึงพอใจในชีวิตด้วย

6. การรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .48$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “การรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” และเป็นไปตามการศึกษาของ พาลเมอร์ และลูการ์ต (Palmore & Luikart, 1992) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพและปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตทางบวก อีกทั้งยังสอดคล้องกับ มิลเลอร์ และรัสเซล (Miller & Russell, 1980) ที่ได้ทำการศึกษาเพื่อหาปัจจัยส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานพักฟื้นคนชรา จำนวน 30 คน พบว่า 11 คนที่รับรู้สภาวะสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก การรับรู้ต่อสภาวะสุขภาพที่ดีจะมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพตนเองต่อไปได้อย่างดี และมีความพึงพอใจในชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ การรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคในเรื่องสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ (ตามตาราง 7) นั่นคือ ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างนี้มีสภาวะสุขภาพดีตามการรับรู้ของตนเอง และตามตาราง 8 ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกัน ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในตาราง 9 จึงพบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

7. ปัจจัยคัดสรรที่สามารถพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ดี ได้แก่ การรับรู้สภาวะสุขภาพ ระดับของรายได้ปัจจุบันต่อเดือน การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการใช้เวลาว่าง ซึ่งตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความผันแปรของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ร่วมกันถึงร้อยละ 36.8 ($R^2 = .368$) จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่า “เพศ รายได้ การใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต และการรับรู้สภาวะสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก” เนื่องจาก เพศ และการรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต ไม่สามารถเข้าร่วมพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้

เมื่อนำตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์พหุคูณกับ ระดับความพึงพอใจในชีวิต ดังกล่าวมาพิจารณาในรายละเอียดของตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัว พบว่า ตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์ในลำดับสูงสุดคือ การรับรู้สภาวะสุขภาพ เพราะเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐานสูงสุด ($\beta = .411$) อาจอธิบายได้ว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสำคัญสูงสุด เนื่องจากการรับรู้สภาวะสุขภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวผู้สูงอายุ ต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจโดยตรง ซึ่งสามารถสัมผัสได้และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น สายตาพร่ามัว นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หูตึง ท้องผูก ปวดศีรษะบ่อยๆ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้มีภาวะสุขภาพดี คือมีความรู้สึกว่ามีปัญหาสุขภาพน้อย ดังนั้น จึงมีความพึงพอใจในสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตด้วย เมื่อผู้สูงอายুরับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก ก็จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้น บุคคลากรในทีมสุขภาพควรให้ความสำคัญในการรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุให้มากที่สุด และควรส่งเสริมสภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้มีสุขภาพที่ดี ควรให้กำลังใจผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ และให้ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญเป็นอันดับที่สอง คือ รายได้ปัจจุบันต่อเดือน เพราะเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานรองลงมา ($\beta = .276$) จากผลการวิจัยในครั้งนี้อาจพิจารณาได้ว่า รายได้ของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ และจากการได้รับการตอบสนองความต้องการนั้นเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้มากขึ้น

เมื่อพิจารณาตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญเป็นอันดับที่สาม คือ การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ($\beta = .156$) จากผลการวิจัยครั้งนี้อาจพิจารณาได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เนื่องจากการเตรียมตัวเป็นการเตรียมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้ไม่ต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากนัก ย่อมส่งผลทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตทั้งกายและใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสูงได้ แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคมอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้เกิดภาวะวิกฤตต่อผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้ขาดความสุขในชีวิตได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญอันดับที่สี่ คือ การใช้เวลาว่างเพราะเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานรองลงมา ($\beta = .128$) เมื่อนำการใช้เวลาว่างร่วมกับการรับรู้สภาวะสุขภาพรายได้ปัจจุบันต่อเดือน และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จะสามารถอธิบายความแปรปรวนระดับความพึงพอใจในชีวิตได้ถึง ร้อยละ 36.8 ($R^2 = .368$) จากผลการวิจัยอาจอธิบายได้ว่า การใช้เวลาว่างมีผลทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกตนเองมีคุณค่า ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามกฎหมายของมาสโลว์ ที่จะส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลสัน (Wilson, 1995) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในทางบวก ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมมากเท่าใด สถานภาพก็จะคงอยู่มากขึ้น ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านบริหาร

เนื่องจากการรับรู้สภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ มีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้บริหารควรวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเป็นการส่งเสริมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมแรงให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง และดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจต่อไป

2. ด้านบริการ

ผู้ให้บริการควรจัดโครงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มข้าราชการ กลุ่มพ่อค้า กลุ่มเกษตรกร เป็นต้น โดยเฉพาะการให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนชีวิตไว้ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อสูงอายุแล้วจะมีที่กินที่อยู่อย่างไร จะมีงานอดิเรกอย่างไร จะมีรายได้จากไหน ควรสะสมเงินไว้ใช้เพียงไร จะทำงานอย่างไร นอกจากนั้นควรแนะนำให้ตรวจสุขภาพทุกปี การใช้เวลาว่างเมื่อเป็นผู้สูงอายุ หาผู้ที่จะอยู่เป็นเพื่อน ไปวัด หรือไปโบสถ์ หรือปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เป็นต้น

3. ด้านการศึกษา

ผู้บริหารการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเผยแพร่ให้บุคคลทั่วไปได้ทราบ และศึกษาถึงหนทางที่จะสร้างความพึงพอใจในชีวิตอันปลายให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น รวมทั้งพิจารณาปรับปรุงเนื้อหาในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อเตรียมบุคลากรด้านสุขภาพให้มีความรู้ ทักษะ และความสามารถในการให้การดูแล และส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรศึกษาในลักษณะเดียวกันนี้กับผู้สูงอายุที่ได้รับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชรา

4.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เช่น สัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ อัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ ระบบการสนับสนุนของครอบครัวและสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมประชาสงเคราะห์. (2525). รายงานประจำปี 2525-2529. กรุงเทพฯ: สหมิตรออฟเซท.
- เขมิกา ยามะรัต. (2527). ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล,
คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส. (2536). การพยาบาลผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:
รุ่งเรืองธรรม.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2538). สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
ศุภนิชย์การพิมพ์.
- นภาพร ชัยวรรณ. (2528). แนวโน้มและลักษณะทางประชากร สังคม และสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในประเทศไทย. ในการสัมมนาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย ณ โรงแรมริเจนท์มารีน่า พัทยา
ระหว่าง 3-4 พฤษภาคม 2528.
- ประสพ รัตนากร. (2538). สุขภาพจิตผู้สูงอายุ บรรยาย ณ ชมรมผู้สูงอายุมูลนิธิวิจัยประสาท
และสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.
- มารศรี นุชแสงพลี. (2532). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี
ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตร์มหาบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เรณา พงษ์เรืองพันธุ์. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความพึงพอใจในการ
ดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก
ของประเทศไทย. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2533). การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ใน
การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์. (2528). ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในทางเศรษฐกิจและสังคมกับ
การเปลี่ยนแปลงในสังคม. ในเอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย
ณ โรงแรมริเจนท์มารีน่า พัทยา ระหว่าง 3-4 พฤษภาคม 2528.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2518). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อบรม สันภิบาล. (2520). จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพฯ: พีระพัสณา.
- อุทุมพร จามรมาน. (2528). คุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Barrow, G. M., & Smith, P. A. (1979). *Aging and society*. Minnesota: West.
- Burckhardt, C. S. (1985, January-February). The impact of arthritis on quality of life. *Nursing Research*, 11-16.
- Byrne, M. (1985, May). A zest for life. *Journal of Gerontological Nursing*, 11, 30-33.
- Campbell, A. (1976, February). Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Ebersole P., & Hess. (1981). *Toward healthy aging: Human needs and nursing response*. New York: The C. V. Mosby.
- Edwards, J. N., & Klemmack, D. L. (1973, April). Correlates of life satisfaction: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28, 495-502.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1985, October). Quality of life index: Development and psychometric properties. *Advances in Nursing Science*, 8, 15-42.
- Flanagan, J. C. (1978, February). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- Gilmer, V. H. (1971). *Industrial and organizational psychology*. New York: McGraw Hill Book.
- Jackle, M. J. (1974, April). Life satisfaction and kidney dialysis. *Nursing Forum*, 13, 360-371.
- Johnson, F. et al., (1982, April). Life satisfaction of poor urban black aged. *Advance in Nursing Science*, 4, 27-34.
- Markides, K., & Martin, H. W. (1979, January). A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*, 34, 86-93.
- Miller, S. S. (1986). *Life span plus: The definitive guide to health and well-being for the rest of your life*. New York: McMillan.
- Miller, P., & Russell, D. A. (1980, March). Elements promoting satisfaction as identified by residents in the nursing home. *Journal of Gerontological Nursing*, 6, 121-129.
- Neugarten, B., Havighurts, R. S., & Tobin, S. (1961, April). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 134, 134-143.
- Palmore, E. (1972, October). The reshaping of the old. *Journal of Gerontological Nursing*, 8, 555-559.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1992, March). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13, 68-80.

- Spier, B. F. (1984). *The nursing process as applied to the life changes of the aged: The aged person and the nursing process*. Connecticut: Appleton-Century-Crofts.
- Sprietzer, E., & Snyder, E. E. (1974, April). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.
- Vanderzyl, S. V. (1979, May). Psychosocial theories of aging. *Journal of Gerontological Nursing*, 5, 45-47.
- Wendkos, S. (1986, May). Analysis of a life satisfaction index. *Journal of Gerontology*, 24, 470-474.
- Wilson, K. (1995, January). Model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*, 34, 86-93.
- Yarik, A. G. et al. (1984). *The aged person*. Connecticut: Appleton-Century-Crofts.
- Zyl, C. M. (1979). *The psychology of aging*. New York: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ตัวอย่าง

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต
ของผู้สูงอายุ ในเขตพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก”

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อ ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ฉะนั้นขอให้ท่านทำการสัมภาษณ์โดยให้ผู้ตอบคำนึงถึง การกระทำและความรู้สึกของผู้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่เป็นคำตอบซึ่งได้จากการสัมภาษณ์
ในคำถามแต่ละข้อเพียงข้อเดียว

1. เพศ (ให้ใช้การสังเกต) 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ ปี

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตนในการใช้เวลาว่าง

1. ท่านได้ดูโทรทัศน์ วันละประมาณกี่ชั่วโมง
 1. ไม่ได้ดูเลย 2. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง 3. 1 ชั่วโมง/มากกว่า

ส่วนที่ 3 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยให้ผู้ตอบย้อนคิดถึงช่วงที่อายุอยู่ระหว่าง 40-55 ปี ผู้ตอบได้เตรียมตัวหรือวางแผนในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่

การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านได้สะสมเงินทองไว้เพื่อวัยสูงอายุ		
2. ท่านได้ตรวจสุขภาพทุกปี		

ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่คุณตอบพิจารณาเห็นว่าตรงกับระดับความรู้สึกนึกคิดเพียงใด

การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านมีความพอใจในงานที่ท่านทำในอดีต			
2. ท่านพอใจสัมพันธ์ภาพกับผู้ร่วมงาน/หรือผู้ใกล้ชิด			

ส่วนที่ 5 การรับรู้สภาวะสุขภาพ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่คุณตอบพิจารณาเห็นว่าตรงกับระดับความรู้สึกนึกคิดมากน้อยเพียงใด

การรับรู้สภาวะสุขภาพ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. สายตาของท่านเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต			
2. การได้ยินเสียงได้สร้างความยุ่งยากลำบากใจให้กับท่าน			

ส่วนที่ 6 ความพึงพอใจในชีวิต

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่คุณตอบพิจารณาเห็นว่าตรงกับความเห็นของผู้ตอบอย่างไร

ความพึงพอใจในชีวิต	จริง	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ
1. ชีวิตนั้นปลายเป็นเวลาที่ไร้ความหมาย			
2. ท่านรู้สึกว่า ชีวิตในช่วงวัยนี้น่าเบื่อที่สุด			

ให้ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบพระคุณที่ผู้ตอบให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้
ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์ท่านในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่
ในการทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคตมีความหมายยิ่งขึ้น