

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 นอกจากนี้ยังทำการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงมีอายุ 60-70 ปี มีจำนวนมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง 70.35 ปี ชายมีสถานภาพสมรสคู่ ส่วนหญิงมีสถานภาพสมรสหม้าย ด้านการศึกษา จบระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกร รายได้ปัจจุบันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,001-3,000 บาท ต่อเดือน 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 ยามะรัตน์ (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

ปัญหาในการปรับตัวอย่างกระตือรือร้น 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 (ประสพรัตน์นกร, 2538) นอกจากนี้ ฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ได้ให้แนวคิดว่า ความสมหวังในการทำงานเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้ระลึกถึงประสบการณ์และความสำเร็จของงานในอดีต 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 ต่อความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจโดยตรง ซึ่งสามารถสัมผัสได้และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น สายตาพร่ามัว นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หูตึง ท้องผูก ปวดศีรษะบ่อยๆ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้มีภาวะสุขภาพดี คือมีความรู้สึกว่ามีปัญหาสุขภาพน้อย ดังนั้น จึงมีความพึงพอใจในสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตด้วย เมื่อผู้สูงอายุรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก 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 ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามกฎของมาสโลว์ 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