

ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัวการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

Resilience, Family Relationships, Social Participation Activities, Life Satisfaction of Elderly, Tambon Bang Rak Phatthana, Amphoe Bang Bua Thong, Nonthaburi Province

ฐานันท์ดา มุสิกสิริจิรกุล¹, บัวทอง สว่างโสภาคกุล²

Thanundha Musiksirijirakun¹, Buathong Sawangsopakul²

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่มีกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุใน ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 329 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย(t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (LSD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง 2) ผู้สูงอายุที่มีอายุ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 3) ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัวและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความยืดหยุ่น, สัมพันธภาพในครอบครัว, การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม, ความพึงพอใจในชีวิต

¹ นิสิตระดับปริญญาโท จิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ E-mail: Thanundha.ku@gmail.com

² รองศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

¹ Master of Public Administration, Community Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

² Associate Professor, Department of Psychology, Thesis Advisor

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the level of resilience, family relationship, social participation activities, and life satisfaction of the elderly. 2) to compare life satisfaction of the elderly by personal factors, and 3) to study the relationship between resilience, relationship in the family, social participation activities and life satisfaction of the elderly. The samples were 329 members in the elderly club, at Tambon Bang Rak Phatthana, Amphoe Bang Bua Thong, Nonthaburi Province. The data were collected by using questionnaires. The statistical methods for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, one way ANOVA, multiple comparison (LSD), and Pearson's Correlation Coefficient.

The results of the study were as follows:- 1) the level of resilience, family relationship, social participation activities, and life satisfaction of elderly were at high level; 2) the elderly who had differences in age and income were found to have a difference in their life satisfaction at .05 level of significance; 3) resilience, family relationship, and social activity participation were found to correlate positively with life satisfaction at .001 level of significance.

Keywords: resilience, family relationship, social activity participation, life satisfaction

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” ตั้งแต่ปี 2548 และจากข้อมูลผู้สูงอายุของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลในปี พ.ศ.2557 พบว่าประชากรวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 9,928,000 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 64,871,000 คน มีการคาดการณ์ว่าประชากรวัยสูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นโดยคาดว่าอีก 20 ปีข้างหน้าใน พ.ศ. 2577 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มสูงขึ้นถึง 19 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 29 ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้เพราะความเจริญก้าวหน้าในวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุข การส่งเสริมสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น รวมทั้งการใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง จึงส่งผลให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาวขึ้น (เสนอ อินทรสุขศรี, 2552) ด้วยสถานการณ์ที่ประชากรมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลให้รัฐบาลต้องกำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น

ยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ไว้เพื่อให้ทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมมือในกำหนดแนวทางการพัฒนาให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545) เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาทางด้านจิตใจ ความจำ การเรียนรู้ บุคลิกภาพ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทั้งสิ้น การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ และสภาพแวดล้อมภายนอกนั้นล้วนมีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตทั้งสิ้น

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และเป็นสิ่งที่บุคคล พึงปรารถนา จึงถือเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งยังนั้น Neugarten, et al. (1961) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของจิตใจ

ที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกที่ดี และแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขสมบูรณ์ทางจิตใจ ซึ่งในการศึกษาทางด้านวิทยาการผู้สูงอายุได้ใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปลดเกษียณอายุของผู้สูงอายุเป็นเหตุการณ์หนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจ เป็นความรู้สึกของการสูญเสียอย่างหนึ่งของชีวิต ต้องขาดอำนาจหน้าที่ ขาดความหมายในสังคม อยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การตายของกลุ่มสม ญาติ และเพื่อน ล้วนแต่สร้างความรู้สึกในทางลบได้ ผู้สูงอายุคนใดมีลักษณะเป็นคนที่มีความยืดหยุ่น มีการรับรู้ปัญหาและความเข้มแข็งของสภาพจิตใจก็จะสามารถปรับตัวยอมรับการใช้ชีวิตตามวัยได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น (Wagnild and Torma, 2013)

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของบุคคลตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต สำหรับผู้สูงอายุนั้นมีสมาชิกในครอบครัวเป็นที่พึ่งพิงที่สำคัญ และเป็นเครือข่ายการดูแลที่สำคัญในผู้สูงอายุ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2552) เพราะเมื่อเกิดปัญหาผู้สูงอายุจะหันหน้าเข้าหาครอบครัวของตนเองเป็นลำดับแรก ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก บุคคลในครอบครัวพึงตระหนักที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจในบั้นปลายของชีวิตภายหลังการทำหน้าที่และรับผิดชอบอย่างหนักมาตลอดชีวิต (Black, 1976) ผู้สูงอายุควรได้อยู่ร่วมกับครอบครัว โดยได้รับความเคารพ รัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การได้รับการดูแลเอาใจใส่ สัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีจะนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ (Malathum, 2003).

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า และเป็นกำลังสำคัญหนึ่งในการพัฒนาท้องถิ่น ชุมชน สังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เข้า

มามีส่วนร่วมในทำกิจกรรมทางสังคมก็ย่อมเกิดผลดีกับทุกฝ่าย การเข้าร่วมกิจกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ เพราะไม่ว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ก็เป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลนั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้คงบทบาทและสถานภาพของตนเองไว้ รู้สึกกว่าตนมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม (สุรกุล เจนอบรม, 2534) ผู้สูงอายุที่ยังคงดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตสูง (Barrow and Smith, 1979)

ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่มากที่สุดของอำเภอบางบัวทอง ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะได้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ นอกจากสามารถนำไปใช้ในการจัดงานบริการและกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในชมรมผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และช่วยสร้างความพึงพอใจในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

วิธีการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา,

อาชีพ, รายได้ต่อเดือน, ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย, บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย, และภาวะสุขภาพ (โรคประจำตัว)

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 ตัว ได้แก่ ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ทั้งเพศหญิงและเพศชายจาก 18 ชมรม ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,853 คน (ข้อมูลเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ.2557 ชมรมผู้สูงอายุเขตอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี, 2557)

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 329 คน จากนั้นทำการสุ่มแบบชั้นภูมิโดยใช้สัดส่วนตามจำนวนชมรมผู้สูงอายุ 18 ชมรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการศึกษาค้นคว้าทบทวนแนวคิดและทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามให้เลือก

ตอบ (Check List)ประกอบไปด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย และภาวะสุขภาพ (โรคประจำตัว)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่น ตามแนวคิดของ Wagnild (2010) โดยมีทั้งหมด 5 องค์ประกอบคือ 1. ชีวิตที่มีความหมาย 2. ความอดุทน 3. ความสมดุลทางใจ 4. ความมั่นใจในตนเอง 5. ความสามารถในการอยู่ตามลำพังได้ โดยมีข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ การแปลผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความยืดหยุ่น
25.00 – 50.00	ต่ำ
50.01 – 75.00	ปานกลาง
75.01 – 100.00	สูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว ตามแนวคิดของจิราพร ชมพิกุล และคณะ (2552) โดยมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบคือ 1. การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 2. การพูดคุยปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ 3. การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกันทั้งทางกาย วาจา และใจ 4. การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ การแปลผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว
20.00 – 40.00	ต่ำ
40.01 – 60.00	ปานกลาง
60.01 – 80.00	สูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้กล่าวไว้หลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมในประเด็นต่างๆ ที่ซ้ำๆ กันไว้ในองค์ประกอบเดียวกันได้อย่างเหมาะสมและครอบคลุม โดยมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบคือ 1. กิจกรรมนันทนาการ 2. กิจกรรมทางศาสนา 3. กิจกรรมทางการศึกษา 4. กิจกรรมเพื่อชุมชน

โดยมีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ การแปลผลมีดังนี้
คะแนนเฉลี่ย ระดับการเข้าร่วม
กิจกรรมทางสังคม

20.00 – 40.00	ต่ำ
40.01 – 60.00	ปานกลาง
60.01 – 80.00	สูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ตามแนวคิดของ Neugarten *et al.* (1961) โดยมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบคือ 1. ด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2. ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3. ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4. ด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5. ด้านอารมณ์ที่ดี โดยมีข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ การแปลผลมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจในชีวิต
25.00 – 50.00	ต่ำ
50.01 – 75.00	ปานกลาง
75.01 – 100.00	สูง

ในการจัดทำแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ แบบ Rating scale ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น โดยในข้อคำถามกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน 1-4 โดยเรียงจากเห็นด้วยน้อยที่สุดไปจนถึงเห็นด้วยมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น สำหรับสถิติอนุมาน ได้แก่ t-test, one way ANOVA และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least Significant Difference) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจ

ในชีวิต โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น สำหรับการวิจัยไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค ดังนั้นแบบสอบถามความยืดหยุ่น .944 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว .947 แบบสอบถาม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม .919 และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต .934

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.9 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 69.9 ส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสเป็นคู่แล้วคิดเป็นร้อยละ 54.4 มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 48.6 รองลงมา คือ มีวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 37.7 ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน (พ่อบ้าน/แม่บ้าน) คิดเป็นร้อยละ 59 รายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,001-5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 39.5 ส่วนใหญ่มีรายได้พอดีกับรายจ่ายคิดเป็นร้อยละ 45.3 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตร/หลาน คิดเป็นร้อยละ 81.8 และส่วนใหญ่มิโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 61.4

2. ผู้สูงอายุตำบลบางรักพัฒนาอำเภอ
บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรีมีความยืดหยุ่น
สัมพันธภาพในครอบครัว และความพึงพอใจในชีวิต

อยู่ในระดับสูง ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
อยู่ในระดับปานกลางดังที่แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วม
กิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความยืดหยุ่น	79.78	10.71	สูง
ด้านชีวิตที่มีความหมาย	15.81	2.41	สูง
ด้านความอดทน	15.84	2.63	สูง
ด้านความสมดุลทางใจ	16.26	2.54	สูง
ด้านความมั่นใจในตนเอง	15.74	2.59	สูง
ด้านความสามารถในการอยู่ตามลำพังได้	16.15	2.75	สูง
2.สัมพันธภาพในครอบครัว	79.79	10.71	สูง
ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน	13.97	3.43	ปานกลาง
ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ	15.02	3.09	สูง
ด้านการแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน	19.40	3.58	สูง
ด้านการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม	16.31	2.76	สูง
3.การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	57.64	9.96	ปานกลาง
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษา	14.24	2.76	ปานกลาง
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	13.78	3.20	ปานกลาง
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา	16.39	3.02	สูง
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน	16.31	2.76	สูง
4.ความพึงพอใจในชีวิต	78.76	10.85	สูง
ด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต	16.21	2.57	สูง
ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	15.91	2.40	สูง
ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	15.09	2.76	สูง
ด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี	15.74	2.59	สูง
ด้านอารมณ์ที่ดี	15.80	3.43	สูง

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ
สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความสมดุลระหว่าง
รายได้กับรายจ่าย บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย และภาวะ
สุขภาพ (โรคประจำตัว) ที่แตกต่างกัน มีความ

พึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน แต่มีอายุ และราย
ได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิต
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ดังที่แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนของ t-test, F-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	t	F	p-value	สรุปผลการทดลอง
เพศ	-.386	-	.700	ไม่แตกต่างกัน
อายุ	-	4.078	.018	แตกต่างกัน
สถานภาพสมรส	-	.018	.138	ไม่แตกต่างกัน
อาชีพ	-	.436	.728	ไม่แตกต่างกัน
ระดับการศึกษา	-	.290	.749	ไม่แตกต่างกัน
รายได้ต่อเดือน	-	3.020	.030	แตกต่างกัน
ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย	-	.145	.865	ไม่แตกต่างกัน
บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย	.999	-	.319	ไม่แตกต่างกัน
ภาวะสุขภาพ (โรคประจำตัว)	.756	-	.450	ไม่แตกต่างกัน

4. ความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังที่แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ตัวแปร	ความพึงพอใจในชีวิต	
	r	p
ความยืดหยุ่น	.744	.000
สัมพันธภาพในครอบครัว	.591	.000
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.581	.000

อภิปรายผล

ความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 79.78) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะ

ปรับตัวได้ดีเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ผู้สูงอายุรู้สึกในชีวิตที่ผ่านมาที่มีความหมายต่อตัวผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนจากสิ่งที่ตนได้อุทิศให้แก่ครอบครัวและผู้อื่น เห็นถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ได้ทำประโยชน์ในสิ่งที่ตนเองรัก และเป็นแบบอย่างที่ดีกับลูกหลาน ผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นจะสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดีเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตต่างที่เกิดขึ้นในชีวิต อาทิเช่น ภาวะการฉีกข้อเท้า สูญเสียคนรักคนใกล้ชิด เป็นต้น หากผู้สูงอายุขาดการปรับตัวที่ดีย่อมเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้ ความยืดหยุ่นจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยเอื้อต่อการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ และการปรับตัวดังกล่าวนี้จะทำให้ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง มีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น (Wagnild and Torma, 2013)

สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 79.79) และด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้จะเป็นเพราะด้วยสภาพของ

สังคมเมืองที่มีแต่ความเร่งรีบ ตอนเช้าบุตรต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ส่วนหลานต้องไปเรียนหนังสือ การได้ทำกิจกรรมร่วมกันทั้งครอบครัวมักจะอยู่ในช่วงตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือในช่วงวันหยุด จึงทำให้เวลาสำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันน้อยลง แม้ว่าเวลาจะไม่เอื้อต่อการทำกิจกรรมร่วมกันก็ตาม แต่ผู้สูงอายุก็ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ได้รับความรัก ความอบอุ่น เกิดความรู้สึกปลอดภัยจากสมาชิกในครอบครัว ร่วมมือกันแก้ปัญหาในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวด้วยความเข้าใจกัน สัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นเสมือนสายสัมพันธ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน มีความเอื้ออาทรพึ่งพาอาศัยที่ถ้อยอาศัยกัน ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวก็ยอมทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในครอบครัวได้อย่างมีความสุข (เล็ก สมบัติ, 2549) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 54.64) โดยพบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา อยู่ในระดับสูงที่สุด เพราะในสังคมไทยมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจแก่ผู้สูงอายุ มีหลักธรรมคำสอนเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต สำหรับในส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้านการศึกษา และด้านนันทนาการนั้น เข้าร่วมน้อยกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้ศึกษา ประมาณร้อยละ 48.6 มีวุฒิการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ผู้สูงอายุบางคนไม่ได้เรียนหนังสือ ขาดทักษะในการอ่านและเขียน รวมไปถึงปัญหาจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามธรรมชาติของวัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในการประกอบอาชีพ และต้องเลี้ยงหลานดูแลครอบครัว สภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย ความไม่สะดวกในการเดินทาง รวมไปถึงงบประมาณที่มาสสนับสนุนในการทำกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉริ หังสสุต (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่พ้นวัยแห่งความสนุกสนานมาแล้ว เป็นวัยที่ต้องแสวงหาความสงบสุขทางศาสนา

มากกว่า ถึงอย่างไรก็ตามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมก็ย่อมช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ Longino and Kart (1982, อ้างใน Maier And Klumb, 2005) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เกิดสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น เสริมสร้างความสามัคคีในสังคม ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้ดี และดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข (สุจิตรา สมพงษ์, 2557)

ความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 78.76) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ได้ทำกิจกรรมต่างๆตามความสนใจของตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับภายในกลุ่ม และยังเป็นการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกันที่เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำเนินชีวิต ช่วยลดความเหงา และความวิตกกังวลต่างๆ มองโลกในทางบวก เห็นคุณค่าในชีวิตของตน จนทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตในที่สุด ดังทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่ามีความมั่นคง ก็จะมีคามพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาเกิดความรู้สึกสุข สงบทางใจ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539)

อายุและรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-70 ปี นั้นมีความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุดเนื่องมาจากช่วงอายุนี้อยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้น จึงยังไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงมากนัก ยังคงแข็งแรงกระฉับกระเฉงสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ จึงอาจส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าช่วงอายุอื่น ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 71-80 ปี และอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปนั้นจัดอยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย เป็นช่วงวัยที่อาจต้องการพักผ่อน ต้องการแหล่งพึ่งพิงจากผู้อื่น ผู้สูงอายุบางคนอาจ

มีการสูญเสียความคล่องตัว ความสามารถในการมองเห็นและได้ยินลดลง ฯลฯ จึงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-70 ปี สอดคล้องกับ Hanlon and Pickett (1984 อ้างถึงในรัตนพรพรช ไซตวินิช, 2540) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้น จะมีการพึงพาผู้อื่นสูงขึ้น ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพการกับครอบครัวหรือสังคม ย่อมส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่ำได้ และในส่วนของรายได้ ต่อเดือนนั้นผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือน ต่อเดือนมากกว่าจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่เสื่อมโทรมลง และมีปัญหาทางด้านสุขภาพจึง จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล พอถึงวัยเกษียณบางคนก็ไม่ได้ทำงาน ทำให้มีรายได้น้อยลง การเงินจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือไว้ใช้ในชว่บั้นปลายชีวิต การมีรายได้ของผู้สูงอายุจะเป็นสิ่งที่ช่วยประกันถึงความมั่นคงในเรื่องความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุบางคนจึงยังคงทำงานต่อไปเพื่อหารายได้เข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในครอบครัว ดังที่ Chatfield (1977 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2541) กล่าวว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการตอบสนองในด้านต่างๆ อีกทั้งผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการประกอบอาชีพทำให้มีรายได้น้อยลง การมีรายได้จึงเป็นสิ่งที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพและช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่มากขึ้นด้วยจึงเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุที่มีอายุและรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวให้เข้ากับกระแสการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการการใช้ชีวิต

ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาวะเศรษฐกิจ บทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การสูญเสียคนรัก ป่วยเป็นโรคภัยแรง เป็นต้น รู้จักจัดการชีวิตและมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เมื่อผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่น หรือกล่าวได้ว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น ย่อมทำให้เกิดเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จนเกิดเป็นความพึงพอใจในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตด้วยความเข้มแข็ง และเอาชนะต่ออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ Wagnild (2009) ได้กล่าวว่า ความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และยังสอดคล้องกับ Hardy *et al.* (2004) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความทุกข์ ความยืดหยุ่นที่มีภายในตัวบุคคลจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านไปได้ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความผาสุกและความพึงพอใจในผู้สูงอายุ

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมากที่สุด บทบาทครอบครัวเข้ามามีส่วนให้ผู้สูงอายุมีความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต ความใกล้ชิดผูกพันกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว การแสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใยและการปฏิบัติดูแลด้วยความเข้าใจ มีลูกหลานญาติ พี่น้องคอย ประนินบิตช่วยเหลือนยามเจ็บป่วย หรืออำนวยความสะดวกในการเดินทาง มีการสื่อสารในทางบวก ตลอดจนมีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันภายในครอบครัว จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจและรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัย เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวแล้ว ก็ย่อมส่งผลดีในบั้นปลายชีวิต ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตในที่สุด ดังที่ Clark and Anderson, 1967 กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีครอบครัวลูกหลานคอยดูแลอย่างใกล้ชิด มีสัมพันธภาพใน

ครอบครัวที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสติดต่อกับสังคมภายนอกก็เป็นประเด็นที่สำคัญอย่างหนึ่ง โดยผู้สูงอายุได้มีส่วนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชมรมผู้สูงอายุ ได้พบปะพูดคุยกับสมาชิกภายในชมรมผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ และทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุได้ส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ดังทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมและมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมีความรู้สึกว่าตนยังคงเป็นประโยชน์ต่อสังคม (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539) ทั้งนี้เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเป็นการได้พบปะสังสรรค์ ปรึกษาหารือกับบุคคลอื่น ช่วยให้มองเห็นโลกได้กว้างขึ้น ทำให้ความเหงาลดลงจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้มากเท่าใด ความคงอยู่ของสถานภาพก็จะมีความขึ้นส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์เป็นไปในทางบวก และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. สัมพันธภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตจึงควรหาวิธีสนับสนุนให้ครอบครัวของผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ควรมีการจัดส่งเจ้าหน้าที่ที่มีศักยภาพในการทำงานออกไปเยี่ยมเยียนครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ

เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำแก่ครอบครัวในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการดูแลผู้สูงอายุ และช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ อาจมีการจัดกิจกรรมในโอกาสสำคัญต่างๆ ภายในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความรัก ความเข้าใจ เกิดความผูกพัน ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้นภายในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุมากขึ้น เข้าใจในความแตกต่างระหว่างวัยได้ดี ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุขมากขึ้น และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตที่ดีต่อไป

2. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตหน่วยงานในชุมชนจึงควรมีการสนับสนุนงบประมาณสำหรับการจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ภายในชมรมต่างๆ และควรจัดให้มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญสำหรับการจัดกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุเข้ามาให้ความรู้สร้างความสนุกสนานให้กับผู้สูงอายุ และเป็นการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในการประชุมในแต่ละครั้งของทางชมรมผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแต่ละคนได้มีส่วนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิทยาการสมัยใหม่ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ โดยอาจมีการนำความรู้หรือข่าวสารใหม่ๆ มาเล่าสู่กันฟัง อันจะเป็นผลที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่มีเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น และปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป เช่น ความคาดหวังในชีวิต พฤติกรรมการดูแลตนเอง บุคลิกภาพ การจัดการความเครียด

2. ควรมีการศึกษาความยืดหยุ่น สัมพันธภาพ ในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ที่มีความหลากหลายกันไปเพราะผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางรักพัฒนา ย่อมมีวิถีชีวิต สภาพเศรษฐกิจ และสังคม แตกต่างไปจากผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพ และในต่างจังหวัด เพื่อเป็นแนวทางในพัฒนาสังคมผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียด ในลักษณะเจาะลึก ครอบคลุมในทุกด้าน

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จไปได้ด้วยดี เพราะได้รับคำปรึกษา และคำแนะนำที่ดีจากคณาจารย์ทุกท่านทำให้การวิจัยครั้งนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่สละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือที่นำไปใช้ในการวิจัยให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทั้งสิ้น 18 ชมรม ในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *สุขภาพกายกับวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา.
- จิราพร ชมพิกุล, ปรางค์ สุทธิสุนทร, เกียรติศักดิ์ ชื้อล้อม, และดุชนี คำมี. (2552). *สัมพันธภาพในครอบครัวไทย*. สถาบันพัฒนาสาธาณะสุขอาเซียน: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- เล็ก สมบัติ. (2549). *รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการภาวการณ์ดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวในปัจจุบัน*. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ก๊อปปี (ประเทศไทย).
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2552). *ระบบการดูแลระยะยาวและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ ทิศทางประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). *การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา สมพงษ์. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 204-218.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ และการศึกษาจากระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2552). *สุขอนามัยผู้สูงวัยกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 6 นนทบุรี: พิมพ์ทอง.

- อัจฉรี หังสสุต. (2549). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบทันต สาขาการพัฒนารอบครัว และสังคม, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Black, D. (1976). The Older person in the family. In Zarit, S.H. (Ed.). *Reading in aging and death: Contemporary Perspective*. New York: Harper and Row.
- Barrow, G.M. and P.A. Smith. (1979). *Aging, ageism and society*. Minnesota: West Publishing Company.
- Chatfield, W.F. (1977). Economic and sociological factor influencing life satisfaction of the age. *Journal of Gerontology*, 5, 593-599.
- Clark, M. and B. G., Anderson. (1967). *Culture and aging: An anthropological study of older americans*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Hanlon, J.J., & Pickett, G.E. (1984). *Public health administration and practice*. New York: Times Mirror/Mosby.
- Hardy, S.E., Concato, J., & Gill, T.M. (2004). Resilience of community-dwelling older persons. *Journal American Geriatrics Society*, 52, 257-262.
- Longino, C.F., & Kart, C.S. (1982). Explicating activity theory: A formal replication. *Journal of Gerontology*, 37, 731-722.
- Malathum, P. (2003). Predictors of life satisfaction of older adults in rural areas. [Abstract]. *Ramathibodi Medical Journal*, 26, 106.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The Measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Wagnild, G.M. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measuremen*, 17, 105-113.
- Wagnild, G.M. (2010). Discovering your resilience core, Retrieved November 3, 2015, from https://www.pobal.ie/Publications/Documents/Discovering_Your_Resilience_Core.pdf
- Wagnild, G.M. and L.M. Torma. (2013). Chapter 6 Assessing resilience in older frontier women. In A. Charlene. (Ed.), *Rural Nursing : Concepts, Theory and Practice, Fourth Edition* (pp.79-94). New York: LLC Publications.