

ความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า
จังหวัดฉะเชิงเทรา

Happiness and Demand for Happiness-Generating Activities of the Elderly
in Communities in Bang Krachet Sub-District, Bang Khla District, Chachoengsao Province.

(Received: December 15,2024 ; Revised: December 26,2024 ; Accepted: December 28,2024)

สมรทิพย์ วิภาวนิช¹
samorntip vipavanich¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยในตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 268 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า 1. ระดับความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.50$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงสุดของความสุขของผู้สูงอายุ คือ ท่านเป็นคนหัวเราะง่าย ($\bar{x}=5.05$) รองลงมาคือ ท่านรู้สึกกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่ามาก ($\bar{x}=5.04$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านใส่ใจคนรอบข้าง อย่างมาก ($\bar{x}=3.81$) 2. ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.54$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงสุดของความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมด้านสุขภาพ ($\bar{x}=3.85$) รองลงมา คือ กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ($\bar{x}=3.79$) และกิจกรรมด้านนันทนาการ ($\bar{x}=3.55$) ส่วนความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ ปานกลาง คือ กิจกรรมด้านสื่อออนไลน์ ($\bar{x}=3.01$)

คำสำคัญ: ความสุข, ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this cross-sectional survey research was to explore the happiness level and the demand for happiness-generating activities of the elderly in communities in Bang Krachet Sub-District, Bang Khla District, Chachoengsao Province. The sample consisted of 268 male and female elderly aged 60-74 years, residing in those communities. The data were collected using simple random sampling technique along with the application of structured interview; and analyzed by means of descriptive statistics including frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation.

The research results revealed that: 1. The elderly in the said communities had a high level of overall happiness ($\bar{x}=4.50$). indicated as follows: ‘they are easy to laugh.’ ($\bar{x}=5.05$); ‘they have a sense of very meaningful life’ ($\bar{x}=5.04$); and ‘they care very much about surrounding people’ ($\bar{x}=3.81$), respectively. 2. A high level of overall demand for four happiness-generating activities was found among the elderly in such communities ($\bar{x}=3.54$). The investigation of each activity pointed out that there was a high level of their demand for health activities ($\bar{x}=3.85$), economic activities ($\bar{x}=3.79$), and recreational activities ($\bar{x}=3.55$), respectively. However, the demand for online media activities was at a moderate level ($\bar{x}=3.01$).

Keywords: happiness, demand for happiness-generating activities, elderly

¹ อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

บทนำ

โลกยังคงประสบกับการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างอายุของประชากรอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอีกทั้งยังพบว่า มีอายุยืนยาวขึ้นเนื่องจากความเจริญทางเทคโนโลยีช่วยในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2020 ทั่วโลกจะมีผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจำนวน 727 ล้านคน นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้หญิงมีอายุ ยืนยาวกว่าผู้ชาย และจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก คาดว่าจะเพิ่มขึ้นกว่าสองเท่าและอาจสูงถึง 1.5 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2050 ซึ่งจะพบได้ในทุกภูมิภาคของโลก และสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 9.3 ในปี 2020 เป็นประมาณร้อยละ 16.0 ในปี 2050¹ ส่วนประเทศไทยในปี พ.ศ. 2566 มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 13.64 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.5 ของจำนวนประชากรทั้งหมดส่งผลให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aged society) ซึ่งหมายถึง มีคนอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ² การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะเกิดขึ้นในทุกกระบวนการของวัยสูงอายุสิ่งที่ตามมาคือการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูญเสียความสามารถในการเดิน อาการซึมสับสนเฉียบพลัน (Delirium) ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) อาการน้ำหนักลด และการมี พยาธิสภาพหลายชนิดในหลายระบบของร่างกายในเวลาเดียวกันจะส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ยังพบการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ เช่น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ สถานะทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องการการดูแลทางสังคม (Social care) พร้อมกับการดูแลสุขภาพ³ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ ทุกคนปรารถนาและถือเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตที่กระตือรือร้น โดยพยายามเอาชนะปัญหาสุขภาพ สร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ และ มีความสนุกกับชีวิต⁴ และจากปัญหาดังกล่าว มีนักวิชาการ นักศึกษา และนักวิชาชีพ ให้ความสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ ในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ อย่างต่อเนื่องโดยมีความแตกต่างกันในด้านพื้นที่และตัวแปรที่ศึกษา แต่ยังมีส่วนน้อยที่ศึกษา ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ในชุมชน

ทฤษฎีกิจกรรม ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า มนุษย์จะใช้กลไกสองประการในการพัฒนาความรู้สึกของตนเอง คือ 1) บทบาท และ 2) กิจกรรม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุบทบาทของตนเองจะลดลงและอาจเลิกทำกิจกรรมต่าง ๆ จนทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น กิจกรรมจึงมีหน้าที่ ในการฟื้นฟูและช่วยเพิ่มบทบาท รวมถึงเพิ่มคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และการทำกิจกรรม ที่ผู้สูงอายุพึงพอใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข และมีความคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนานแล้ว กิจกรรมที่จัดขึ้นควรส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเองด้วย เพราะเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ และยังเป็นที่ต้องการของสังคม ก็จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถพึ่งพาตน และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข⁵

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน โดยศึกษานำร่องในผู้สูงอายุตำบล บาง

กระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนากิจกรรมสร้างความสุขที่ตรง ตามความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 17 ตุลาคม 2567 ถึง 11 ธันวาคม 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่พักอาศัยในตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี พ.ศ. 2567 จำนวน 809 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย คือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่พักอาศัยในตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี พ.ศ. 2567 คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane⁶ ที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน นำมากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ของแต่ละหมู่บ้าน โดยใช้การกำหนดสัดส่วน กลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านเท่า ๆ กัน

ขั้นที่ 2 นำกลุ่มประชากรทั้งหมดมาจับสลากแบบไม่คืนที่ (Sampling Without Replacement) จากรายชื่อผู้สูงอายุตามทะเบียนผู้สูงอายุของ แต่ละหมู่บ้าน จำนวน 9 หมู่บ้าน

ขั้นที่ 3 นำรายชื่อที่สุ่มได้มาจัดทำทะเบียนรายชื่อผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปใช้ในการจัดเก็บข้อมูลการวิจัย

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

- 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ ตั้งแต่ 60-74 ปี 2) มีสติสัมปชัญญะ และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 3) ไม่มีโรคติดต่อ หรือโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการตอบแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง 4) ยินยอม และสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ ตั้งแต่ 75 ปี ขึ้นไป 2) มีอาการทางจิตจนรบกวนความสามารถ ในการตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง 3) มีการเจ็บป่วยที่รุนแรงซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการตอบแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการทำการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างจำนวน 1 ชุด มีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นหลักที่ต้องการศึกษา แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบ สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้ ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวัดความสุข ผู้วิจัยพัฒนามาจาก Oxford Happiness Questionnaire ของ Peter Hills และ Michel Argyle⁷ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการแปล และให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีจำนวน 29 คำถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก 17 ข้อ เชิงลบ 12

ข้อ โดยข้อคำถามเชิงลบ คือ ข้อที่ 1 5 6 10 13 14 19 23 24 27 28 และ ข้อที่ 29 ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้⁷

	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างมาก	6	1
เห็นด้วยปานกลาง	5	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3	4
ไม่เห็นด้วยปานกลาง	2	5
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	1	6

เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยมีวิธีการดังนี้⁸

ระดับความสุข	ค่าคะแนนเฉลี่ย
ระดับมาก	4.34-6.00
ระดับปานกลาง	2.67-4.33
ระดับน้อย	1.00-2.66

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุข ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุข จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 19 ข้อ โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้⁸

ความต้องการมากที่สุด	5 คะแนน
ความต้องการมาก	4 คะแนน
ความต้องการปานกลาง	3 คะแนน
ความต้องการน้อย	2 คะแนน
ความต้องการน้อยที่สุด	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยมีวิธีการดังนี้⁸

ระดับความต้องการ	ค่าคะแนนเฉลี่ย
ระดับมากที่สุด	4.21-5.00
ระดับมาก	3.41-4.20

ระดับปานกลาง	2.61-3.40
ระดับน้อย	1.81-2.60
ระดับน้อยที่สุด	1.00-1.80

การตรวจสอบเครื่องมือ

การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา (Content Validity) และภาษาที่ใช้ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1 (เกณฑ์ คือ $IOC \geq .50$) และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยการนำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นไปทดลองใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์การวัดความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุข เท่ากับ 0.88 และ 0.98 ตามลำดับ โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไปถือว่าข้อคำถาม มีความเชื่อมั่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การวัดความสุข วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุข วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

จริยธรรมงานวิจัย

งานวิจัยนี้ได้นำเสนอเค้าโครงร่างวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ และผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ COA No. 008/2567 RRU-IRB No. 007/2567 ลงวันที่ 15 ตุลาคม 2567

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ ผลการวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.43 อายุ 60-64 ปี ร้อยละ 38.06 สถานภาพคู่ ร้อยละ 72.02 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 88.06 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/ค้าขาย/เกษตรกร/ อื่น ๆ ร้อยละ 68.66 รายได้ต่ำกว่า 5000 บาท ร้อยละ 59.33 มีหนี้สิน ร้อยละ 58.96 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 67.16 ระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้งภาพรวมและรายข้อ ผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนความสุขของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.50$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงสุดของความสุขของผู้สูงอายุ คือ ท่านเป็นคนหัวเราะง่าย ($\bar{x}=5.05$) รองลงมาคือ ท่านรู้สึกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่ามาก ($\bar{x}=5.04$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านใส่ใจคนรอบข้างอย่างมาก ($\bar{x}=3.81$) ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้งภาพรวม และรายด้าน ผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุโดยรวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.54$) เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงสุดของความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมด้านสุขภาพ ($\bar{x}=3.85$) รองลงมาคือ

กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ($\bar{x}=3.79$) และกิจกรรมด้านนันทนาการ ($\bar{x}=3.55$) ส่วนความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง คือ กิจกรรมด้านสื่อออนไลน์ ($\bar{x}=3.01$)

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องความสุขและความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสรุปและอภิปรายผลแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุข ของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความสุขในชีวิตโดยรวมระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรพรรณ แสนบริสุทธิ์ และเลิศชัย เจริญธัญรักษ์⁹ พิทยุตม์ โตชา วันเพ็ญ อนิวรรณพงศ์ และธัญพัฒน์ ทองนิ่ม¹⁰ และ Tan JH, Abidin E, Shahwan S, et al.¹¹ ที่ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ มีความสุขโดยรวมระดับมาก และเมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ส่วนใหญ่เป็นคนหัวเราะง่าย รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามาก และ มีความรู้สึกที่ดีกับเกือบทุก ๆ คน

2. ผลการวิเคราะห์ความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนตำบล บางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขโดยรวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขอยู่ในระดับมาก 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปันตดา บิลหมัด พชรตัญญ์ เปาะทอง วาริชาห์ เหลี่ยมโສ๊ะ สุนัดดา แก้วสด และฮาซันอัคริม ดงนะเต็ง¹² ที่ศึกษาความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสุขภาพ โดยต้องการได้รับความรู้ที่

เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จากบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งความรู้เรื่องโรค การป้องกัน อาหาร เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารจัดการจิตใจให้ผ่อนคลาย ส่วนภาคีภรณ์ ชันทอง และคณะ¹³ ศึกษากิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข พบว่า กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุข คือ การสวนมนต์ และการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ พิทยุตม์ โตข้า วันเพ็ญ อนิวรรณ พงศ์ และธัญพัฒน์ ทองนิ่ม⁹ ที่ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การพัฒนาจิตใจมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการที่ผู้สูงอายุ มีความคิดและอารมณ์เชิงบวกจะแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งบ่งบอกถึงความสุขที่มีในตัวเอง 2) กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รพีพรรณ พงษ์อินทร์วงศ์ และคณะ¹⁴ ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจส่งผลเชิงบวกต่อการมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต พึ่งพาตนเอง และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ โดยการปลูกผักรับประทาน เพื่อลดรายจ่าย การหารายได้เสริม และการไม่สร้างหนี้ และ 3) กิจกรรมด้านนันทนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภักศจิภรณ์ ชันทอง และคณะ¹² ที่ศึกษากิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข พบว่า กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุข คือการร้องเพลงและรำนอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ วนัฐพงศ์ เบญจพงศ์ จิตรา ดุษฎีเมธา สุเมษย์ หนกหลัง และวรรณ เนตรทิพย์¹⁵ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขภายในหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้กิจกรรมศิลปะ ที่ไม่ยากจนเกินไปและใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน ส่วนกิจกรรม

ด้านสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ สิทธิพร สุนทร วัชรินทร์ สุทธิชัย และพงษ์ศักดิ์ ชิมมอนต์ส¹⁶ ศึกษา รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยการใช้สังคมออนไลน์ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ และพิทยุตม์ โตข้า วันเพ็ญ อนิวรรณ พงศ์ และธัญพัฒน์ ทองนิ่ม⁹ สุนันทรา ขำนวนทอง พิทยุตม์ คงพ่วง พิมพ์พรรณ อัมพันธ์ทอง และวัชร เพ็ชรวงษ์¹⁷ ที่ศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนิยมใช้ไลน์และเฟซบุ๊ก เพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและคนในครอบครัว ให้คลายเหงา คลายความคิดถึง รู้สึกสบายใจและ มีความสุข นอกจากนี้ ยังใช้สื่อออนไลน์ เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ จากผลการวิจัยทำให้ทราบความต้องการกิจกรรมสร้างความสุขที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชน ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดโปรแกรมกิจกรรม สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ ในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ช่วยพัฒนาเศรษฐกิจในครัวเรือน ซึ่งเป็นการเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว ทั้งนี้ ยังเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป ส่วนรายละเอียด ของกิจกรรมต่าง ๆ ต้องเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชน

2. ด้านการวิจัย ควรทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ โดยนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาพัฒนา ต่อ

1. United Nation. (2020). World Population Ageing 2020 Highlights: Living arrangements of older persons. New York: Office of the Director, Population Division.
2. สำนักงานกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2566. กรุงเทพฯ: กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
3. ปราโมทย์ ประสาทกุล, บรรณาธิการ. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม: พรินเตอร์.
4. Roach, S.S. (2001). Introductory gerontological nursing. Philadelphia: Lippincott.
5. Winstead V, Yost EA, Cotten SR, Berkowsky RW, Anderson WA. The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care communities. *J Appl Gerontol*. 2014; 33(7): 888-911.
6. Yamane, Taro. (1970). Statistics - Introductory Analysis. 2 Hill, Inc.
7. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
8. Best, J.W. (1977). Research in Education. (3rd ed) Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
9. อรวรรณ แส่นบริสุทธิ์ และเลิศชัย เจริญธัญรักษ์. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุในตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารวิจัยสาธารณสุข*, 13(2): 14-25.
10. พิทยุทธ์ โตชา วันเพ็ญ อนิวรรณพงษ์ และธัญพัฒน์ ทองนิม. (2566). ความสุขในชีวิตของผู้สูงวัยยุค 4.0 ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, 6(1): 84-103.
11. Tan JH, Abidin E, Shahwan S, et al. Happiness and cognitive impairment among older adults: investigating the mediational roles of disability, depression, social contact frequency, and loneliness. *IJERPH*. 2019;16(24):4954.
12. ปันตดา บิลหมัด พชรดนัย เปาะทอง วาริชาย์ เหลี่ยมใสะ สุนัดดา แก้วสด และฮาซันอักกริม ดงนะเต็ง. (2563). ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา*, 2(1), 29-50.
13. ภักศจิกรณ์ ชันทอง และคณะ. (2560). ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารหมอยาไทยวิจัย*, 3(2): 7-15.
14. รพีพรรณ พงษ์อินทร์วงศ์ และคณะ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของแรงงานผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชนบ้านยาง ตำบลบ้านยาง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 11(1), 80-91.
15. วนัฐพงศ์ เบญจพงศ์ จิตรา ดุษฎีเมธา สุเมษย์ หนกหลัง และวรสรณ์ เนตรทิพย์. (2561). ผลของโปรแกรมนันทนาการ ที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ จังหวัดสระแก้ว. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 8(2), 55-68.
16. สิทธิพร สุนทร วัชรินทร์ สุทธิชัย และพงษ์ศักดิ์ ชิมมอนต์ส. (2563). รูปแบบการพัฒนาความสุขของผู้สูงวัยในจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, 15(2), 153-161.
17. สุนันทรา ข่านวนทอง, พิทยุทธ์ คงพ่วง, พิมพ์พรรณ อำพันธ์ทอง, และวัชรีย์ เพ็ชรวงษ์. (2565). การมีส่วนร่วมในชุมชนและการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อรูปแบบความสุขของผู้สูงอายุ ในยุค 4.0 ตำบลวังหว่า อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(12), 698-713.