

# ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย

## Happiness of Self-Reliance with Elderly in Countryside Phu Rua, Loei

มนทิรา จันดาหาร<sup>1\*</sup> และจิระสุข สุขสวัสดิ์<sup>2</sup>

Montira Jundaharn<sup>1\*</sup>, and Jirasuk Suksawat<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย และ (2) ศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย โดยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีประเภทอธิบายตามลำดับ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย จำนวน 310 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความสุข มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92 สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท พื้นที่อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทอำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับระดับมาก สามารถสื่อสารได้ดี และยินดีเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์บริบทและเนื้อหา โดยถอดรหัสข้อความและจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ จากนั้นจัดเป็นประเด็นย่อย และสรุปเป็นประเด็นหลัก ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกุเรื่อ จังหวัดเลย พบ 4 ประเด็นหลัก คือ (1) สุขที่พึ่งตนเองได้ (2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว (3) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคมและ (4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ

**คำสำคัญ:** ความสุข การพึ่งตนเอง บั้นปลายชีวิต ผู้สูงอายุ ชุมชนชนบท

<sup>1</sup> สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

<sup>2</sup> แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

\*Corresponding author; email: lovephurua@gmail.com

## Abstract

The objectives of this study were (1) to study the happiness level of elderly people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province and (2) to study the happiness experiences obtained from self-reliance practice in the latest stage of life of elderly people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province.

This research was a mixed-method study with the use of successive explanation method. The first stage was the quantitative study. The research sample consisted of 310 elderly people randomly. Data were collected by a questionnaire containing question items on personal background data and a happiness assessment scale with the total reliability coefficient of .92. Statistics employed for data analysis were mean and standard deviation. The second stage was a qualitative study. The main informants were eight elderly people, aged 60 years or over residing in rural communities of Phu Ruea district, Loei province, having happiness scores at the middle level, being able to communicate well, and willing to participate in this research study of 8 elderly people. In-depth interviews were employed as the data collection with the use of a semi-structured interview form. Data were analyzed by context and content analyses. The analysis process included decoding of statements and grouping them based on similarity of their meanings, then categorizing them into sub-issues, and finally making conclusions of main issues.

Research findings showed that the elderly people had happiness scores at the moderate level regarding happiness obtained from self-reliance practice in the latest stage of life of elderly people in rural communities of Phu Ruea district, Loei province, the following four main issues were found as follows: (1) having happiness scores are at the moderate level, (2) receiving the supports from their own families, (3) receiving helps from the society, and (4) living in the life facilitating environment.

**Keywords:** Happiness, Self-reliance, Latest stage of life, Elderly people, Rural community

## บทนำ

องค์การสหประชาชาติ (2009) (อ้างถึง ชมพูนุช พรหมภักดี, 2556) กล่าวว่าประเทศใดมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกิน 7 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งประเทศให้ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยในประเทศไทย ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย, 2547) จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติประชากร กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557) พบว่า

ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2550 พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 10.7, 12.2 และ 14.9 ตามลำดับ และจากการประมาณประชากรในปี 2560 พบว่าประเทศไทยมี จำนวนประชากรสูงอายุมากถึง 11,313,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17.13 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560) จากสถิติดังกล่าว จึงทำให้ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของประชากรในภาพรวม โดยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและในวัยเด็กลดลง

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม เช่น โรคเรื้อรัง ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง รู้สึกท้อแท้ หดห้วง และต้องการการพึ่งพิงมากขึ้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ความสุขในชีวิตก็อาจลดน้อยลง (อรวรรณ แพนคง, 2553: 15) ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ และมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น เกิดความเครียด (กนิษฐา บุญธรรมเจริญ, 2554)

ความสุขของคนไทยเป็นเป้าหมายหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางโดยความสุขเริ่มจากระดับบุคคลก่อนและขยายวงกว้างไปยังครอบครัว ชุมชน สถาบันต่างๆ และ ระดับประเทศตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) ผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตน้อยที่สุด 31.17 คะแนน (สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมและสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มสถิติแรงงาน, 2558) ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขจากการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุพบว่ามีค่อนข้างน้อย เช่น งานวิจัยของจิตตภา ฉิมจินดา (2554) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยตัวแปรด้านรายได้ ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านพัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมและสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มสถิติแรงงาน (2558) ที่สำรวจความสุขแบ่งตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าผู้อยู่นอกเขตเทศบาล (ในเขตเทศบาล 31.66 นอกเขตเทศบาล 31.17) ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนชนบทก็คือผู้อยู่นอกเขตเทศบาลและผู้สูงอายุในชุมชนชนบทมีระดับความสุขระดับปานกลางซึ่งมีความแตกต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก

ทั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพมีปริมาณค่อนข้างน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอรือเรอ จังหวัดเลย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีปริมาณผู้สูงอายุค่อนข้างมากและประกอบอาชีพเกษตรกรรมแบบดั้งเดิมเพื่อการพึ่งพาตนเองในการดำรงชีวิตเป็นส่วนใหญ่ งานวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในด้านแบบอย่างของการดำเนินชีวิต และสำหรับหน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปกำหนดนโยบาย วางแผนการจัดสวัสดิการด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ การจัดการแนะแนวและให้การปรึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบอธิบายตามลำดับ โดยเน้นการวิจัยเชิงคุณภาพมากกว่าการวิจัยเชิงปริมาณ เริ่มต้นสำรวจคะแนนระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ และศึกษาประสบการณ์ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณเป็น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2558 จำนวน 310 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากจำนวนประชากรทั้งหมด 1,334 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครซีและมอร์แกน ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับมาก 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานะภาพสมรส ระดับการศึกษา แหล่งรายได้หลักจากแหล่งใด เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสุข ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดมาจากแบบวัดความสุขของ จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2554) ซึ่งนำมาจาก แบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Argyle & Peter (2001) ใช้วัดความสุขครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ (1) การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (2) การมีอารมณ์ทางบวก (Positive affect) และ (3) การไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น ผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามเพื่อให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92 มาตรฐานวัดความสุขเป็นแบบสำรวจตนเอง (Self-report) เกี่ยวกับความสุขโดยผู้ตอบจะพิจารณาถึงความสุขของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา เป็นแบบวัดแบบมาตราประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ (6) เห็นด้วยมากที่สุด ไปจนถึง (1) ไม่เห็นด้วยมากที่สุด โดยข้อคำถามทางบวก ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ค่า 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่า 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย ค่า 5 หมายถึง เห็นด้วย และค่า 6 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ส่วนข้อคำถามทางลบจะกลับค่าคะแนน ดังนั้นจึงได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 2-168 คะแนน ประกอบด้วยคำถามจำนวน 28 ข้อ โดยมีโครงสร้าง 3 ด้าน ดังนี้ 1) การมีความพึงพอใจในชีวิต คือ การพิจารณาความสุขของบุคคลแล้วประเมินออกมาตามมาตรฐานความพึงพอใจของตนเอง และนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลตั้งมาตรฐานการรับรู้โดยการกำหนดเองไว้ ประกอบด้วย ข้อ 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 16 และ 22 รวม 11 ข้อ 2) การมีอารมณ์บวก คือ อารมณ์ที่เป็นสุขซึ่งเกิด

จากสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ร่าเริง ยินดี และความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน โดย Argyle & Crossland (1991) พบว่า อารมณ์ทางบวกแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ มิติแรก หมายถึง ความรู้สึกสุข (Joy) และความยินดี (Elation) มิติที่สอง หมายถึง ความรู้สึกตื่นเต้น (Excitement) และมิติสุดท้าย หมายถึง ความสนใจ (Interest) ประกอบด้วยข้อคำถาม 2, 4, 9, 12, 13, 17, 18 และ 21 รวม 8 ข้อและ 3) การไม่มีอารมณ์ทางลบ ในขณะนั้น คือ ภาวะที่ไม่มีอาการซึมเศร้าซึ่งถือเป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ ตลอดจนความเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น บางครั้งฉันรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุและฉันรู้สึกโมโหและหัวโนไหวง่าย ประกอบด้วยข้อคำถาม 5, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27 และ 28 รวม 9 ข้อ

### ตาราง 1 การแปลผลระดับความสุข

ช่วงคะแนน	แปลผล
28-50	น้อยที่สุด
51-73	น้อย
74-96	ปานกลาง
97-119	ค่อนข้างมาก
120-142	มาก
143-168	มากที่สุด

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีประสบการณ์การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการค้นหาคำตอบ โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนข้อคำถามได้ตามสถานการณ์นั้นๆ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความสุข โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงการตอบแบบวัดแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขเพื่อให้เข้าใจตรงกันก่อนเริ่มต้นเก็บข้อมูล ในการเก็บข้อมูลเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังอย่างช้าๆ ทีละข้อ และให้ผู้สูงอายุตอบ หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

2. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 8 คน ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในชุมชนชนบท อำเภอรือเรื่อ จังหวัดเลย 2) มีคะแนนความสุขอยู่ในระดับมาก 3) สามารถสื่อสารได้ดี และ 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยสามารถสื่อสารได้ดี และยินดีเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลดำเนินการสัมภาษณ์และอัดเทป โดยก่อนที่จะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย สอบถามถึงความสมัครใจและเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อมูลต่างๆ จะเก็บไว้เป็นความลับและจะรายงานผลเป็นภาพรวมเท่านั้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยผู้วิจัยถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) จากเทปบันทึกเสียงและตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์บริบทและเนื้อหา (Context & Content analysis) ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลโดยถอดรหัสข้อความ (Coding) และจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะที่มีความหมายคล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ (Categories) จากนั้นจัดเป็นประเด็นย่อย (sub themes) และสรุปเป็นประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกันในประเด็นหลัก (Themes) เพื่อเรียงร้อยเรื่องราวตามประเด็นหลัก ที่ค้นพบร่วมกับการนำบริบทที่ศึกษาเข้ามาอธิบาย

### ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) ดังนี้

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปแบบคำต่อคำและผลวิเคราะห์ข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ (Member checking) จำนวน 5 คน ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ เพื่อให้เสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหาย ความละเอียด ครอบคลุม และครบถ้วนของข้อมูลทั้งหมด

### ผลการวิจัย

#### 1. ผลการวิจัยข้อมูลเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย พ.ศ. 2559 จำนวน 310 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 และเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 โดยผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 86.93$ , S.D. = 1.17) เมื่อแบ่งเป็นรายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า 1) ด้านการมีความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 (S.D. = .47) 2) ด้านการมีอารมณ์ทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 (S.D. = .53) และ 3) ด้านการไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 (S.D. = .64)

#### 2. ผลการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพ พบประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังนี้

##### ประเด็นที่ 1 สุขที่พึ่งตนเองได้ ประกอบด้วยประเด็นรอง 6 ประเด็น คือ

##### 1.1 การใช้ความสามารถของตน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ

1) การหาอาหารให้แก่คนในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลสามารถหาอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวด้วยความสามารถของตนเองได้โดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ โดยอาหารและผลไม้ส่วนใหญ่หาจากตามธรรมชาติในป่า ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารส่วนใหญ่หาจากตามธรรมชาติในป่า มีมากมาย มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก มีผลไม้ป่า พวกกล้วย มะม่วง ลูกค้อ ลูกแงว ใต้น้ำสาบก็มีกุ้ง หอย ปู ปลา ฤดูหนาวก็ปลูกผักกินเอง ไม่มีแมลงรบกวน ไม่ได้ใช้สารเคมี ปลอดภัย มีผักกาด ต้นหอม กระเทียม” (ID 1)

“อาหารหาเอาตามธรรมชาติในป่า มีหน่อไม้ มีเห็ด มีผัก มีกวาง หมู ไก่ กระจอก นก ไม้ น้ำปะปาใต้น้ำสาบและเป็นแหล่งอาหารด้วย มีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อีงอ่าง ลูกอีตด” (ID 2)

2) การสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีความสามารถในการรับผิดชอบสร้างที่อยู่อาศัยให้คนในครอบครัวได้สำเร็จ ด้วยน้ำพักน้ำแรงและความขยันของตนเองในการหาวัสดุต่างๆ จากป่ามาสร้างบ้านโดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ ดังตัวอย่างเช่น

“บ้านสร้างเอง ถักหญ้าคาเป็นหลังคา ตัดไม้จากในป่ามาทำเป็นโครงบ้านและตัวบ้าน โดยเพื่อนบ้านมาช่วยในการขึ้นโครงบ้าน หลังคาผนังและพื้นบ้านทำเอง ตัดไม้ไผ่มาตีฝาอก แล้วไปทำฝา” (ID 4)

“ถ้าไม่ซื้อเกี๊ยจ อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม่สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข” (ID 5)

1.2 การใช้แรงกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล การดำเนินวิถีชีวิตเป็นแบบเรียบง่ายและ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เริ่มต้นเพื่อทำงานตั้งแต่เช้าตรู่ โดยผู้ให้ข้อมูลใช้แรงกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล เนื่องจากไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องจักรกลในการทุนแรงหรืออำนวยความสะดวกในการทำงานมีเพียงแรงกายเป็นหลัก ดังตัวอย่างเช่น

“ตื่นตั้งแต่ตี 4 ทุกวัน เพื่อไปตักน้ำจากลำห้วยมาไว้ใช้ไว้หุงข้าว ล้างถ้วยล้างจาน โดยการหอบน้ำ ตอนเย็นหลังจากไปทำไร่กับมาบางวันก็จะตำข้าวแยกข้าวสารกับเปลือกออกจากกัน เนื่องจากไม่มีโรงสี” (ID 4)

“ขนข้าวโพด ไร่ข้าวไร่เดียว ตนเอง หอบมาใส่เกวียน แล้วค่อยเอาเกวียนลาก ไปพักไว้บ้าน” (ID 6)

1.3 การมีความอดทนต่อสื่อกับความขาดแคลน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ

1) เครื่องอุปโภคบริโภค เนื่องจากไม่มีเครื่องอุปโภคบริโภคที่อำนวยความสะดวกสบาย เช่น ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีเสื่อกันหนาวไว้ใช้เพิ่มความอบอุ่นกับร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลจึงใช้วัสดุธรรมชาติที่มีอยู่ทดแทนสิ่งที่ขาดหรือไม่มี เช่น ตะเกียงจากยางไม้ เสื่อผ้าจากการทอฝ้าย ดังตัวอย่างเช่น

“ไม่มีไฟฟ้า ใช้ตะเกียงส่องแทน เสื่อผ้า ผ้าห่ม เมียปลูกและทอเอง ไม่ได้ซื้อ หน้าหนาวที่นี้หนาวจริงๆ” (ID 1)

“ไฟฟ้ายังไม่มี ใช้ตะเกียงน้ำมันก๊าดและตะเกียงจากยางไม้ ” (ID 2)

2) การศึกษา การขาดโอกาสด้านการศึกษาที่เป็นอีกปัจจัยหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลในวัยเรียน ผู้ให้ข้อมูลบางรายเรียนไม่จบชั้นประถม เพราะโรงเรียนอยู่ห่างไกล การเดินทางไม่สะดวก ครูที่ไปสอนไม่สามารถไปสอนได้ แต่ผู้ให้ข้อมูลได้มีความอดทนและขวนขวายพยายามไปวัดเพื่ออ่านบทสวดมนต์ จนสามารถอ่านหนังสือได้บ้าง ดังตัวอย่างเช่น

“สมัยเป็นเด็กไปเรียนบ้าง ไม่ได้ไปเรียนบ้างเพราะต้องทำงานช่วยพ่อแม่โรงเรียนก็อยู่ไกล เลยทำให้เรียนไม่จบ ป.4 ” (ID 6)

“สมัยเป็นเด็กโรงเรียนอยู่ไกล ไม่ค่อยมีเพื่อนไปเรียนและต้องทำงานช่วยพ่อแม่ เลยทำให้เรียนไม่จบ ป.4 ” (ID 4)

3) ที่ดินทำกิน ผู้ให้ข้อมูลหลายรายไม่มีที่ดินเพื่อทำการเกษตรเป็นของตนเองหรือหากมีก็ไม่มีที่ดินเป็นของตนเองในจำนวนจำกัด ไม่พอต่อการทำกิน ผู้ให้ข้อมูลจึงมีความขยัน ความอดทน และมีการทำไร่เลื่อนลอยตามภูเขา เพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกครอบครัว ดังตัวอย่างเช่น

“ที่ดินที่มีโฉนดเป็นของตนเองไม่มาก เป็น น.ส.3 ไม่พอทำกิน เลยปลูกทำไร่ไปเรื่อยๆ ตามภูเขา” (ID 8)

“ทำไร่ตามป่า จับจองเอาไม่มีโฉนด ตำรวจก็ไม่จับ ทำไปเรื่อยๆ ข้าวไม่เจริญเติบโตดีก็ย้ายที่” (ID 4)

1.4 การออมเก็บเล็กผสมน้อย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีรายได้จากการขายผลผลิตทางการเกษตรได้เพียงปีละ 1 ครั้ง บางรายที่มีรายได้จากการค้าขาย เช่น ขายผักต่างๆ ขายปลา ขายปู เมื่อได้เงินมา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะเก็บออมไว้ จะใช้จ่ายเงินเฉพาะในสิ่งที่จำเป็น ดังตัวอย่างเช่น

“ปีนี้จะขายผลผลิตทางการเกษตร 1 ครั้งพอได้เงินมาก็เก็บออมไว้ ใช้จ่ายยามจำเป็น ไร่ซื้อเสื้อผ้า จอบ เสียม และเครื่องใช้ในครัวเรือน” (ID 1)

“พอขายข้าวได้ ขายของได้เงินก็เก็บออมไว้ ทีละเล็กทีละน้อยแล้วเอาไปซื้อที่นา ที่สวน” (ID 3)

1.5 มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ผู้ให้ข้อมูลมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน รู้คุณค่าตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จนสามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดและมีความเชื่อว่าลูกหลานจะเจริญรอยตามตนเองในการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่างเช่น

“ที่ผ่านมารู้จักการใช้แรงของตนเองให้คุ้มค่า รู้จักการวางแผนชีวิต เชื่อว่าลูกหลานจะดำเนินชีวิตเหมือนพ่อแม่ เหมือนที่พ่อพาทำ” (ID 1)

“ใช้แรงตัวเอง คิดเอง ทำเอง มีความสุข เพราะได้ชีวิตและได้ช่วยเหลือตนเอง ไม่เป็นภาระให้คนอื่น ตัวเองสบายใจ ภรรยาสบายใจ ลูกหลานสบายใจ เพื่อนบ้านสบายใจ ก็พอใจแล้ว” (ID 2)

1.6 การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ จากการศึกษาข้อมูลสังเกต รับฟังคำสอน และดูตัวอย่างการดำรงชีวิตของบรรพบุรุษ แล้วนำมาปฏิบัติตามส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามอัตถภาพ ผู้ให้ข้อมูลจึงได้นำประสบการณ์ที่รับรู้มาปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ ค่อยสั่งสอนให้ลูกหลานประพฤติและปฏิบัติตาม และมีความเชื่อว่าลูกจะปฏิบัติเช่นเดียวกับกับพ่อแม่ที่เคยปฏิบัติตาม ดังตัวอย่างเช่น

“การใช้ชีวิตสังเกตและฟังคำสอนของปู่ ย่า ตา ยาย ท่าน สอนและทำให้ดูเป็นตัวอย่าง พ่อและภรรยาไม่เคยทะเลาะกันรุนแรง จนถึงขั้นตบตีกัน เพราะต่างคนต่างรู้จักงานตัวเอง” (ID 1)

“แต่โบราณมา ถ้าใครสร้างบ้าน พวกผู้ชายจะไปช่วยกันยกเสาขึ้นโครงสร้างช่วยกัน ถ้าบอกคนนึงเขาก็บอกต่อๆ กันเอง ช่วยกันดี” (ID 7)

## ประเด็นหลักที่ 2 การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 2 ประเด็น

คือ

### 2.1 การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 4 ประเด็น คือ

1) กำลังใจจากครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งไม่ใช่มีแต่คำพูดแต่รวมถึงการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ จากสมาชิกในครอบครัวด้วย ได้แก่ การใช้คำพูด การกระทำและการใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกินการดูแลจิตใจในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม การดูแลอย่างใกล้ชิด การช่วยเหลือในการทำงานและเลี้ยงดูบุตร ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจดังทฤษฎีสองปัจจัย (Two-Factors Theory of motivation) (วันชัย ศกุนตนาศ, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในงานแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยอนามัย (hygiene factor) เป็นปัจจัยด้านกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง บุคคลจะเกิดความพึงพอใจ และจากการสังเกตเวลาซักถามผู้ให้ข้อมูลจะยิ้มที่ใบหน้า ดังตัวอย่างเช่น

“แม่เหนียวมัย หนูขอกอดแม่หน่อยจะได้หายเหนียว โดขึ้นพวกหนูจะดูแลแม่เอง รู้สึกมีกำลังใจทุกครั้งทีนึกถึงคำพูดของลูกเมื่อยังเป็นเด็ก” (ID 3)

“ภรรยาให้กำลังใจเสมอและคอยเป็นห่วง รู้สึกดี ถ้าเหนียวก็หยุดทำงานพักม่อนบ้าง มีงานอะไรเหลือเราค่อยช่วยกันทำ” (ID 7)

2) สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ คือ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว หัวหน้าครอบครัวคือผู้ชายที่อายุมากที่สุดในบ้านและสมาชิกในครอบครัวทุกคนต่างให้ความเคารพนับถือ เมื่อมีปัญหาจะขอคำปรึกษาและให้หัวหน้าครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลัก โดยมีความเชื่อว่าหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้มีประสบการณ์ ดังตัวอย่างเช่น

“ก่อนทำกิจกรรมใดต้องปรึกษาพ่อก่อน ให้พ่อเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลัก ก่อนที่ลูกหลานจะทำ เพราะมีความเชื่อว่าผู้ที่มีอายุมากกว่ามีประสบการณ์และความสามารถมากกว่า ตัวอย่างเช่นการเลือกพันธุ์ข้าวเพื่อนำมาเพาะปลูก” (ID 8)

“ลูกที่ไปตั้งหลักปักฐานที่ต่างจังหวัดจะกลับมาร่วมงานบุญประจำปีและปีใหม่ไทยคือช่วงวันสงกรานต์จะกลับมากราบไหว้ขอพรพ่อแม่และผู้สูงอายุที่นับถือในหมู่บ้าน ทุกคนในชุมชนปฏิบัติเหมือนกัน ชุมชนให้ความสำคัญกับเรื่องนี้” (ID 1)

3) ลูกหลานให้การอุปการะดูแล มีทั้งการให้เงินสำหรับไว้ใช้จ่าย การซื้อของใช้ให้ การซื้ออาหารให้ การทำอาหารให้กิน การดูแลอุปกรณ์ของใช้ การดูแลดูแลเครื่องนุ่งห่มให้ และดูแลผู้ให้ข้อมูลยามเจ็บป่วย ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารบางอย่างลูกซื้อมาให้ดูเย็นไว้ อย่างพวกเนื้อ” (ID 2)

“ลูกออกเงินให้ใช้ทุกเดือนๆ ละ 5,000 บาท ไว้ซื้ออาหารและใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต เขาคิดว่าแม่เหนียวมานานแล้ว” (ID 3)

4) สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเกิดจากการสื่อสารที่ดีต่อกัน มีเวลาอยู่ร่วมกันอย่างคุ้มค่า แบ่งปันใส่ใจกันและกัน ลูกหลานที่อยู่ห่างไกลก็ห่มมาเยี่ยม สมาชิกในครอบครัวรู้จักหน้าที่ของตนเอง สมาชิกในครอบครัวไม่สร้างภาระให้ ดังตัวอย่างเช่น

“ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข เพราะไม่ได้เบียดเบียนใคร ไม่เป็นหนี้ สามารถหาข้าวและอาหารกินอิ่มทุกมื้อ ลูกหลานก็สามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน ลูกที่ไปอาศัยอยู่จังหวัด หมั่นกลับมาเยี่ยม ไม่ทำให้ทุกข์ใจ” (ID 1)

“ภรรยารู้จักหน้าที่ตื่นเข้ามาทำอาหาร” (ID 1)

2.2 การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว คนในครอบครัวและเครือญาติเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายต้องต่อสู้กับปัญหาชีวิต เปลี่ยนความคิด จากปัญหาวิกฤติจนถึงขั้นที่คิดจะฆ่าตัวตายแล้วหันมาคิดถึงสมาชิกในครอบครัวว่าจะขาดที่พึ่ง จึงพยายามอยู่ด้วยตนเอง เช่น หัวหน้าครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ มีลูกหลายคน ดังตัวอย่างเช่น

“เคยรู้สึกเครียด คิดอยากฆ่าตัวตาย เพราะสามี ที่ชอบหึงหวง ดุด่า ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ สามีใจร้าย ปากร้าย เงินเดือนลูกเมียไม่เคยได้ใช้ พอคิดว่าลูกไม่มีที่พึ่ง จึงคิดว่าไม่ควรตาย จึงไม่ฆ่าตัวตาย” (ID 3)

“เหนื่อยก็ต้องอดทน เพราะมีลูกหลายคน ต้องหาเลี้ยงลูกให้เพียงพอ” (ID 4)

**ประเด็นหลักที่ 3 การได้รับการความช่วยเหลือจากสังคม** แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ

3.1 การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ

1) การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน ผู้ให้ข้อมูลวางแผนว่าจะสร้างบ้าน เมื่อเพื่อนบ้านทราบข่าวจากการบอกกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหรือรู้ข่าวจากเพื่อนบ้านคนอื่น เพื่อนบ้านจะมีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความรักใคร่ปรองดองเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ร่วมด้วยช่วยกันลงมือสร้างบ้านด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดและปฏิบัติกันมาแต่โบราณ ดังตัวอย่างเช่น

“ชวนเพื่อนบ้านไปตัดไม้มาเลื่อย ให้เพื่อนบ้านมาช่วยสร้างบ้าน โดยใช้แรงยกช่วยกันสร้าง” (ID 5)

“อาศัยเพื่อนบ้านช่วยสร้างบ้าน บอกเขาก็มาเลื่อย” (ID 6)

2) การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในการทำกิจกรรมหลายอย่างต้องช่วยเหลือพึ่งพิงกัน เพราะวัสดุ อุปกรณ์ ของใช้และรถยนต์มีจำนวนจำกัด ดังตัวอย่างเช่น

“เวลาไปทำธุระในตัวอำเภอหรือตัวจังหวัดก็เดินทางไปกับเพื่อนบ้านรถยนต์คันหนึ่งไปได้หลายคน ช่วยกันออกค่าน้ำมัน เวลาว่างงานเดินไปคุยกับเพื่อนบ้าน บ้านนั้นบ้านนี้ มีผัก มีผลไม้ก็ฝากกันเปลี่ยนกันกิน” (ID 1)

3.2 ชุมชนให้ความสำคัญ คนในชุมชนให้ความสำคัญนับถือให้เกียรติ ผู้อาวุโส และเชื่อฟัง จากคำบอกเล่าและความเชื่อของผู้อาวุโส แม้กระทั่งในสิ่งที่มองไม่เห็น หรือพิสูจน์ไม่ได้ เช่น ความเชื่อเรื่องผีป่า ดังตัวอย่างเช่น

“ซาและแขนหัก เพราะไปเลี้ยงควายที่ในป่า วังไล่ควายแล้วหล่มซาหัก ส่วนแขนชี้ควาย และตกแขนจึงหัก คิดว่าผีป่าหักขาและหักแขน คนแก่โบราณเชื่อว่าไว้อย่างนั้น เชื่อเขาเพราะเขาเกิดก่อน” (ID 4)

“คนในหมู่บ้านนับญาติกันทั้งหมู่บ้าน ลูกหลานและชาวบ้านเคารพนับถือคนเฒ่าคนแก่ให้เป็นผู้นำ เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษา ประเพณีการดำเนินชีวิต ตัดสินไกล่เกลี่ยหากเกิดความขัดแย้ง ช่วยกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต้องคิดให้ดี ทำให้ดี” (ID 1)

3.3 หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ

1) การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ ผู้ให้ข้อมูลได้รับความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากหน่วยงานภาครัฐที่เข้าดูแลส่งเสริมการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถทำได้ ควบคู่ไปกับการสอนและแนะนำให้คนในชุมชนไม่บุกรุกป่า ไม่ทำลายป่า อนุรักษ์ป่าไม้ และส่งเสริมให้ปลูกป่าเพิ่ม ดังตัวอย่างเช่น

“เกษตรเขามาสอนในเรื่องการประกอบอาชีพ การทำเกษตรและปศุสัตว์ ทางอำเภอ บอกในเรื่องการห้ามการบุกรุกป่า การปลูกป่า” (ID 1)

“อำเภอและอบต.แจกผ้าห่มในฤดูหนาวหน้าหนาวอำเภอกับอบต.เขาแจกผ้าห่มให้เกือบทุกปี อบต.ดูแลเรื่องถนนหนทาง น้ำใช้ สำนักงานเกษตรเข้ามาสอนวิธีปลูกข้าว ปลูกข้าวโพด ปศุสัตว์มาดูแลวัวควายให้ ทางอำเภอเขาสอนไม่ให้บุกรุกป่า” (ID 2)

2) การได้รับเบี้ยยังชีพ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้รับเบี้ยยังชีพคือเงินเดือนละ 500-700 บาท จากภาครัฐ ซึ่งภาครัฐส่งเสริมสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน โดยให้เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นหลักประกันรายได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำงานและไม่มีรายได้ให้มีเงินใช้สำหรับการดำรงชีวิตที่จำเป็น ดังตัวอย่างเช่น

“อบต.ให้เงินเดือนใช้ เดือนละ 600 บาท ให้เบี้ยยังชีพคนพิการ เดือนละ 600 บาท” (ID 4)

“อบต.ให้ค่าคนแก่ เดือนละ 700 บาท” (ID 5)

3) การได้รับบริจาคเครื่องนุ่งห่มกันหนาว ภาครัฐให้การดูแลตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นภูเขา มีสภาพอากาศที่หนาวเย็นในฤดูหนาวได้รับเครื่องนุ่งห่มกันหนาว หน่วยงานภาครัฐได้แก่ อำเภอ และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) นำเครื่องนุ่งห่มกันหนาวมาแจกให้ถึงที่บ้าน ดังตัวอย่างเช่น

“หน้าหนาวอำเภอกับอบต.เขาแจกผ้าห่มให้ เกือบทุกปี” (ID 2)

“ฤดูหนาวทางอำเภอกับทางอบต.เขาแจกผ้าห่มให้ปีละผืนสองผืน” (ID 5)

#### ประเด็นหลักที่ 4 สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ

##### 4.1 อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ

1) ที่อยู่อาศัยจากป่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สร้างบ้านจากวัสดุธรรมชาติ โดยการลงทุนใช้แรงกายตัดไม้จากในป่ามาทำเป็นวัสดุสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ตั้งแต่เสาบ้าน หลังคาบ้าน พื้นบ้าน จนถึงผนังบ้าน วัสดุที่ใช้ มีทั้งต้นไม้ยืนต้น ไม้ไผ่ หนุ่ยคา ดั้งตัวอย่างเช่น

“บ้านสร้างเอง ถักหญ้าคาเป็นหลังคา ตัดไม้จากในป่ามาทำเป็นโครงบ้านและตัวบ้าน โดยเพื่อนบ้านมาช่วยในการขึ้นโครงบ้าน หลังคาผนังและพื้นบ้านทำเอง ตัดไม้ไผ่มาตีฝาอก แล้วไปทาสี” (ID 4)

“ถ้าไม่ซื้อเกี๊ยจ อาหารการกินมีมากมาย ขายได้อีกต่างหาก ขายได้ก็เก็บเงินไว้ไม่ได้ใช้อะไร อะไรก็มีในป่า อาหารก็มี ไม่สำหรับสร้างบ้านก็มี ถ้ารู้จักพอเพียงจะมีความสุข” (ID 5)

2) แหล่งอาหารจากธรรมชาติ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลมีแหล่งอาหารจากธรรมชาติ คือ ป่า ภูเขา และลำห้วย ซึ่งมีอาหารที่เกิดเองตามธรรมชาติอย่างอุดมสมบูรณ์ ไม่มีเจ้าของ ไม่ต้องซื้อ อาศัยกำลังแรงกายและความขยันในการหาอาหาร ก็สามารถเลี้ยงปากท้องได้ หากเหลือจากการกินก็นำไปขายได้ ดังตัวอย่างเช่น

“อาหารหาไม่ยากหากินในป่า ในป่ามี กระรอก นก แล้วแต่จะยังได้ตกปลาตามลำห้วย เก็บเห็ดเก็บหน่อไม้กิน” (ID 4)

“กลางคืนหาสองกบ สองเขียดหาอยู่ หากิน ไม่นั่นหาเงิน” (ID 4)

4.2 การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลประดิษฐ์หรือสร้างอุปกรณ์ขึ้นเพื่อลดการใช้แรงกายหรือเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นจากชาวบ้านในอำเภอใกล้เคียงหรือเพื่อนบ้านในหมู่บ้านใช้ จึงนำวัสดุที่มีในท้องถิ่นหรือมีในธรรมชาติมาประดิษฐ์หรือสร้างขึ้น เช่น แพ เกวียน ตะเกียงจากยางไม้ ดังตัวอย่างเช่น

“เวลาขนของข้ามน้ำด้วยการหาปลาใส่แพ ทำแพไว้ขนของข้ามน้ำ แพทำเองจากไม้ไผ่ที่มีในป่าแถวๆนี้แหละ” (ID 5)

“ขนข้าวโพด ไร่ข้าวไร่เดียว ตนเอง หาปลาใส่เกวียน แล้วค่อยเอาเกวียนลาก ไปพักไว้ที่บ้าน ทำเกวียนไว้ใช้เองดูต้นแบบจากเพื่อนบ้านในอำเภอใกล้เคียง ขนของได้เยอะดี” (ID 6)

##### 4.3 สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ

1) ภูเขาสมบูรณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นภูเขาที่มีดินอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติจากดินบนภูเขาที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ผักหวาน เห็ด หน่อไม้ และมีสัตว์ป่าที่อาศัยอยู่บนภูเขา เช่น กวาง หมู ไก่ กระรอก ทรัพยากรเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถยังชีพอย่างมีความสุขได้ ดังตัวอย่างเช่น

“กับข้าวหาเอา มีหน่อไม้ มีเห็ดป่าบนภูเขา มีผัก มี กวาง หมู ไก่ กระรอก นก งู ในลำห้วยมีกุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด อังอ่าง ลูกอ๊อด เยอะแยะ” (ID 6)

“อยู่แบบนี้ก็สบายใจดี ถึงจะไม่เหมือนในอดีต เดียวนี้อะไรก็แพง สมัยก่อนมีเงิน 1-2 พันบาท เลี้ยงลูกได้ทั้งครอบครัวทั้งปี แต่ก็ยังดีที่ยังหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติได้อยู่ ยังมีหน่อไม้ มีเห็ดบนภูเขา มีปู มีปลาในลำห้วย” (ID 7)

2) อากาศหนาวเย็น ด้วยสภาพพื้นที่เป็นภูเขาอากาศเย็นตลอดเกือบทั้งปี ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถปลูกพืชผักเพื่อไว้รับประทานในครัวได้อย่างดีไม่มีแมลงรบกวน ผักเจริญเติบโตได้ดี ไม่ได้ใช้ปุ๋ยและสารเคมี รวมทั้งการทำเกษตรที่ไร่ เช่น ข้าวโพด ถั่ว ชิง ก็ไม่ได้ใช้ปุ๋ยและสารเคมี พร้อมทั้งสามารถปลูกหมุนเวียนได้ตลอดทั้งปี ดังตัวอย่างเช่น

“ในฤดูหนาวปลูกผักกิน อากาศหนาว ผักเจริญเติบโตได้ดี ไม่มีแมลงรบกวน” (ID 2)

“ทำไร่ปลูกข้าวโพด ถั่ว ชิง หมุนเวียนกันไปทุกปี แล้วก็ข้าว ปลูกตามธรรมชาติไม่ใช้ปุ๋ยและไม่ได้ใช้สารเคมี มีข้าวกินเพียงพอตลอดทั้งปี” (ID 1)

3) แหล่งน้ำสมบูรณ์ คือ ลำห้วยที่มีน้ำไหลผ่านตลอดทั้งปีและเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำและสาหร่าย ซึ่งเป็นอาหารหลักของผู้ให้ข้อมูลและแหล่งน้ำยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ใช้อุปโภคได้อย่างสะดวก สบาย ใช้ได้ตลอดเวลา โดยไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย เช่น อาบน้ำ ล้างอุปกรณ์และสิ่งของต่างๆ ดังตัวอย่างเช่น

“ค่าน้ำ ค่าไฟไม่ได้เสีย น้ำก็ไปอาบที่ริมห้วยน้ำसान” (ID 1)

“ไม่มีน้ำประปา ใช้น้ำसानและเป็นแหล่งหาอาหารด้วย” (ID 2)

## สรุปและอภิปรายผล

ระยะที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มีคะแนนความสุขจาก 3 องค์ประกอบ คือ (1) การมีความพึงพอใจในชีวิต (2) การมีอารมณ์ทางบวก และ (3) การไม่มีอารมณ์ทางลบ ในขณะนั้น อยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย (2558) ที่สำรวจความสุขแบ่งตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลมีความสูงกว่าผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาล เนื่องจากผู้สูงอายุการอาศัยอยู่ในเขตชนบทเป็นผู้มีงานทำและมีรายได้ที่ต่ำกว่าอยู่ในเขตเทศบาลซึ่งมีความแตกต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก ดังนั้นควรส่งเสริมระดับความสุขเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท โดยการส่งเสริมการมีความพึงพอใจในชีวิตและเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตการคิดบวกต่อผู้อื่น และการรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต

ระยะที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย มี 4 ประเด็นหลัก ประเด็นแรกสุขที่พึ่งตนเองได้ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 6 ประเด็น คือ 1) การใช้ความสามารถของตน ในการอาหารให้แก่คนในครอบครัว และการสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนในครอบครัว 2) การใช้ร่างกายในการทำงานแทนเครื่องจักรกล 3) การมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลน ในการจัดหาเครื่องอุปโภคบริโภค การศึกษาที่อยู่ห่างไกลและการทำมาหากินที่ติดทำกินที่มีอยู่อย่างจำกัด 4) การออมเก็บเล็กผสมน้อย 5) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน 6) การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษ ในการดำเนินชีวิต ประเด็นหลักที่ 2 คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว แบ่งออกเป็น ประเด็นรอง

2 ประเด็น คือ 1) การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว ซึ่งได้แก่ การให้กำลังใจของบุคคลในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ ลูกหลานให้การอุปการะดูแล และการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว 2) การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว ประเด็นหลักที่ 3 คือ การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 1) การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน ซึ่งได้แก่ การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน การช่วยเหลือพึ่งพิงกัน 2) ชุมชนให้ความสำคัญ 3) หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน ในด้านของการให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการดำรงชีพ การสนับสนุนเบี้ยยังชีพ และการจัดหาเครื่องนุ่งห่มกันหนาว ให้ประเด็นหลักที่ 4 คือ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็นประเด็นรอง 3 ประเด็น คือ 1) อุณหภูมิด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุสร้างที่อยู่อาศัยจากวัสดุที่หาได้จากป่า หออาหารแหล่งอาหารจากธรรมชาติ เช่น พืชผัก สัตว์ป่า 2) การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน 3) สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวยต่อการดำรงชีพได้แก่ มีสภาพภูเขาสมบูรณ์ มีต้นไม้ มีสัตว์ สภาพอากาศหนาวเย็นทำให้เอื้อต่อการปลูกพืชผลทางการเกษตร มีแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีสัตว์น้ำและมีน้ำไว้อุปโภคบริโภคทั้งปี เพราะชุมชนบทการดำเนินชีวิตนั้นอาศัยความรู้ ความสามารถและสิ่งที่มีจากพื้นฐานครอบครัวเป็นองค์ประกอบความสุข สอดคล้องกับ ทรัพยากรหม้อศรีใจ (2544) ได้ศึกษา การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผลการวิจัยพบว่า ในด้านการหารายได้ ผู้สูงอายุสามารถหารายได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีมาแต่เดิม และมีความสุขสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวว่าคนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุนครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ มีเวลาให้แก่กันอย่างพอเพียง มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดี ไม่มีหนี้สินนอกระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง ให้ความร่วมมือ ในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี สิ่งแวดล้อมดี มีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์

สาเหตุที่ผู้สูงอายุมีความสุขที่แตกต่างกันอาจเกิดจากการอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ต่างกัน ลักษณะทางกายภาพ รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนจากครอบครัว และวัฒนธรรมที่ต่างกัน จึงทำให้ลักษณะการดำรงชีวิตมีความต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตอื่น เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนเทศบาลเพื่อความแตกต่างกันของพื้นที่ที่อาศัยอยู่
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ในท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลาง ภาคใต้ เหนือชนกลุ่มน้อย เป็นต้น เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม
3. การวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดในการศึกษาวิจัยเพื่อหาระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนได้

### ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้กับการศึกษาเชิงจิตวิทยา

1. หน่วยงานหลักของผู้วิจัยคือกระทรวงสาธารณสุขสามารถนำผลการวิจัยนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้บริการ หรือให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่จำเป็นต่อกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอย่างเหมาะสมต่อไป
2. หน่วยงาน องค์กรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวและให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปกำหนดนโยบาย วางแผน การจัดกิจกรรมด้านการแนะแนวและการให้คำปรึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

### เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา บุญธรรมเจริญ. (2554). สุขภาพกาย. ในชื่นฤทัย กาญจนจิตรา (บรรณาธิการ). *สุขภาพคนไทย 2554*. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย. (2547). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. กรุงเทพฯ: เจ. เอส.การพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. สืบค้น 17 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.dmh.go.th/test/qtnew>
- กลุ่มสถิติแรงงาน, สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. 2558*. สืบค้น 30 พฤศจิกายน 2558, จาก [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mental-healthm\\_aug\\_58.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mental-healthm_aug_58.pdf)
- จิตนภา ฉิมจินดา. (2554). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2554). *ความรุนแรงระดับกลุ่มอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ความไม่สงบ การเผชิญปัญหาและความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีภูมิลำเนาในเขตพื้นที่ห้าจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย : การวิจัยแบบผสานวิธี*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชมพูนุช พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- รสาพร หม้อศรีใจ. (2544). *การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วันชัย ศกุนตนาค. (2555). *แรงจูงใจในการปฏิบัติงานที่มีความสัมพันธ์กับความผูกพันของพนักงานในกลุ่มงาน Service Desk ของธนาคารแห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). *ประชากรคาดประมาณ ณ ปี 2560*. นครปฐม: สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสถิติประชากร กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.
- อรรรรณ แผนคง. (2553). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการสถาบันพระบรมราชชนก.
- Argyle, M. & Peter, H. (2001). *The Oxford Happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychology well-being*. Headington Campus: Gipsy Lane, UK.
- Argyle, M. & Crossland, J. (1991). "The diminutions of positive emotions". *British journal of Social Psychology*, 26, 127-137.