

## การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ธิดารัตน์ นวลเดช<sup>1</sup>

ดร.เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ และเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 70 คน ผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 70 คน รวมจำนวน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ Independent Sample t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 คะแนน ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

---

<sup>1</sup> มหาบัณฑิตหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131

มีระดับความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความสุขของผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ/ ผู้สูงอายุในชุมชน

**A STUDY TO COMPARE A LEVEL OF HAPPINESS AMONG  
THE ELDERLY STUDYING IN SCHOOLS FOR THE ELDERLY  
AND THOSE LIVING IN NONG PRUE MUNICIPALITY,  
AMPHOE BANGLAMUNG CHON BURI PROVINCE**

Tidarat Noundate<sup>1</sup>

Dr.Tienkaew Liemsuwan<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

The purposes of this study were to study a level of happiness among the elderly studying in schools for the elderly and those living in Nong Prue Municipality and to compare a level of happiness among the elderly studying in schools for the elderly and those living in Nong Prue Municipality. The sample of this study were 140 subjects participating in this study comprised 70 aging people who were studying in schools for the elderly and 70 aging people who were living the Nong Prue community. The instrument used to collect the data was the questionnaire. The statistical tests used to analyze the collected data included

---

<sup>1</sup> Master of Public Administration, Graduate School of Public Administration, Burapha Universtiy, Chon Buri, 20131, Thailand.

<sup>2</sup> Lecture of Graduate School of Public Administration, Burapha Universtiy, Chon Buri, 20131, Thailand.

frequency, percentage,  $\bar{X}$ , SD and independent sample t-test to test hypothesis.

The results of the study revealed that the mean score for the level of happiness as demonstrated by the elderly studying in schools for the elderly was at 4.62, the mean score for happiness among those living in the community was at 4.36 (the 6-point scale). Based on the results from the test of hypotheses, there was a statistically significant difference in the level of happiness among the elderly studying in schools for the elderly and those living in Nong Prue Municipality at a significant level of .05.

**KEYWORDS:** Happiness of the Elderly/ Schools for the Elderly/  
The Elderly in Community

## บทนำ

จากสถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 20 (14.4 ล้านคน) นั้นหมายถึงประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2558) จากสถานการณ์ข้างต้นทำให้ทุกภาคส่วนต่างตื่นตัวในการเตรียมมาตรการด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร รวมถึงหน่วยงานระดับท้องถิ่น (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2557) ประกอบกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2550 ได้บัญญัติเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และการกระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไว้เป็นการเฉพาะตั้งแต่มาตรา 281 ถึงมาตรา 290 โดยมีสาระสำคัญสรุปได้ว่า รัฐต้องให้ความสำคัญอิสระแก่ท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่นและส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานหลักในการจัดทำบริการสาธารณะและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในพื้นที่รวมทั้งมีอำนาจหน้าที่โดยทั่วไปในการดูแลประชาชนในท้องถิ่น นอกจากนี้ได้บัญญัติเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุไว้ใน มาตรา 53 บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสงเคราะห์ช่วยเหลือเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ รวมทั้งมาตรา 80 ได้บัญญัติว่า รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ได้แก่ คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาปฐมนิเทศส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน

รวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้ จากภารกิจที่รับการถ่ายโอนและกฎหมายที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีภารกิจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะงานด้านสวัสดิการสังคม งานสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2554)

“การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ” เป็นแนวทางหนึ่งที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายแห่งได้ริเริ่มจัดตั้งขึ้น ทั้งนี้การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ พัฒนา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณธรรมและคุณค่า เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สังคมไทยจึงมีความพร้อมในการรับมือปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) สำหรับเทศบาลเมืองหนองปรือเองได้เล็งเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุจึงเริ่มมีการขับเคลื่อนให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเป็นชมรมผู้สูงอายุ “ชมรมผู้สูงอายุ (ชมรมดอกกลาดวน)” ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมทุกวันพุธ จนสมาชิกชมรมมีจำนวนมากขึ้น จนขยายไปสู่การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ และได้เปิดอาคารเรียนและการเรียนการสอน เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองและได้รับการพัฒนาศักยภาพและภูมิปัญญาของตนเองให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ชุมชน และสังคม เพื่อให้นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสูงเป็นแกนนำสำคัญของผู้สูงอายุในชุมชน และเป็น

การเตรียมความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงอายุของพื้นที่  
เทศบาลเมืองหนองปรือ

การจัดระบบการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ  
จะแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 ชั้นปี โดยใช้ระยะเวลาเรียนสัปดาห์ละ 1 วัน คือ ทุกวัน  
พฤหัสบดี โดยแต่ละชั้นปีจะมีวิชาเรียนจำนวน 6 วิชา ประกอบด้วย วิชาการ  
ดูแลสุขภาพเบื้องต้น วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมไทย วิชาจิตอาสา วิชา  
สุขภาพจิต วิชาเศรษฐกิจพอเพียง และวิชาเลือกเสรี โดยเป้าหมายในปีที่ 1  
จะเน้นในการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้  
ในด้านต่าง ๆ ประกอบการฝึกปฏิบัติ มุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จริง ปฏิบัติได้”  
ส่วนในปีที่ 2 จะเน้นการเรียนรู้เชิงวิเคราะห์ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่  
เป้าหมายแนวคิดของเทศบาลเมืองหนองปรือ “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ้ายทอด  
เป็น” โดยคาดหวังว่าจะทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนจะมีความสุขสอดคล้องกับ  
วิสัยทัศน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ว่า “ชีวิตสดใส ใฝ่ใจคุณธรรม น้อมนำการ  
พัฒนา” (เทศบาลเมืองหนองปรือ, 2559)

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาผู้สูงอายุชั้นปีที่ 1 ของโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ได้ใกล้สำเร็จการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการหาคำตอบว่าการเข้าเรียนใน  
โรงเรียนของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าเรียน  
ในโรงเรียนหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นหนึ่งในเครื่องยืนยันว่าการดำเนินการของ  
โรงเรียนในปัจจุบันสามารถบรรลุเป้าหมายของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ  
และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาภารกิจด้านผู้สูงอายุของเทศบาลต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอนองปรือ จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอนองปรือ จังหวัดชลบุรี

## สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยนี้ได้กำหนดสมมติฐานการวิจัย คือ ระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน

## ทฤษฎีและกรอบความคิดในการวิจัย

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

#### ความหมายของความสุข

“ความสุข” เป็นคำที่มีผู้ให้ความหมายที่หลากหลาย ทั้งมุ่งมองทางจิตวิทยาและศาสนา ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง ความสบายกาย สบายใจอยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสุขสมหวัง ซึ่งความสุขในมุมมองนี้เป็นการสื่อความหมายของความสุขทางกาย ทางใจ ความสมหวัง และความเป็นอยู่ที่ดี ความสุขตามหลักพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) กามสุข หรือ ความสุขในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส 2) ฌานสุข หรือความสุขจากความสงบทางใจ 3) นิพพานสุข หรือความสุขในนิพพาน ความหลุดพ้นซึ่งเป็นความโปร่ง โล่ง



เป็นอิสระ ส่วน บังปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์ (2553) ได้ให้ความหมายว่า ความสุข คือ ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ทุกคน ความสุขเกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นอกจากนี้ Argyle and Martin (1991) ได้นิยามความสุข หมายถึง คือการประเมินของบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล

โดยสรุปแล้ว ความสุข คือ สิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่สัมผัสได้ด้วย ความรู้สึกและด้วยใจ ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และแต่ละคนมองความสุขในมุมมองที่แตกต่างกันออกไป

### **องค์ประกอบของความสุข**

Seligman (2008) ผู้จุดประกายงานวิจัยเรื่องความสุขในวงการจิตวิทยาตะวันตก กล่าวว่า ความสุขของคนเรานั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมราวร้อยละ 50 แต่ปัจจัยที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ ปัจจัยทางพันธุกรรมแล้วยังมีอีกสองปัจจัยสำคัญ คือ

1. สถานการณ์หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความจน ความรวย ความสวยความหล่อ สุขภาพดีหรือไม่ดี แต่งงานหรือหย่าร้าง เรียนตก ออกหัก ขึ้นเงินเดือน เลื่อนตำแหน่ง ตกงาน ปัจจัยเหล่านี้กำหนดระดับความสุขคนเรา ได้ประมาณร้อยละ 10-15

2. วิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำหรือปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เป็นความคิด การกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือก

โดยตั้งใจ เช่น เวลาที่เราให้กับครอบครัว การสำนึกบุญคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การมองโลกแง่ดี การออกกำลังกาย การฝึกอยู่กับปัจจุบันเพื่อสัมผัสความสุขอย่างง่าย ๆ จากประสาทสัมผัส

สำหรับกรมสุขภาพจิตได้จัดทำสมการความสุข จากคำนิยามสุขภาพจิต ว่าหมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป” ภายใต้นิยามดังกล่าว ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สภาพจิตใจ (Mental State) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) และปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors) (กรมสุขภาพจิต, 2554) ดังภาพที่ 1

$$\text{สุขภาพจิต} = \text{สภาพจิตใจ} + \text{สมรรถภาพจิตใจ} \\ + \text{คุณภาพของจิตใจ} + \text{ปัจจัยสนับสนุน}$$

$$\text{ความสุข} = \text{ความพึงพอใจ} + \text{สมรรถภาพจิตใจดี} \\ + \text{คุณภาพจิตใจดี} + \text{ปัจจัยสนับสนุนดี}$$

ภาพที่ 1 สมการความสุข

ในส่วนของ Argyle and Martin (1991) ได้กล่าวถึง ความสุขว่ามีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ 2 องค์ประกอบ คือ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ

#### อารมณ์ทางบวก

1. องค์ประกอบทางความคิด เป็นการประเมินความสุขในรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินความสุขความรู้สึกในแต่ละสถานการณ์ในชีวิต ของแต่ละบุคคล เช่น อารมณ์ทางบวก เกิดจากภาวะภายนอก สิ่งแวดล้อม

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ เกิดจากสิ่งจูงใจภายนอก องค์ประกอบทางบวก แบ่งออกเป็น 4 มิติ (Argyle, 1987) ดังนี้ ความรู้สึกสุขใจ ความรู้สึกยินดี ความตื่นเต้น ความรู้สึกซึมซับ

#### อารมณ์ทางลบ

Argyle (1987) พบว่า อารมณ์ทางลบจะมีภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล และแสดงออกภายนอกต่อสภาวะทางร่างกาย เช่น สีหน้า อากาการปวดศีรษะ เป็นต้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ

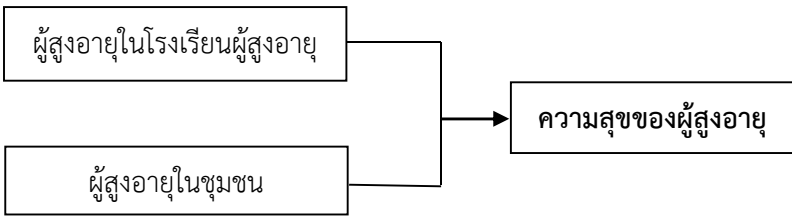
จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุพบว่า มักจะมีความเชื่อมโยงกับการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สำหรับตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า ตัวผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน มีอิทธิพลสำคัญกับความสุขของผู้สูงอายุ เช่น จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยรายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง

แรงสนับสนุนสังคม พัฒนากิจกรรมวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพัฒนากิจกรรมวัยชรา ความสามารถในการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความสุขในชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครปฐม ได้ร้อยละ 57.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับงานวิจัยของ วิทมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยภายนอกอันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา และสถานภาพสมรส ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้ง 3 ตัวแปรเป็นอิทธิพลทางตรงมากกว่าทางอ้อม ด้านการทำงานและการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุข การทำงานมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะสุขภาพกายและผ่านภาวะทางอารมณ์ ส่วนการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลต่อความสุขผ่านภาวะทางอารมณ์ สำหรับปัจจัยภายในพบว่า ภาวะสุขภาพกายมีอิทธิพลมากกว่าภาวะทางอารมณ์ สำหรับงานวิจัยของ สุกัญญา วชิรเพชรปราณี (2553) ศึกษาบทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกิ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลตนเอง มีบทบาทในชุมชน และชุมชนมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งที่มีผลต่อการแสดงบทบาทของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข

สำหรับการวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากงานวิจัยของ ยูพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า ร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านพบว่า ด้านร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและสามารถดูแลตนเองได้ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มีภาวะสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ และมั่นใจ ความจำและสมาธิดีขึ้น ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ได้เพื่อน รอยยิ้ม และความสบายใจ และด้านสิ่งแวดล้อม ได้รับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ร่วมกิจกรรมนันทนาการและศึกษาดูงานนอกสถานที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

### **กรอบแนวคิดในการวิจัย**

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความสุขของ Hills and Argyle (2002) มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ (ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ) จำนวน 4,274 คน และผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ (รุ่นที่1) จำนวน 70 คน (เทศบาลเมืองหนองปรือ, 2559)

การกำหนดขนาดตัวอย่างใช้วิธีการการวิเคราะห์อำนาจของการทดสอบ (Power Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power 3.1.9.2 สำหรับสถิติ Independent Sample t-test เมื่อกำหนดค่าอิทธิพลขนาดปานกลาง Effect Size = 0.5, Alpha = .05, Power =.80 ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 64 คน แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 70 ราย เพื่อป้องกันความผิดพลาดของการเก็บของข้อมูล รวมขนาดตัวอย่างเท่ากับ 140 คน โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ (รุ่นที่1) ทั้งหมด สำหรับการสุ่มตัวอย่าง กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิแบบไม่เป็นสัดส่วน โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุทุก

หมู่บ้าน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 14 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 5 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถาม เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน หมู่บ้านที่อาศัย จำนวนบุตร การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รวมจำนวน 7 ข้อ ข้อคำถามแบบเลือกตอบ (Check List) ตอนที่ 2 แบบวัดความสุข ผู้วิจัยได้ดำเนินการแปลแบบสอบถาม Oxford Happiness Questionnaire ของ Michel Argyle และ Peter Hills ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 29 คำถาม โดยเป็นข้อคำถามเชิงบวก 17 ข้อ เชิงลบ 12 ข้อ โดยข้อที่เป็นคำถามเชิงลบ คือ ข้อที่ 1 5 6 10 13 14 19 23 24 27 28 และข้อที่ 29 โดยลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

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

การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบความตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3

ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามพบว่าทุกข้อมีค่า IOC มากกว่า .50 และนำแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ .703

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วย Independent Sample t-test

### **เกณฑ์การแปลผลคะแนนความสุข**

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์การแปลผลนำมาจาก ญัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ (2556) จากคะแนนเฉลี่ย แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.67 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.68-4.34 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 4.35-6.00 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับมาก

### **ผลการวิจัย**

ผลการศึกษาคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.14) มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี (ร้อยละ 53.57) และมากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 57.86) และส่วนใหญ่มีจำนวนบุตรมากกว่า 1 คน (ร้อยละ 64.29) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด (ร้อยละ 30.71) มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15.71 ที่ไม่มีรายได้



สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า มีลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77.14) มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 48.57) มากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 51.43) และร้อยละ 35.71 มีสถานภาพหม้าย และร้อยละ 60 มีบุตรมากกว่า 1 คน มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด (ร้อยละ 60) ส่วนผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเช่นเดียวกัน (ร้อยละ 67.14) มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 64.29) ส่วนใหญ่ สถานภาพสมรส (ร้อยละ 64.29) และมีสถานภาพหม้าย ร้อยละ 24.29 และ ร้อยละ 68.57 มีบุตรมากกว่า 1 คนและมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด (ร้อยละ 31.43)

ผลการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุ มีความสุขในภาพรวมในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.49$ ,  $SD = 0.43$ ) และเมื่อพิจารณา รายประเด็นพบว่า ประเด็นที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ ความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต รองลงมาคือ การที่สามารถใช้ชีวิต อย่างอิสระและมีความสุข การรู้สึกว่าในชีวิตมีสิ่งที่สนใจให้ได้ศึกษา การมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ต่าง ๆ และการมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (ตารางที่ 1)

ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในภาพรวม ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.62$ ,  $SD = 0.45$ ) เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ประเด็น ที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ การรู้สึกมีความสุขในการดำเนิน ชีวิต รองลงมาคือ ความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเป็นปกติ ความสามารถทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ ความสามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระและ

มีความสุข และมีประสบการณ์เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับชีวิต (ตารางที่ 1)

ส่วนของระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในภาพรวมในระดับมากเช่นกัน ( $\bar{X} = 4.36, SD = 0.41$ ) และเมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุดคือ ความรู้สึกที่ชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า รองลงมาคือ การได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ การมีความสุขและการรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้สึกว่าในชีวิตมีสิ่งที่น่าสนใจให้ได้ศึกษา และการเป็นคนหัวเราะง่าย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปลความ	$\bar{X}$	SD	แปลความ	$\bar{X}$	SD	แปลความ
*1. ท่านไม่ค่อยพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.83	1.99	ปานกลาง	3.04	1.58	ปานกลาง	3.44	1.79	ปานกลาง
2. ท่านมักใส่ใจใครรอบข้างเป็นอย่างมาก	5.04	1.51	มาก	5.33	0.86	มาก	5.19	1.19	มาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ
3. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิต ที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มี คุณค่า	5.29	1.50	มาก	5.46	0.72	มาก	5.38	1.11	มาก
4. ท่านสามารถ เป็นมิตรกับ คนรอบข้างได้แทบ ทุกคน	5.14	1.55	มาก	5.29	0.99	มาก	5.22	1.27	มาก
*5. ท่านมีความ กังวลระหว่างการ พักผ่อนทำให้รู้สึก ไม่สดชื่น	3.31	1.82	ปานกลาง	3.32	1.53	ปานกลาง	3.32	1.68	ปานกลาง
*6. ท่านมักมอง อนาคตในแง่ลบ มากกว่าจะมองใน แง่บวก	2.20	1.65	น้อย	2.63	1.66	น้อย	2.42	1.66	น้อย
7. ท่านรู้สึกว่า ในชีวิตมีสิ่งที่ท่าน สนใจให้ได้ศึกษา	5.54	0.74	มาก	5.34	0.87	มาก	5.44	0.81	มาก
8. ท่านมีสมาธิที่ดี ในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	5.50	0.76	มาก	5.30	0.98	มาก	5.40	0.87	มาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ
9. ท่านใช้ชีวิต อย่างอิสระและ มีความสุข	5.69	0.75	มาก	5.41	0.83	มาก	5.55	0.79	มาก
*10. ท่านรู้สึกว่ โลกใบนี้ไม่น่าอยู่	4.44	1.94	มาก	4.54	1.58	มาก	4.49	1.76	มาก
11. ท่านเป็นคน หัวเราะง่าย	5.36	1.05	มาก	5.34	0.98	มาก	5.35	1.02	มาก
12. ท่านพอใจกับ ทุกอย่างในชีวิต	5.13	1.24	มาก	4.79	1.24	มาก	4.96	1.24	มาก
*13. ท่านรู้สึกว่ ชีวิตของตัวเองไม่ น่าสนใจ	4.36	1.86	มาก	3.44	1.77	มาก	3.90	1.82	ปานกลาง
*14. ท่านคิดว่ายังมี ช่องว่างระหว่าง สิ่งที่ท่านต้องการจะ ทำและสิ่งที่ได้ทำ	1.80	1.27	น้อย	3.50	1.77	น้อย	2.65	1.52	น้อย
15. ท่านรู้สึกมี ความสุขในการ ดำเนินชีวิต	5.76	0.62	มาก	5.41	0.84	มาก	5.59	0.73	มาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ
16. ท่านมีทัศนคติ ที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ ต่าง ๆ เช่น งาน ศิลปะ ธรรมชาติ เป็นต้น	5.51	0.76	มาก	5.31	0.91	มาก	5.41	0.84	มาก
17. ท่านมีทัศนคติ ที่ดีต่อทุกสิ่งในชีวิต	5.51	1.00	มาก	4.94	0.96	มาก	5.23	0.98	มาก
18. ท่านสามารถ ทำในสิ่งที่ตนเอง อยากทำ	5.71	0.62	มาก	5.07	0.95	มาก	5.39	0.79	มาก
*19. ท่านรู้สึกว่ ไม่สามารถควบคุม สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	3.84	1.84	ปานกลาง	3.09	1.72	ปานกลาง	3.47	1.78	ปานกลาง
20. ท่านสามารถ ทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต อย่างเป็นปกติ	5.73	0.59	มาก	4.96	0.86	มาก	5.35	0.73	มาก
21. ท่านรู้สึกตัวว่า ขณะนี้ท่านกำลังทำ สิ่งใดอยู่	5.47	0.94	มาก	5.16	0.81	มาก	5.32	0.88	มาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ
22. ประสบการณ์ ของท่านเป็นสิ่งที่น่า ภาคภูมิใจและมี ความสำคัญยิ่ง สำหรับชีวิตของ ท่าน	5.64	0.87	มาก	4.99	1.21	มาก	5.32	1.04	มาก
*23. ท่านคิดว่า ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ที่ ต้องตัดสินใจเรื่อง ต่าง ๆ	2.71	1.35	ปานกลาง	3.43	1.50	ปานกลาง	3.07	1.43	ปานกลาง
*24. ท่านไม่แน่ใจ ว่าชีวิตมีเป้าหมาย และมีค่าอย่างไร	3.20	1.70	ปานกลาง	3.13	1.54	ปานกลาง	3.17	1.62	ปานกลาง
25. ท่านดำเนิน ชีวิตได้อย่าง เข้มแข็งชาญฉลาด	5.34	1.24	มาก	4.91	1.30	มาก	5.13	1.27	มาก
26. ท่านสามารถ เปลี่ยนเรื่องง่าย ๆ ให้กลายเป็นเรื่องดี ได้	5.54	0.94	มาก	5.27	0.96	มาก	5.41	0.95	มาก
*27. ท่านไม่ชอบ การเข้าสังคมกับ บุคคลอื่น	4.56	2.04	มาก	2.77	1.56	ปานกลาง	3.67	1.80	ปานกลาง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)			ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)			ภาพรวม (n = 140)		
	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ	$\bar{X}$	SD	แปล ความ
*28. ท่านรู้สึกว่ กายหรือใจของท่าน ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ	3.17	1.93	ปานกลาง	2.79	1.47	ปานกลาง	2.98	1.70	ปานกลาง
*29. ท่านไม่มี ประสบการณ์ที่ดี สำหรับความทรงจำ ในอดีต	3.17	1.96	ปานกลาง	2.56	1.28	น้อย	2.87	1.62	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.62	0.45	มาก	4.36	0.41	มาก	4.49	0.43	มาก

หมายเหตุ \* คำถามเชิงลบ

สำหรับผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ระดับความสุขของ  
ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุในโรงเรียนมีความสุขมากกว่า  
ผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียน  
ผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ  
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

	จำนวน	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียน	70	4.62	0.45	3.637	.000
ผู้สูงอายุในชุมชน	70	4.36	0.41		

**อภิปรายผลและสรุปผลการวิจัย**

จากผลการวิจัยผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้  
ภาพรวมผู้สูงอายุในภาพรวมของเทศบาลเมืองหนองปรือมีความสุข  
ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชฎกานต์ สำเนียงเสนาะ (2556)  
ได้ศึกษาปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา  
ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ในเขตจังหวัด  
ฉะเชิงเทรา จำนวน 200 คน ระดับความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง  
นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกับการศึกษาของจิตนภา ฉิมฉลาด (2555)  
ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ผลการวิจัย  
พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้  
ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ซึ่งได้ศึกษาการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศ  
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี



นครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า ร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี

สำหรับผลการเปรียบเทียบความสุขระหว่างผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน อาจเนื่องจากการเข้าสู่วัยสูงอายุมีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องปรับตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม และตามทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst ในปี 1960 ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคนต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ เช่น กิจกรรมที่ปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง สังคมหรือชุมชน เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ จะมีความรู้สึกว่าการหรือบทบาทหน้าที่ของตนเองจะลดลงทำให้ต้องหากิจกรรมอื่น ๆ มาช่วยเสริมสร้างหรือทดแทนสิ่งที่ขาดหายไป การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนจะสร้างความสุข ความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความพอใจในชีวิต (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานามูฮิบะตุตติน นอจิ สุขใสว, 2558) สอดคล้องกับการศึกษาของจิตนภา ฉิมฉลาด (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยบวกที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุคือ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนสังคม และพัฒนากิจกรรมครอบครัวระยะวัยชรา นอกจากนี้งานของวิหมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยภายนอกอันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัยมีอิทธิพล

โดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา และสถานภาพสมรส ตามลำดับ

## **ข้อเสนอแนะ**

### **ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย**

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน ดังนั้นกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ควรมีนโยบายส่งเสริมให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกท้องถิ่น หรือการจัดโครงการที่ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกท้องถิ่น หรือการจัดโครงการที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขสังคมที่เพิ่มขึ้น เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นในอนาคต อีกทั้งยังลดภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาติดบ้านในอนาคต และจากการศึกษาดังกล่าวเทศบาลเมืองหนองปรือควรที่จะขยายโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้โอกาสผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ไกลจากโรงเรียนเดิม หรือจัดการเพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้มีจำนวนผู้สูงอายุในโรงเรียนเพิ่มขึ้น

### **ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อความหลากหลายในการวัดความสุขให้ครอบคลุมทุกบริบท
2. ควรนำวิธีการวิจัยทดลองแบบ Pretest-Posttest Designs เพื่อยืนยันว่าโรงเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แผนงานยุทธศาสตร์  
กระทรวงสาธารณสุขด้านพัฒนาสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ  
กระทรวงสาธารณสุข. เข้าถึงได้จาก*  
[http://agingthai.dms.moph.go.th/agingthai/download/  
เอกสารบรรยาย/2015-01-26/1.Dr.Paskorn\\_Ramagarden.pdf](http://agingthai.dms.moph.go.th/agingthai/download/เอกสารบรรยาย/2015-01-26/1.Dr.Paskorn_Ramagarden.pdf)
- กรมสุขภาพจิต. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. กรุงเทพฯ: ศรีเอทีพี ภา  
จิตนภา นิรมิตจินดา. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ  
ในชุมชน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2557). *ไทยจ่อเข้า “สังคมผู้สูงอายุ” เต็มตัวปี 68  
ล่าสุดกว่า 1 ล้านคนนอนติด*. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.thairath.co.th/content/edu/410946>
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). *ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุ  
ในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เทศบาลเมืองหนองปรือ. (2559). *แผนเพิ่มเติม แก้ไขและเปลี่ยนแปลง  
แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2559-2561) ฉบับที่ 2 ประจำปี 2559.  
ชลบุรี: เทศบาลเมืองหนองปรือ.*

- ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมูฮิบบะตุตติน นอจิ สุขไสว. (2558). ผู้สูงอายุ  
ในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม.  
วารสารปัญญาทัศน์, 7, 242-254.
- ปังปอนด์ รักอำนวยการกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์. (2553). ความสุขกายสบายใจ  
ของคนเมือง. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร  
โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช.  
วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 9, 25-39.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.  
กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วิหมา ธรรมเจริญ. (2555). อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน  
ที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาสถิติประยุกต์, คณะสถิติประยุกต์,  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2554). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย  
พุทธศักราช 2550: แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2550  
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย  
พ.ศ.2556. เข้าถึงได้จาก <http://thaitgri.org/?p=36172#>.

วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง  
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (2561)

สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. (2553). บทบาทของผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว  
อย่างมีความสุขในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 16, 50-59.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London:  
Methuen.

Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of  
happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.),  
*Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*  
(pp. 77-100). Elmsford, NY: Pergamon.

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.

Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology:  
An International Review*, 57, 3-18.