

ความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดตาก Happiness of the elderly in elderly school, Tak Province

ศัทธรียา รัตนวิมล, เขาวานี ล่องชูปผล, ชมนาด วรณพรศิริ, ชนิกันต์ เสือสิงห์,
นิตยา ศรีบัวรมย์, พรพรรณ อินต๊ะ, และ นภัสนันท์ ปิยะศิริภณท์*

Cathareeya Rattanawimol, Chaowanee Longchoopol, Chommanard Wannaporsiri,
Chanikan Suasing, Nittaya Sriboarom, Pornpan Inta, and Napasanan Piyasiripan *

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Faculty of Nursing Naresuan University

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding) e-mail: napasananp@hotmail.com

(Received: April 29, 2025; Revised: June 30, 2025; Accepted: November 20, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ และศึกษามุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก การศึกษาเชิงปริมาณ จำนวน 127 คน และการศึกษาเชิงคุณภาพ จำนวน 10 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับมุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2563 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดตาก มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด รายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขด้านความพึงพอใจในการเรียน ด้านความเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ และด้านความพึงพอใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านความวิตกกังวล อยู่ในระดับน้อยที่สุด มุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนเกิดจาก 1) ความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ถ่ายทอดความรู้และทำอะไรได้สำเร็จ 2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดความสุขอิมเมจ 3) ความรื่นรมย์จากการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง และการฟ้อนรำ ทำให้มีความตื่นตัว มีชีวิตชีวา เกิดความสุข และ 4) ความมีมิตรภาพที่ได้แบ่งปันและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน แสดงถึงการได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้รู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่ผู้เกี่ยวข้องในการสนับสนุน ส่งเสริม จัดกำลังคน อุปกรณ์ และงบประมาณการจัดโครงการ

คำสำคัญ : ความสุข ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This survey research aimed to study the level of happiness of the elderly in the elderly school; and to explore the perspectives influencing their happiness. The sample consisted of elderly participants from Muang Mae Pa Elderly School, Mae Sot District, Tak Province, comprising 127 participants for the quantitative study and 10 participants for the qualitative study. The research instruments were a questionnaire on elderly happiness and a semi-structured interview schedule on the perspectives influencing their happiness. The study was conducted between February and June 2020. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, and qualitative data were analyzed using content analysis.

Research findings indicated that the elderly's overall happiness at the elderly school in Tak Province was at the highest level. Analyzing by dimension, the highest happiness levels were reported in terms of satisfaction in learning, self-understanding and self-esteem, interest in learning, and self-satisfaction. Conversely, the anxiety dimension was at the lowest level. The perspectives influencing happiness stemmed from: 1) Self-esteem (through sharing knowledge and achieving accomplishments); 2) A sense of self-worth (resulting in deep contentment); 3) Gratification (from participating in activities such as singing and dancing, leading to alertness and vitality); and 4) Friendship (through sharing and good relationships, signifying social acceptance and value).

Implications for practice: The findings serve as baseline data for stakeholders to support, promote, and arrange for manpower, equipment, and budgets for project management.

Keywords: happiness, elderly, elderly school

บทนำ

ปัจจุบันทั่วโลกมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า 8 พันล้านคน (Population Reference Bureau, 2024) และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นจากเดิมอีก 1.4 พันล้านคนภายในปี ค.ศ. 2030 (World Health Organization, 2025) ในประเทศไทย มีประชากรสูงอายุร้อยละ 21.44 ของประชากรทั้งหมด เป็นสูงอายุเพศหญิง ร้อยละ 55.83 และสูงอายุเพศชายร้อยละ 44.17 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) คาดว่าในปี 2583 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงโดยรวมถึงร้อยละ 31.28 ทั้งนี้ อาจเนื่องจากความก้าวหน้าในการพัฒนาทางสังคมและเศรษฐกิจ รวมถึงด้านสุขภาพจึงทำให้มีอัตราการเสียชีวิตลดลง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2567) จากประชากรผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดผลกระทบ ด้านเศรษฐกิจ สัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น สัดส่วนวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญหาขาดแคลนแรงงาน ด้านสังคม ทำให้อัตราการพึ่งพิงสูง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มาดูแลผู้สูงอายุ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว หรืออาจถูกทอดทิ้งได้ และส่งผลต่อสภาพจิตใจตามมา ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม อาจเป็นผู้สูงวัยติดบ้าน และติดเตียง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และผลกระทบด้านสุขภาพ จากภาวะที่เกิดจากโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น รวมทั้งโรคเกี่ยวกับความผิดปกติของอวัยวะรับสัมผัส เช่น การสูญเสียการมองเห็นและการได้ยิน และความผิดปกติของระบบประสาท จึงต้องมุ่งเน้นให้ประชากรสามารถช่วยเหลือดูแลตนเอง ในยามสูงวัยให้ยาวนานที่สุด ตลอดจนการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ และลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพต่าง ๆ เนื่องจากการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง มีค่าใช้จ่ายด้านงบประมาณสูงมาก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส], 2566) จากผลกระทบโดยรวมดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้สูงอายุได้

ความสุข คือ อารมณ์ที่รู้สึกพอใจกับชีวิต รู้สึกสบายกายสบายใจ มีหลายรูปแบบ เช่น ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2565) สำหรับความสุขของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดพื้นฐานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม ประกอบด้วย ด้าน ร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ ได้แก่ ความสุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ (จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) สอดคล้องกับแนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1943) ซึ่งเชื่อว่าความปรารถนาของมนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและก่อให้เกิดความสุขแต่ละวัย คือ การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการความปลอดภัย หรือความมั่นคง ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ ความต้องการเคารพ นับถือ และความต้องการความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้รับการตอบสนองด้านความรู้สึกปลอดภัยมั่นคง การได้รับการยอมรับในสังคม ได้ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจ ซึ่งสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

โรงเรียนผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (ฐิติวัฒน์ แก่นมณี, 2561) นอกจากนี้ การดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขทั้งกายและใจ ต้องดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีงานอดิเรก การให้ความอบอุ่นให้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ให้ความสำคัญเห็นคุณค่าเคารพยกย่อง (สสส, 2561) ทั้งนี้ผู้สูงอายุต้องหมั่นดูแลสุขภาพกายของตนเองให้แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ โดยรัฐต้องสนับสนุนการจัดทำโครงการหรือจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชนและสังคม เพื่อให้รู้สึกในคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขต่อไป (ภัทรนันท์ อุณอ่อน, 2564) ความสุขดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก ซึ่งความรู้สึกลึกซึ้งทางบวกนี้จะทำให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคม ได้อย่างมีความสุข มีเกียรติ มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ สามารถ ทำคุณประโยชน์ และขับเคลื่อนชุมชนในฐานะผู้มีประสบการณ์ (จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) หากผู้สูงอายุไม่มีความสุข อาจเกิดอาการซึมเศร้า อาจสูญเสียความมั่นคงในชีวิต รู้สึกว่าหมดความสำคัญในสังคม อยู่ในสภาวะที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว รวมไปถึงการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง รู้สึกเบื่อหน่ายในการรักษาที่ยืดเยื้อ ยุ่งยาก เจ็บตัว มีค่าใช้จ่ายที่สูง โดยที่มีผลการรักษาไม่หายขาด ผู้สูงอายุจึงไม่ยอมร่วมมือในการรักษา ทำให้อาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว ทนทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตแย่งลง (สสส, 2561)

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อสร้างเสริมความสามารถทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ และ คงไว้ซึ่งความสุขในทุกมิติของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการมีคุณภาพชีวิตที่ดี กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะแตกต่างกันไปตามบริบท เน้นเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจหรือต้องการ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต มีวิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมา ดำเนินการสอนเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สสส, 2560) ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมกับชุมชน ภาคภูมิใจ มีคุณค่าต่อสังคม กิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุข (อัญชลี เขียวโสร และคณะ, 2568) ทั้งนี้ความสุขด้านการเรียนการสอน ปัทมา ทองสม (2554) ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างครอบคลุมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนมีความสุข ได้แก่ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 คุณลักษณะบัณฑิตพยาบาลที่พึงประสงค์ แนวคิดเรื่องความสุข แนวคิดการจัดการเรียนรู้อย่างมีความสุข การตรวจสอบความสุข แนวคิดดัชนีชี้วัดทางการศึกษา ตัวแปรที่บ่งบอกความสุขในการเรียนของนักศึกษา โดยสรุปดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในตนเอง 2) องค์ประกอบด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ 3) องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในการเรียน 4) องค์ประกอบด้านทัศนคติต่อวิชาชีพและ 5) องค์ประกอบด้านความวิตกกังวล สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของ ปัทมา ทองสม (2554) เนื่องจากมีการทบทวนวรรณกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอนโดยทั่วไปที่ทำให้ผู้เรียน มีความสุข มีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ง่าย ร่วมกับแนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ โดยมีการศึกษาทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้สอดคล้องและครอบคลุมความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก มีผู้สูงอายุร้อยละ 13.33 จากประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี จำนวน 300 คน องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ปะ ได้พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม ได้แก่ ด้านสุขภาพ การศึกษา อาชีพ และสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันทางด้านวิถีชีวิต ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิปัญญา จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะขึ้น เพื่อจัดการศึกษาให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หลักสูตรการเรียนการสอน 3 ปี คือ ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรขั้นต้น (Basic) เน้นการเรียนการสอนระดับพื้นฐานทั่วไปให้ได้รับความรู้ที่หลากหลายเพื่อให้ “รู้จริง” ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรชั้นกลาง (Intermediate) เป็นการศึกษาเชิงลึกเน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ “รู้จริงและปฏิบัติได้” และชั้นปีที่ 3 หลักสูตรขั้นสูง (Advanced) เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เป็นการศึกษาคูณานเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้มาใช้ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เรียน 4 วิชาหลัก คือ วิชาแนวคิดทางศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิชาวิถีชีวิต วัฒนธรรม และภูมิปัญญา

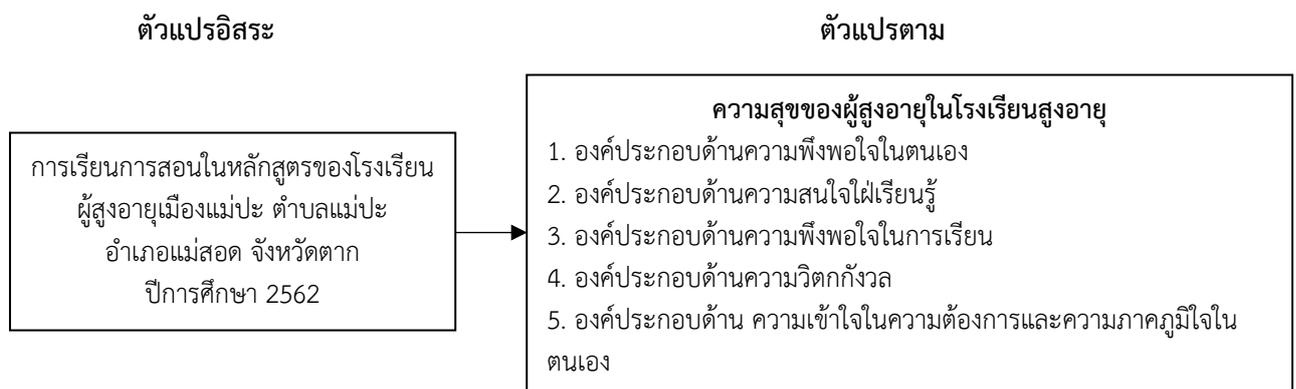
ท้องถิ่น และวิชาตามอัธยาศัยที่มีความสอดคล้องกับบริบทของเมืองแม่ปะ เพื่อสร้างผู้สูงอายุให้มี “คุณค่าและชราแบบมีคุณภาพ” (หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ปะ, 2561) ทั้งนี้ การศึกษาความสุขในการเรียนของผู้สูงอายุที่มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่สามารถอ้างอิงประชากรของโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งได้ เนื่องจากบริบทการเรียนการสอนและลักษณะผู้สอนมีความแตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ ที่มุ่งสู่การเรียนรู้ที่มีความสุขและการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนข้อมูลที่ได้ อาจเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุว่าอยู่ในระดับใดและศึกษามุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษามุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดตาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 5 ด้าน ของมาสโลว์ (Maslow, 1943) และ แนวคิดความสุขในการเรียน 5 องค์ประกอบ ของปัทมา ทองสม (2554) มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในตนเอง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ 2) องค์ประกอบด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความสุขในการเรียน ความเอาใจใส่ในการเรียน ความเพลิดเพลินในการเรียน 3) องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในการเรียน หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความมุ่งมั่นในการเรียน มีความพึงพอใจในผลการเรียน 4) องค์ประกอบด้านความวิตกกังวล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกถูกบังคับให้เรียน ความรู้สึกเหงาและว่าเหว และ 5) องค์ประกอบด้านความเข้าใจในความต้องการและความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกพอใจ ที่ตนเองสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันได้ มีความภาคภูมิใจที่เป็นแบบอย่างด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุคนอื่น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ และศึกษามุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ปีการศึกษา 2562 จำนวน 200 คน

การวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ปีการศึกษา 2562 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ ประจำปีการศึกษา 2562 2) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย และอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากตารางของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ระดับนัยสำคัญ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 127 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยสุ่มตัวเลขจากโปรแกรมสุ่มตัวเลข (Random number generator) โดยมีการกำหนดตัวเลขของกลุ่มตัวอย่าง และทำการกดปุ่มสุ่มตัวเลขจนกว่าจะได้กลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนดไว้

การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ปีการศึกษา 2562 จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประยุกต์มาจาก แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1943) และ แนวคิดความสุขในการเรียนของ ปัทมา ทองสม (2554) มีข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ จำแนกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความพึงพอใจในตนเอง จำนวน 5 ข้อ 2) ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความพึงพอใจในการเรียนจำนวน 6 ข้อ 4) ด้านความวิตกกังวล จำนวน 3 ข้อ และ 5) ด้านความเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 1- 5 ระดับ โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยภาพรวม และรายด้าน และใช้เกณฑ์ในการแปลผลแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่มาในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละด้านน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่มาในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละด้านน้อย ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่มาในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละด้านปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่มาในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละด้านมาก และค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่มาในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละด้านมากที่สุด
2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร สังเคราะห์เอกสาร และผลการวิจัยที่ความสุขในการเรียนของผู้สูงอายุเป็นข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับมุมมองที่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 6 ข้อ ดังนี้ 1) ความสุขในการเรียนหรือให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขในการเรียนว่าเป็นอย่างไร 2) ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ความภูมิใจในการเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุนี้ 4) เหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจ ด้านบวกในการเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ 5) ความเข้าใจตนเอง และ 6) สิ่งแวดล้อมและสัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในเรียน

การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 พร้อมทั้งปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ และนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try Out) กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.79

2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย มีข้อคำถาม 6 ข้อ ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และนำไปใช้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 5 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับหนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตคนบตีในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ทำหนังสือขออนุญาตลงพื้นที่ทำการวิจัยถึงนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก และประสานกับนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ปะ

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายขั้นตอน วิธีการรวบรวมข้อมูล และอธิบายเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์ ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและการให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเช่นชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามแบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมืองแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก กับกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาประมาณ 30 นาทีผู้สูงอายุ 1 คน

4. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที ต่อ ผู้สูงอายุ 1 คน

กรณีผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการยุติการให้ข้อมูล ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัวออกได้โดยไม่บังคับหรือข่มขู่ เมื่อผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามได้ครบถ้วนแล้วผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (descriptive statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความสุขความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับมุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากประเด็น 6 ข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับหนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ 1013/62 ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล และข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ สามารถเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามความสมัครใจ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอโดยภาพรวม ไม่มีการเสนอชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัย หากต้องการออกจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งได้ตลอดเวลาที่หัวหน้าโครงการหรือหากมีการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อวัตถุประสงค์อื่นใด จะต้องได้รับความเห็นชอบจากกลุ่มตัวอย่างด้วยเสมอ และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้การศึกษา

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ จำนวน 127 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96.86) และเพศชาย (ร้อยละ 3.14) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.14 อายุเฉลี่ย 67 ปี 9 เดือน จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 71.66) มีระยะเวลาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะช่วงเวลา 6 เดือน - 1 ปี (ร้อยละ 55.12) ซึ่งการการเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะส่วนใหญ่สมัครใจมาเอง (ร้อยละ 66.93)

ส่วนที่ 2 ความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 1 ระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้านและโดยรวม (n=127)

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน		
	Mean	S.D.	การแปลผล
ด้านความพึงพอใจในตนเอง	4.57	0.69	มากที่สุด
ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้	4.95	0.43	มากที่สุด
ด้านความพึงพอใจในการเรียน	4.98	0.17	มากที่สุด
ด้านความวิตกกังวล	4.55	0.36	มากที่สุด
ด้านความเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง	4.98	0.47	มากที่สุด
ความสุขโดยรวม	4.81	0.37	มากที่สุด

จากตาราง 1 ระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนเมืองแม่ปะโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.81, S.D.= 0.37) ทางรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในด้านความพึงพอใจในการเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 0.17) ซึ่งมีระดับความสุขเท่ากับด้านความเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Mean = 4.98, S.D.=0.47) รองลงมา คือ ความสุขด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.95, S.D.= 0.43) และความสุขด้านความพึงพอใจในตนเอง (Mean = 4.57, S.D.=0.69) และด้านความวิตกกังวล (Mean = 4.55, S.D.= 0.36) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 มุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยขอเสนอข้อมูลจากการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) พอสังเขป ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ มีความภูมิใจในการมีความรู้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ต่อเพื่อนและกลุ่มนักเรียนที่โรงเรียนประถม ภูมิใจที่ตนเองได้ลงมือทำอะไรบางอย่างได้สำเร็จ ดังคำกล่าว “ภูมิใจ ปลื้มมาก ๆ ที่ได้มาสอน บอกต่อเพื่อน ๆ ว่าวิธีการทำยาหม่องทำอย่างไร เพราะสูตรนี้ดีจริงเคยผ่านมาแล้ว ใช้น้ำแล้วเห็นผลมาก ๆ รวมถึงสอนการนวดคลายเส้น เพราะเคยเป็นอัมพฤกษ์และนวดตัวเองจนหายจึงอยากบอกต่อเพื่อน ๆ ดีใจจริง ๆ” “คือเวลาเขาสอนอะไรไปแล้วเราเอาไปทำได้ เอาไปใช้ได้จริง ๆ อย่างน้ำยาล้างจาน พอเขาสอนก็เอาไปทำที่บ้านได้ดีมาก ๆ สะอาดปลอดภัยไม่มีสารอันตรายอะไร ก็นี้ไม่ต้องซื้อที่ตลาดแล้ว ทำเองได้ ลูก ๆ ก็เอาไปใช้เขาว่าดีกัน” “ดีใจและยินดีมาก ๆ ที่ไปสอนเด็กนักเรียน ถึงการพับดอกกุหลาบจากใบเตย นักเรียนทำได้เราก็น่าใจ คือมันดีนะ ที่เราไปบอกให้เด็กเขาทำตามเราได้เนี่ย”

2. ความรื่นรมย์ ผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนผู้สูงอายุ ชอบกิจกรรมที่มีการร้องเพลง มีดนตรี มีการฟ้อนรำ การเต้น นับเป็นสิ่งรื่นรมย์ทำให้จิตใจเบิกบานมีความสุข ดังคำกล่าว “ชอบร้องชอบเต้น สนุกที่ได้ฟ้อนได้รำ ได้ออกกำลังกายอยากมาทุกวันเลย” “อยู่บ้านคนเดียวไม่ชอบ ชอบมาที่นี่เพราะได้มาร้องเพลงร่วมกันกับเพื่อน ๆ ทำให้มีความสุขเพลินมาก ๆ” “ดีใจได้มาโรงเรียน ได้ทำกิจกรรมหลายอย่าง คลายเครียดได้ดี สนุกเพลิดเพลิน”

3. มิตรภาพ ผู้สูงอายุที่โรงเรียนเมืองแม่ปะบางคนแม้จะอยู่หมู่บ้านเดียวกันแต่ก็ไม่มีโอกาสได้รู้จักกัน การมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุที่เดียวกันจึงทำให้เกิดมิตรภาพ สัมพันธภาพที่ดีขึ้น มีการช่วยเหลือแบ่งปันทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ดังคำกล่าว “เคยเห็นหน้าแต่ไม่ได้ทักทายกัน พอมาเรียนที่นี่เลยรู้จักกัน ได้ช่วยเหลือกัน เพิ่งไปงานบวช

หลานเขามา” “ขอบมาโรงเรียน ได้มาเจอเพื่อนใหม่ รู้จักกันที่นี้ คุยกั้นลูกคอก เขาเอาหน่อไม้มาฝากเราก็ก้อาขนมมาแบ่งเขามั่ง”

อภิปรายผล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96.86) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 3.14) อาจเป็นเพราะภาพรวมระดับประเทศ มีประชากรสูงอายุร้อยละ 21.44 ของประชากรทั้งหมด เป็นสูงอายุเพศหญิง ร้อยละ 55.83 และสูงอายุเพศชายร้อยละ 44.17 และพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 66.14) อายุเฉลี่ย 67 ปี 9 เดือน อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุระยะต้น (Young-Old) เป็นกลุ่มที่มีพลัง ร่างกาย ยังไม่มีความเสื่อมมาก ปรับตัวอยู่ในวัยสูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 71.66) ซึ่งจะมีความถ่อมตน แต่ก็มีคุณภาพภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (อุไรวรรณ อมรนิมิต และคณะ, 2565) ส่วนระยะเวลาการมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 6 เดือน - 1 ปี (ร้อยละ 55.12) ทำให้สูงอายุมีเวลาปรับตัวและมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ดีจะส่งผล ให้มีความสุข (ขวัญสุดา บุญทศ และชนิษฐา นันทบุตร, 2560) ส่วนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาเรียนที่ โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะด้วยความสมัครใจ (ร้อยละ 66.93) อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในความต้องการ ของตนเอง บอกได้ว่าตนเองต้องการอะไร มีความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุมีการพัฒนาด้าน จิตใจที่ดีเป็นบุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเพื่อก้าวสู่ความต้องการที่สูงขึ้นไปได้ (จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562)

ส่วนที่ 2 ความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ระดับความสุขของผู้สูงอายุโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับ มากที่สุด (Mean = 4.81, S.D. = 0.37) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และเป็นที่ยอมรับเป็นการส่งเสริมความรู้สึก การมีคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจที่สามารถทำอะไรได้ ลูกหลานชมเชย หรือ การที่ผู้สูงอายุนำความรู้ ความสามารถของตนเองมาแบ่งปันถ่ายทอดให้กับเพื่อน ๆ หรือนักเรียนที่โรงเรียนประถมได้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ มาสโลว์ ได้ (Maslow, 1943) ที่ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าในตนเองจากการยอมรับตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ก่อนนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเปลี่ยนไปตาม วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปในด้านดี ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่กระทำจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ เชื้อวนิชชากร และคณะ (2561) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม จุฬาลงกรณ์เวชสาร พบว่าการพบปะติดต่อกับบุตร บทบาทในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงาน ประกอบ อาชีพ เป็นที่ปรึกษาครอบครัว เลี้ยงดูบุตรหลาน ช่วยเหลืองาน บ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ สัมพันธ์ภาพกับบุคคลใน ครอบครัวดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($R^2 = 0.56$) และ จากการศึกษาความสุขและปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งแก้ว อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ ของ จิตติวัฒน์ แก่นมณี (2561) พบว่า ปัจจัยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

เมื่อพิจารณาระดับความสุขของผู้สูงอายุรายด้าน พบว่า ความสุขด้านความพึงพอใจในการเรียน อยู่ในระดับ มากที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 0.17) ทั้งนี้ ความพึงพอใจในผลการเรียน ความพึงพอใจในการเรียนแบบกลุ่ม ความ สนุกและเพลิดเพลินต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการจูงใจให้ติดตามและเข้าใจให้อยากค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ด้วยตนเองในสิ่งที่สนใจ รู้จักคิดและขยายวงความคิดไปสู่ความรู้ใหม่ ๆ เห็นประโยชน์ของการเรียน และสามารถ ถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่นได้ สอดคล้องกับ ทิศนา ข้ามมณี (2560) ที่ว่า ผู้เรียนที่มีความเข้าใจความรู้ในสาระต่าง ๆ มีความสามารถในการกระทำ การใช้ทักษะและกระบวนการต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึก หรือ เจตคติ อันเป็นผลที่เกิดขึ้น จากกระบวนการเรียนรู้ ทำให้เกิดความพึงพอใจ สนุกเพลิดเพลิน และเกิดความสุขได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิตติวัฒน์ แก่นมณี (2561) ที่พบว่า ปัจจัยความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

ความสุขด้านความเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.98, S.D. = 0.47) การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง อาจเป็นเพราะสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ รวมถึงถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้ผู้อื่น และสามารถเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ คนอื่นได้ สอดคล้องกับ ผ่องนภา คิดหา และธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2562) ที่ว่า ความสุขจากความภูมิใจของผู้สูงอายุ เกิดจากความภูมิใจที่ยังมีสิ่งดีงามมอบให้ผู้อื่น และการรับรู้ตนเองว่ามีความหมายกับโลกใบนี้

ความสุขในด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.95, S.D. = 0.37) การที่ผู้สูงอายุ มีความสนุก ในการเรียน ความเอาใจใส่ในการเรียน ความเพลิดเพลินในการเรียน การให้ความสำคัญต่อสิ่งที่อาจารย์ สอน ความสนุกในกิจกรรมการเรียนการสอน อาจเป็นเพราะ ครูที่มาสอนจะเป็นครูจิตอาสา ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้าน ข้าราชการบำนาญเป็นส่วนใหญ่ ท่านมีความเมตตาจริงใจ เอาใจใส่ต่อผู้เรียนทุกคนโดยเท่าเทียมกัน ยุติธรรมสม่ำเสมอ และวางตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีอารมณ์มั่นคงแจ่มใส มีสำนึกของการเป็นผู้ให้ มีวิธีการในการถ่ายทอดที่น่าสนใจ ผู้สูงอายุจึงนับถือศรัทธา ตั้งใจเรียน และมีความสุขในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เวหา เกษมสุข และคณะ (2562) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนที่สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนไม่รู้สึกรู้สึกถูกคุกคาม หรืออับอาย เป็นบรรยากาศ ของการร่วมเรียนรู้ให้โอกาสผ่อนคลาย ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่ง ศักยภาพ ความรู้ที่มีในแต่ละคนออกมา ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ไม่เน้นการแข่งขันแพ้ชนะ ให้เวลาและโอกาส ผู้เรียนทุกคนตามความสามารถและความพร้อมในการเรียนรู้การเรียนการสอนเน้นกิจกรรมเรียนปนเล่น มีกิจกรรม ปฏิบัติสอดแทรกไปในการสอนที่สนุกสนาน โดยผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างปัญญา สุขภาพกาย จิต และ สังคม จะก่อให้เกิดความสุขกับผู้เรียนมากขึ้น

ความด้านความพึงพอใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.57, S.D. = 0.37) การที่ผู้สูงอายุพอใจ ในตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความสามารถตามวัยของตนเอง มีความสนุกในการเรียน อาจเนื่องมาจากวัยนี้ เป็นวัยที่สั่งสมประสบการณ์ มองเห็นความเป็นจริงของชีวิต สามารถยอมรับความสามารถในตนเองและผู้อื่นได้ มีความมั่นคงในจิตใจ เกิดความพึงพอใจ และพร้อมที่จะปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข ได้ผ่านการมีสุขภาพจิตที่ดี และพร้อมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม (จิตติยา สมบัติบุรณ์ และคณะ, 2562) สอดคล้องกับกรมกิจการผู้สูงอายุ (2564) ที่กล่าวว่าถ้าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขได้

ด้านความวิตกกังวล (Mean = 4.55, S.D. = 0.36) ข้อคำถามด้านนี้เป็นข้อความเชิงลบ เมื่อแปลค่าคะแนน จะต้องแปลกลับ และพบว่าในด้านนี้ได้คะแนนต่ำสุด ทั้งนี้ ความสามารถของคนจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจาก วัยสูงอายุเป็นวัยของการสูญเสียทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม จึงพยายามที่จะแยกตัวออกจากสังคม และปล่อยวางเป็น อิสระจากความคาดหวังของสังคมและการแก่งแย่งแข่งขันที่เคยมีในอดีต หยุดทำงานและอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่ การที่ผู้สูงอายุได้มาโรงเรียนพบปะวัยเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้หายเหงา อาจส่งผลให้ความวิตกกังวลอยู่ใน ระดับน้อย ดังข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่ว่า “ชอบมาโรงเรียน ได้มาเจอเพื่อน ๆ คุยกันสนุกดี ถ้าโรงเรียนปิดนานจะ เหงาเลย” สอดคล้องกับ ลำไพ สุวรรณสาร และ อรุณรัตน์ สู่หนองบัว (2565) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข สนุกสนานรื่นรมย์ จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า สามารถลดความเครียดและความ วิตกกังวลได้

ส่วนที่ 3 มุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านแม่ปะ มีความภูมิใจที่สามารถ ถ่ายทอดความรู้ ต่อเพื่อนและกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนประถม ภูมิใจที่ตนเองได้ลงมือทำอะไรบางอย่างได้สำเร็จ ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการให้ค่าคะแนนแบบ Rattting scale ในหัวข้อ ความสุขจาก ความภูมิใจในตนเองมาเป็นอันดับแรก สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1943) ที่ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าในตนเองจากการยอมรับตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองมีผลกระทบเชิงบวกโดยตรงต่อความสุข และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิตติวัฒน์ แก่นมณี (2561) พบว่า

ปัจจัยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

2. ความรื่นรมย์ ผู้สูงอายุที่มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ชอบกิจกรรมที่มีการร้องเพลง มีดนตรี มีการพอรำ และการเต้น เพราะเป็นสิ่งรื่นรมย์ทำให้จิตใจเบิกบานมีความสุข จากเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ เมื่อบุคคลได้ยินเสียงเพลง ผ่านหูไปที่สมองที่แปลข้อมูล ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphin) ออกมา ทำให้ร่างกายตื่นตัวและมีความสุข การได้เรียนรู้ท่ารำ ท่าเต้นใหม่ ๆ เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน สบายใจที่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ภายในโรงเรียน ความสุขในการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งเกิดจากการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยใช้สมองสองซีกอย่างสมดุล สอดคล้องกับ ปัทมา ทองสม (2554) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษา พบว่า ลักษณะการเรียนการสอน มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีค่าเท่ากับ 0.075 , $p\text{-value} < 0.01$ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิถีวัฒน์ แก่นมณี (2561) พบว่า ปัจจัยความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

3. มิตรภาพ ผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนบ้านแม่ปะบางคนแม้จะอยู่หมู่บ้านเดียวกันแต่ก็ไม่มีโอกาสได้รู้จักกัน การมาพบปะกันที่โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงทำให้เกิดมิตรภาพ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้น มีการช่วยเหลือแบ่งปันทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน อธิบายได้ว่า การมีมิตรภาพหรือการสนับสนุนทางสังคมที่ดีมีผลกระทบเชิงบวกกับผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยา สุขภาวะสุขภาพ และบทบาทหน้าที่ต่อสังคม โดยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมมือ และการบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมนั้นก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้เรียนได้ (วิถีวัฒน์ แก่นมณี, 2561; ผ่องนภา คิดหา และธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2562; ปานทิพย์ พอดี, 2564)

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านนโยบาย ผลการวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้เกี่ยวข้องในการสนับสนุน ส่งเสริม จัดกำลังคน อุปกรณ์ และ งบประมาณการจัดโครงการ และ/หรือ ขยายการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดตาก

2. ด้านการจัดการศึกษา ผู้จัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาหลักสูตรสนับสนุน ส่งเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรวมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีแบบยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การทำวิจัยครั้งต่อไป เสนอแนะให้ทำวิจัยแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) เกี่ยวกับการจัดหลักสูตรโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง ที่มีสติสัมปชัญญะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง เช่น ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก อัมพาตครึ่งท่อน เป็นต้น เพื่อขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวได้มีโอกาสได้เรียนและเพิ่มศักยภาพในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงมีความสุขตามอัตภาพ และอาจลดการติดบ้านติดเตียงลงได้

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ*. <https://dop.go.th/th/know/15/738>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). *สถิติผู้สูงอายุ เมษายน 2568*.

https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *"Happiness" สุขนี้สร้างได้*. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1448>

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2567). รายงานประจำปี 2567 สำนักอนามัยผู้สูงอายุ.
<https://eh.anamai.moph.go.th/th/anniversary-report>
- ขวัญสุดา บุญทศ และ ชนิษฐา นันทบุตร. (2560). ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนแห่งหนึ่ง ในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 62(3), 257-270.
<https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol62/iss1/12/>
- จิตติยา สมบัติบุรณ์, นุชนาถ ประกาศ, และบุศริน เอี้ยวสีหยก. (2562). ความสุขของผู้สูงอายุไทยในยุค Thailand 4.0. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 30(2), 219-228.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pnc/article/view/199567/139331>
- จิตติวัฒน์ แก่นมณี. (2561). การศึกษาความสุขและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งแคว อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก
https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_6017035103_9528_9893.pdf
- ทิตนา แคมมณี. (2560). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 21). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปานทิพย์ พอดี. (2564). รูปแบบการเรียนรู้อย่างมีความสุข (FART). *วารสารวิชาการสังคมมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 11(1), 78-90.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/humannstru62/article/view/248012>
- ปัทมา ทองสม. (2554). ศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. *วารสารพยาบาลและการศึกษา*, 4(1), 88-111.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JNAE/article/view/1561>
- ผ่องนภา คิดหา และ ชีวรรณ ชีระพงษ์. (2562). ความสุขของผู้สูงวัย : ความหมายจากการงาน. *มนุษยศาสตร์สาร*, 20(3), 174-199. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JHUMANS/article/view/217791>
- ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน. (2564). แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. นครปฐม. มหาวิทยาลัยศิลปากร. สืบค้นจาก
<http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/3859/1/61260302.pdf>
- ลำไพ สุวรรณสาร และ อรุณรัตน์ สู่หนองบัว (2565). ผู้สูงอายุสุขภาพดี ในมุมมอง 5 มิติ. *วารสารพยาบาลและสาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ*, 1(1), 28-34.
- เวหา เกษมสุข, ศิริมา จิตต์จรัส, จิตรา มะคะผล, และ ปริญญา จิตอร่าม. (2562). แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 11(2), 261-271.
<http://lll.edu.ku.ac.th/kuedv/wp-content/uploads/2021/07/ACT1077.pdf>
- สุรางค์ เชื้อวนิชชากร, พูนสุข ช่วยทอง, และ เปรมวดี คฤหเดช. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในตำบลบางนางลี่ จังหวัดสมุทรสงคราม. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 62(1), 121-133.
<https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=4837&context=clmjournal>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2560). *แก่แล้วใจใคร่ ๆ ก็เรียนได้*.
<https://shorturl.asia/o0KQi>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2561). *เรียนรู้และเข้าใจวัยสูงอายุ*.
<https://shorturl.asia/WXGzj>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2566). *สานพลังเพื่อสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน. รายงานประจำปี 2566*. <https://shorturl.asia/0JNOg>
- หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองแม่ปะ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ปะ. (2561). *หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุแม่ปะ*. (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ท.

อัญชลี เขียวโสธร, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2568). *ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ*.

https://doi.nrct.go.th/admin/doc/doc_662683.pdf

อุไรวรรณ อมรนิมิตร, ณัฐสินี แสนสุข, และ ธนศักดิ์ รังสีพรหม. (2565). การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ.

วารสารสังคมศาสตร์, 11(1), 116-127.

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/SocialJournal2rmutto/article/view/253827>

Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*.

<https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Population Reference Bureau. (2024). *Highlights From the 2024 World Population Data Sheet*

<https://www.prb.org/articles/highlights-from-the-2024-world-population-data-sheet/>

World Health Organization. (2025). *Ageing: Global Population*. [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing)

[room/questions-and-answers/item/population-ageing](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing)

Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. Harper and Row.