



ผลของการจัดโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุต่อการเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

The Effect of the Senior Schooling Program to Increase the Happiness Level Among the Elderly Living in Muen Wai Sub-district, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province

มะลิ โปธิพิมพ์*, วลัยชญา เขตบำรุง, จุน นน่อแก้ว, วรารัตน์ สังวะลี, วาสุกี เชวงกุล

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล นครราชสีมา 30000

Mali Photipim*, Valanchaya Ketbumroong, Jun Norkaew, Wararat Sungwalee, Wasugree Chavengkun

Division of Public Health, Faculty of Public Health, Vongchavalitkul University, Nakhon Ratchasima 30000

*Email : malipho6@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง การทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุต่อการเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 35 ราย เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมอาทิตย์ละครั้ง ใช้ระยะเวลา 18 สัปดาห์ และแบบวัดสุขภาพจิตของคนไทย (Version 2007) กรมสุขภาพจิต ฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบทีและทีแบบจับคู่

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความสุขระดับต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 48.5 ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบมีความสุขระดับเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 57.1 ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนี้มีจุดเด่นในด้านการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการสร้างความสุขกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และสามารถสร้างสุขให้กับผู้สูงอายุได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้นำรูปแบบจากการศึกษาไปใช้ในการสร้างสุขผู้สูงอายุที่มีบริบทใกล้เคียงอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุ, ความสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

This quasi-experimental pretest-posttest with control group research design examined the effect of senior schooling program to increase the happiness level among the elderly living in Mueang District, Nakhon Ratchasima Province. The samples of the research were randomly selected, comprising 70 elderlies. They were divided into two groups consisted of 35 participants in the experimental group and another 35 in the control group. The research tools were senior schooling program, that the experimental group have to join activities once a week for 18 weeks, and the Thai Mental Health Indicator Version 2007 (TMHI-55). All research instruments were validated for content validity by professional experts. Data were analyzed using descriptive statistics, paired sample t-test and independent t-test.



The research findings found as follows: 48.5 percent of the experimental group had a poor level of happiness and 57.1 percent of the control group had a fair level of happiness. The mean score of happiness of the elderly in the experimental group after participating in the senior schooling program was significantly higher prior to the experiment at .05 level of significance. Also, the mean score of happiness of the elderly in the experimental group after participating in the senior schooling program was significantly higher than the control group at .05 level of significance. The results of this study suggested that this program could support the elderly to participate in physical, mental, social and environmental health promotional activities. Consequently, the senior schooling program is effective for increasing the level of happiness among the elderly. Therefore, such program should be continuously implemented in other communities to promote elderly happiness.

Keywords : Senior school, happiness, aging

บทนำ

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรโดยรวม สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานสัดส่วนผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยเมื่อปี 2537 มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.76, 15.32, 15.75, 16.27 และ 16.91 เมื่อปี 2556, 2557, 2558, 2559 และ 2560 ตามลำดับ⁽¹⁾ คาดการณ์ว่าเมื่อถึงปี พ.ศ. 2578 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 16 ล้านคน (ร้อยละ 25)⁽²⁾

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มี การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม⁽³⁾ ผลสำรวจ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพหลากหลายสาเหตุ ประกอบด้วย ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 58 ด้านการมองเห็นร้อยละ 19 และด้านจิตใจร้อยละ 3⁽⁴⁾ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง และต้องการความพึงพิงสูง ส่งผลให้กลายเป็นกลุ่มสำคัญที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ⁽⁵⁾

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงปัญหาอัตราการเพิ่มของผู้สูงอายุมาโดยตลอด เช่น กรมกิจการผู้สูงอายุได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีหลักประกันที่มั่นคง สร้างจิตสำนึกให้สังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่นำมาพัฒนาความรู้ทักษะการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันโรงเรียนผู้สูงอายุก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ ความชำนาญเฉพาะด้านของแต่ละบุคคล⁽⁶⁾ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวสามารถสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และนำมาซึ่งความสุขของผู้สูงอายุได้⁽⁷⁾

ตำบลหมื่นไวย เป็นชุมชนกึ่งเมือง อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 10,637 คน จำนวนผู้สูงอายุ จำนวน 1,152 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.83⁽⁸⁾ ที่ผ่านมายังไม่มีการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบในการจัดสรรเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุทุกเดือน แต่ขาดการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มกัน ที่ผ่านมามีพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่บ้าน ขาดการร่วมกิจกรรมทางสังคม ขาดความรู้ทักษะการดูแลตนเองที่เหมาะสม การจัดให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุจะช่วยเพิ่มทักษะทางสังคม ทักษะการดูแลตนเอง และเพิ่มความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุต่อการเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษาไปพัฒนาระดับความสุขให้ผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่มุ่งสร้างสุข
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมาที่ได้รับโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่มุ่งสร้างสุข กับความสุขความสุขผู้สูงอายุตำบลพุดซา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่ได้รับการดูแลตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) รวบรวมข้อมูลตามตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการศึกษา คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเขตตำบลหมื่นไวย จำนวน 1,152 ราย⁽⁸⁾ กลุ่มตัวอย่างกำหนดขนาดโดยใช้การเปิดตารางขนาดตัวอย่างของ Polit & Hungler⁽⁹⁾ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย กรณี 2 กลุ่มประชากรที่เป็นอิสระต่อกันกำหนด $\alpha = 0.05$, power = 0.80, effect size = 0.8⁽¹⁰⁾ บวกเพิ่มกรณีเกิดความเสี่ยงผู้สูงอายุถอนตัวหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอดจำนวน ร้อยละ 40 รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เป็นผู้สูงอายุ ตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีลักษณะทางสังคมและจำนวนประชากรใกล้เคียงกัน คือ ตำบลพุดซา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มละ 35 ราย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยสมัครใจจากตัวแทนทุกหมู่บ้าน จำนวน 9 หมู่บ้าน ๆ ละ 3-4 ราย ตามเกณฑ์ ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตตำบลหมื่นไวยและมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม
2. มีการรับรู้ปกติ
3. ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
4. สามารถร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุได้ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 หรือเข้าร่วมกิจกรรม 14 ครั้ง จากกิจกรรมทั้งหมด 16 ครั้ง (เฉพาะกลุ่มทดลอง)

เกณฑ์คัดออก คือ

1. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. มีปัญหาสุขภาพกายและจิต จนทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบตามเกณฑ์ที่กำหนด

ระยะเวลาในการวิจัย ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2561

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. โปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้กับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดัดแปลงจากหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา⁽¹¹⁾ โดยปรับเปลี่ยนจาก 11 เป็น 12 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย หน่วยที่ 1 การพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 กิจกรรมทางศาสนา (ได้แก่ สวดมนต์ ทำสมาธิ และปรัชญาชีวิต) หน่วยที่ 3 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยที่ 4 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบพอเพียง หน่วยที่ 5 กลุ่มสัมพันธ์ หน่วยที่ 6 เติมน้ำใจ ปันรักให้ลูกหลาน หน่วยที่ 7 การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยในชุมชน หน่วยที่ 8 การส่งเสริมอาชีพและการจัดหางานให้เหมาะสมกับวัย หน่วยที่ 9 ทักษะศึกษาพาเพลิน (ได้แก่ เพลินใจไปกับแหล่งอารยธรรมโคราช) หน่วยที่ 10 สุนัขวัยไซเบอร์ หน่วยที่ 11 ภาษาอังกฤษ เพื่อการ



สื่อสาร และหน่วยที่ 12 จิตอาสาพัฒนาสังคม กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ สถานที่เรียน คือ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย ผู้สอนประกอบด้วยอาจารย์ บุคลากรจากหน่วยงานในพื้นที่ ประชาชน ชาวบ้าน พระภิกษุสงฆ์และผู้สูงอายุ การเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สร้างการเรียนรู้ผ่านการถ่ายทอด ประสบการณ์และการจัดกิจกรรม จัดการเรียนทุกวันพุธ จำนวน 18 ครั้ง กลุ่มเปรียบเทียบจะไม่ได้ร่วมกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุ เพียงแต่ได้รับการบริการปกติจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสุขภาพ ครอบคลุม สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ และความสุขเป็นคำถามชนิดเลือกตอบและเติมคำ จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิต ใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยของกรมสุขภาพจิตที่สร้างขึ้นภายใต้ กรอบแนวคิดคำจำกัดความของสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ⁽¹²⁾ ลักษณะ แบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มี 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบข้อความที่ตรงกับ ความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม มีทั้งหมด 55 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก 42 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ 13 ข้อ ให้ค่า คะแนน ดังนี้ ข้อคำถามเชิงบวกให้คะแนน 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ จาก ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด ข้อ คำถามเชิงลบให้คะแนน 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

เกณฑ์การแปลผลคะแนนสุขภาพจิต ดังนี้⁽¹²⁾

179-220 คะแนน	หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)
158-178 คะแนน	หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
157 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดัดแปลงจากหลักสูตรโรงเรียน ผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา⁽¹¹⁾ ส่วนแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปผู้วิจัยสร้างจากการทบทวน วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือทั้ง 2 ส่วนได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index; CVI) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองที่โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม โดยการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
2. เปรียบเทียบระดับความสุขผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมใช้ paired t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. เปรียบเทียบระดับความสุขผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการ วิจัยในคน โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2561 ตามเลขที่ใบรับรอง 040/2018

ผลการวิจัย

1. **ข้อมูลทั่วไป** พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.6 และ 68.6 อายุส่วนใหญ่ 60 ถึง 69 ปี ร้อยละ 82.9 และ 71.4 สถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 48.6 และ 57.1 ระดับ การศึกษา กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 57.1 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ศึกษาระดับ ประถมศึกษา ร้อยละ 68.6 กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่รายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.1 และ 65.7 กลุ่ม ทดลองส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 65.7 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีโรคประจำตัว ร้อยละ 48.6 ชนิดของโรค



ประจำตัวที่พบ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 54.3 และ 31.4 ผู้ดูแลยาเจ็บป่วย ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีคู่สมรสและหรือบุตรดูแลยาเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 94.3 และ 77.1 การดื่มสุรา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 77.1 และร้อยละ 88.6 การสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 97.1 และ 88.6 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
หญิง	31	88.6	24	68.6
ชาย	4	11.4	11	31.4
อายุ				
60 – 69 ปี	29	82.9	25	71.4
70 – 79 ปี	6	17.1	10	28.6
สถานภาพสมรส				
โสด	1	2.8	1	2.9
สมรส/คู่	17	48.6	20	57.1
หม้าย หย่าร้าง / แยก	17	48.6	14	40.0
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	8	22.9	24	68.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย	20	57.1	11	31.4
สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	7	20.0	0	0
ความเพียงพอของรายได้				
เพียงพอ	15	42.9	12	34.3
ไม่เพียงพอ	20	57.1	23	65.7
การมีโรคประจำตัว				
ไม่มี	12	34.3	18	51.4
มี	23	65.7	17	48.6
ชนิดของโรคประจำตัวที่พบ (ตอบได้หลายข้อ)				
เบาหวาน	11	31.4	6	17.1
ความดันโลหิตสูง	19	54.3	11	31.4
ข้อเสื่อม	5	14.3	1	2.9
อื่นๆ	5	14.3	3	8.6
ผู้ดูแลยาเจ็บป่วย				
คู่สมรส และ/หรือบุตร	33	94.3	27	77.1
ญาติ เพื่อนบ้าน	2	5.7	7	20.0
อื่นๆ	0	0	1	2.9
การดื่มสุรา				
ไม่ดื่ม	27	77.1	31	88.6
ดื่มนานๆ ครั้ง (1 ครั้ง/เดือน)	8	22.9	4	11.4
การสูบบุหรี่				
ไม่สูบ	34	97.1	31	88.6
สูบบุหรี่	1	2.9	4	11.4



2. การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความสุขระดับต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 48.5 ส่วนความสุขผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 57.1 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คะแนนระดับความสุขผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับความสุขผู้สูงอายุ	กลุ่มทดลอง (n=35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่าคนทั่วไป (179-220 คะแนน)	4	11.4	1	2.9
เท่ากับคนทั่วไป (158-178 คะแนน)	14	40	20	57.1
ต่ำกว่าคนทั่วไป (157 คะแนนหรือน้อยกว่า)	17	48.5	14	40
กลุ่มทดลอง: Min=134, Max=212, $\bar{x}$ = 160.17, SD=16.57				
กลุ่มเปรียบเทียบ: Min=115, Max=192, $\bar{x}$ = 155.94, SD=15.14				

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) สำหรับภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value 0.976) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยความสุขผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความสุข	n	Mean	SD	t	p-value
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	35	160.17	16.57	4.12	<0.001*
หลังการทดลอง	35	175.23	17.05		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ก่อนการทดลอง	35	155.94	15.14	-0.031	0.976
หลังการทดลอง	35	155.80	23.74		

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความสุขผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	p-value
ความสุขหลังเข้าร่วมโปรแกรม					
กลุ่มทดลอง	35	175.23	17.05	4.19	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	35	155.80	23.74		



สรุปและอภิปรายผล

ความสุขผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอธิบายได้ว่า โปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่จัดให้มีประสิทธิภาพ เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน”⁽¹³⁾ ดังนั้น โปรแกรมที่จัดให้ตลอดทั้ง 18 สัปดาห์ ประกอบด้วย 12 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบกับการออกแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม เป็นวิทยากร การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่ม จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมได้มีการปรับตัวเข้ากับกลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัว โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ ๆ ในสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีความพึงพอใจ ส่งผลให้ความสุขหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้น⁽¹⁴⁾

ความสุขผู้สูงอายุก่อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อธิบายได้ว่า โปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่จัดให้กลุ่มทดลอง มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสุขให้กับกลุ่มทดลอง จึงทำให้คะแนนความสุขเพิ่มขึ้นจากหลักสูตรการเรียนรู้ตลอดชีวิตในผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อเพิ่มความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุ 2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการสร้างเสริมสุขภาพกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 3) เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้ที่จำเป็นในการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ 4) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการสร้างเสริมสุขภาพกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 5) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทางสังคม มีจิตสาธารณะ 6) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม 7) เพื่อให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีเนื้อหาประกอบไปด้วย 12 หน่วยการเรียนการสอน⁽¹¹⁾ ได้แก่ 1) การพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมทางศาสนา 3) การออกกำลังกาย 4) สุขภาพผู้สูงอายุ 5) กลุ่มสัมพันธ์ 6) เติมน้ำ ปันรักให้ลูกหลาน 7) การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยในชุมชน 8) การส่งเสริมอาชีพ 9) ทักษะศึกษาพาเพลิน 10) สูงวัยไซเบอร์ 11) ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 12) จิตอาสาพัฒนาสังคม ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะสอบถามความต้องการผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมทั้งสิ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ และมีความสุขกับการเข้าร่วมโปรแกรมที่จัดให้ สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในตำบลพุดซา อำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา จะได้รับกิจกรรมตามปกติที่ทางหน่วยงานด้านสุขภาพของตำบลพุดซาจัดให้ ผลการศึกษาจึงทำให้ความสุขหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของธิดารัตน์ นวลเดช⁽¹⁵⁾ ที่ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุใน



ชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของสมดี อนันต์ปฏิวธ และ วิภา เพ็งแสงเยี่ยม⁽¹⁶⁾ ที่ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างสุข และลดภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลบึงนาราง โดยใช้โปรแกรมบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างสุข และลดภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสร้างสุข และลดภาวะซึมเศร้า มีระดับความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาโปรแกรมโรงเรียนผู้สูงอายุมุ่งหวังในการสร้างสุขให้กับผู้สูงอายุ ขอสรุปข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาวិจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางหรือรูปแบบการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขให้ผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆที่มีบริบทคล้ายกันได้

1.2 การจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิผล และสนองตอบความต้องการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

1.3 หน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลและศูนย์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผู้พิการควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุขอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาในผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของแนวทางการจัดเปรียบเทียบภายในกลุ่มก่อนและหลังการจัดโปรแกรม หรือเปรียบเทียบประสิทธิภาพการจัดโปรแกรมเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มติดบ้านกับกลุ่มติดสังคม

2.2 ควรศึกษาเชิงคุณภาพถึงปัจจัยที่สร้างสุข กรณีผู้สูงอายุที่มีความสุขระดับมาก

2.3 ควรศึกษาเชิงลึกกรณีบุคคลต้นแบบผู้สูงอายุที่มีความสุขในชุมชน

2.4 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในภาพกว้างระดับจังหวัด ระดับภาค หรือระดับประเทศ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ที่สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองทิพย์ สละวงษ์ลักษณ์ ดร.ธีระวุธ ธรรมกุล และ ดร.ภูวดล พลศรีประดิษฐ์ ขอขอบพระคุณ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่อนุเคราะห์สถานที่ และขอขอบคุณผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย ที่ร่วมกิจกรรมโครงการทุกท่าน ทำให้การจัดโครงการวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติประชากรศาสตร์ ประชากรและเคหะ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 กันยายน 2561]. เข้าถึงจาก: <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>
2. ปัทมา ว่าพัฒนางศ์, ปราโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทยในอนาคต [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2561]. เข้าถึงจาก: http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/Annual_Conference/Conferencell/Article/Article02.htm
3. ประนอม โอทกานนท์. ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัย และ บทเรียนจากประสบการณ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
4. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2557 [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 3 กรกฎาคม 2557]. เข้าถึงจาก: <http://thaitgri.org/?p=36746>
5. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2561]. เข้าถึงจาก: <http://www.dop.go.th/th/news/1/1607>
6. กรมกิจการผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: 2559.
7. ญัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา. [วิทยานิพนธ์] ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2556.
8. สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย จังหวัดนครราชสีมา. ทะเบียนผู้สูงอายุ นครราชสีมา: สำนักงาน; 2561.
9. Hungle P. Nursing Research: Principles and methods. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott. 1987.
10. ชนาภานต์ ชมภูษ, ยุวดี เกตสัมพันธ์, สุทธิพล อุดมพนธรัก, จุฬารักษ์ พูลเอี่ยม, ปรีชญา พลเทพ, et al. ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ. เอกสารชุมชนนักปฏิบัติ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลศิริราช; 2554.
11. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัย; 2559.
12. อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วชิณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย, วรวรรณ จุฑา. รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี: 2552.
13. จุฑาพร แหยมแก้ว. รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์. ใน: รายงานสืบเนื่องการประชุมสัมมนาวิชาการ (Proceedings) การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17 วันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2560. ณ ศูนย์วัฒนธรรมภาคเหนือตอนล่าง วังจันทน์ริเวอร์วิว มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัย; 2560. หน้า 1401-12.
14. พรทิพย์ เกษรอนนท์. การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 กันยายน 2561]. เข้าถึงจาก: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html
15. อดิรัตน์ นวลเดช. การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. [วิทยานิพนธ์] ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2560.
16. สมดี อนันต์ปฏิเวช, วิภา เพ็งเสียม. ประสิทธิภาพของโปรแกรมบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างสุข และลดภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลบึงน้ำรักษ์. วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 2559;9(4):102-16.