

การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชน
เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ชิตารัตน์ นวลเดช

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
กลุ่มวิชาการบริหารทั่วไป
วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา
เมษายน 2560
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ได้พิจารณางานนิพนธ์
ของ ธิคาร์ตัน นวลเดช ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์

.....*เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ*.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์

.....*เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ*.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ)

.....*กฤษฎา นันทเพ็ชร*.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.กฤษฎา นันทเพ็ชร)

.....*สุณี หงษ์วิเศษ*.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุณี หงษ์วิเศษ)

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจอนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....*พัชนี ธรรมเสนา*..... คณบดีวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชนี ธรรมเสนา)
วันที่...11...เดือน.....เมษายน.....พ.ศ....2560.....

กิตติกรรมประกาศ

งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือ คุณดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางรัฐประศาสนศาสตร์ และ อาจารย์ที่ปรึกษา คือ ดร.เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ ในการแนะนำตรวจแก้ไข ให้ข้อเสนอแนะ ติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณท่านคณาจารย์ในวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยเข้ารับการศึกษา ซึ่งความรู้ทั้งหลายที่ได้รับนั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในการทำงานนิพนธ์ครั้งนี้เป็นอย่างมาก รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทางการศึกษาทุกท่าน ที่คอยให้การช่วยเหลือประสานงานในระหว่างการจัดทำงานนิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือทุกท่าน ที่สละเวลาตอบแบบสอบถาม ทำให้ผู้วิจัยสามารถจัดทำงานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และที่สำคัญที่สุด ขอกราบขอบพระคุณบุพการีผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับผู้วิจัย คอยสนับสนุนในทุก ๆ ด้าน ครอบครัวนวลเดช ที่เป็นกำลังใจในการศึกษาของข้าพเจ้าเสมอมา รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้

ธิดารัตน์ นวลเดช

58930050: กลุ่มวิชา: การบริหารทั่วไป; รป.ม. (การบริหารทั่วไป)

คำสำคัญ: ความสุข/ ผู้สูงอายุ/ ความสุขของผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ/ ผู้สูงอายุในชุมชน/
เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ธีรรัตน์ นวลเดช: การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุและ
ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี (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) อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์: เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ,
ปร.ด. 76 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ
เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองหนองปรือและผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหนองปรือ
เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขต
เทศบาลเมืองหนองปรือ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง
หนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนในโรงเรียน
ผู้สูงอายุ 70 คน ผู้สูงอายุในชุมชน 70 คน รวม 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ
แบบสอบถาม โดยใช้ Oxford happiness questionnaire สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่
ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ Independent sample t-test
ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 4.62 ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความสุขโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 อย่างไรก็ตาม
เมื่อทดสอบสมมติฐาน การวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับความสุขแตกต่าง
จากผู้สูงอายุในชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการศึกษานี้ คือ ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุข
ของผู้สูงอายุ เพื่อความหลากหลายในการวัดความสุขให้ครอบคลุมทุกบริบท ควรมีการปรับข้อคำถาม
ให้สั้นและกระชับลง เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เวลาในการอ่าน ไม่นานมาก

58930050: MAJOR: GENERAL ADMINISTRATION; M.P.A.

(GENERAL ADMINISTRATION)

KEYWORDS: HAPPINESS/ HAPPINESS OF THE ELDERLY/ SCHOOLS FOR THE ELDERLY/ THE ELDERLY IN COMMUNITIES/ NONG PRUE MUNICIPALITY, AMPHOE BANGLAMUNG CHON BURI PROVINCE
TIDARAT NUALDACH: 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. ADVISOR: TIENKAEW LIEMSUWAN, Ph.D. 76 P. 2017.

The purposes of this study were to examine and 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. The population of this study was the elderly living in Nong Prue Municipality, Amphoe Banglamung, Chon Buri Province. One hundred and forty 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 Oxford happiness questionnaire. The statistical tests used to analyze the collected data included frequency, percentage, means, and standard deviation. To test the research hypotheses, the test of independent sample t-test with a preset of a significant level at .05 was administered.

The results of the study revealed that while 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. 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.

Based on these results, it is suggested that there should be a future study on different variables relating the level of happiness among the elderly in various contexts. Finally, the questions asked in the questionnaire related to the level of happiness should be shortened so that it would not take much time for the elderly to complete them.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	5
2 วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข.....	17
บริบทของพื้นที่.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	41
เกณฑ์การแปลผล.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
5 สรุป และอภิปรายผล.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผลการวิจัย.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	66
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	71
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	76

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	จำนวนประชากรของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลหนองปรือและจำนวนผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.....	25
2	รายวิชาที่ 1 วิชาการดูแลสุขภาพเบื้องต้น จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	28
3	รายวิชาที่ 2 วิชาศาสนาและวัฒนธรรมไทย จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	29
4	รายวิชาที่ 3 วิชาจิตอาสา จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	30
5	รายวิชาที่ 4 วิชาสุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	31
6	รายวิชาที่ 5 วิชาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	32
7	รายวิชาที่ 6 วิชาเลือกเสรี สาขาคหกรรม จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย.....	33
8	สรุปตัวแปรจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
9	จำนวนและ ร้อยละ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	43
10	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.....	46
11	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.....	52
12	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุที่ เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.....	58
13	การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.....	63

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 สมการความสุข.....	21

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 14.7 (9.5 ล้านคน) และคาดว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 20 (14.4 ล้านคน) นั้นหมายถึงประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

จากสภาพปัญหาข้างต้นประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และในปัจจุบันทุกภาคส่วนล้วนมีความตื่นตัวในการเตรียมมาตรการด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไป รวมทั้งหน่วยงานระดับท้องถิ่น (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2557) ประกอบกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ได้บัญญัติเกี่ยวกับการปกครองส่วนท้องถิ่นไว้เป็นการเฉพาะตั้งแต่มาตรา 281 ถึงมาตรา 290 เพื่อกระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น โดยมีสาระสำคัญสรุปได้ว่า รัฐต้องให้ความสำคัญแก่ท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่นและส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานหลักในการจัดทำบริการสาธารณะและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในพื้นที่รวมทั้งมีอำนาจหน้าที่โดยทั่วไปในการดูแลประชาชนในท้องถิ่นนอกจากนี้ได้บัญญัติเกี่ยวกับเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุไว้ ดังนี้ คือ มาตรา 53 “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ” รวมทั้งมาตรา 80 ได้บัญญัติว่า “รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ได้แก่ คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุน การอบรมเลี้ยงดู และให้การศึกษาปฐมวัยส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็น ปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน รวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้”

จากภารกิจที่รับการถ่ายโอนและกฎหมายที่กล่าวมาข้างต้นย่อมจะส่งผลให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีภารกิจเพิ่มมากขึ้น และภารกิจหนึ่งที่สำคัญ คือ งานสวัสดิการสังคม งานสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2554)

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นแนวทางหนึ่งที่หลายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นริเริ่มหน่วยงานทางการศึกษาหนึ่งที่ตั้งอยู่ในชุมชน อีกทั้งยังเป็นสถานที่ที่มีความพร้อมในหลายด้าน เป็นแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เป็นแหล่งให้บริการข้อมูลวิชาการและข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ดังนั้น การนำโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานวัดความสุขของผู้สูงอายุจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ต้องครุปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการ เพื่อหวังว่าจะช่วยลดปัญหาซึมเศร้า รู้สึกด้อยคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กล่าวคือ โรงเรียนผู้สูงอายุมีความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ โดยจัดทำแผนการเรียนการสอนเรื่องการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การเรียนเรื่องศาสนา และวัฒนธรรมในประเทศไทย การเรียนจิตอาสา การเรียนรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการเรียนรู้การทำลูกประคบสมุนไพร ตลอดจนการเรียนสุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ พัฒนา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณธรรมและคุณค่า เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สังคมไทยจึงมีความพร้อมในการรับมือปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

เทศบาลเมืองหนองปรือได้เล็งเห็นคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุจึงขับเคลื่อนให้เกิดกลุ่มผู้สูงอายุ ชื่อว่า “ชมรมผู้สูงอายุ (ชมรมดอกกลาดวน)” ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมทุกวันพุธ จนสมาชิกชมรมมีจำนวนมากขึ้น จนขยายไปสู่การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งได้กำหนดเปิดอาคารเรียนและการเรียนการสอน เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองและได้รับการพัฒนาศักยภาพและภูมิปัญญาของตนเอง ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน และสังคม เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสูง เป็นแกนนำสำคัญของผู้สูงอายุในชุมชน และเป็นการเตรียมความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงอายุของพื้นที่เทศบาลเมืองหนองปรือ

สำหรับการจัดระบบการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ จะแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 ชั้นปี โดยแต่ละชั้นปีกำหนดระยะเวลาการศึกษา สัปดาห์ละ 1 วัน คือ ทุกวันพฤหัสบดี โดยมีจำนวน 6 วิชา ประกอบด้วย วิชาการดูแลสุขภาพเบื้องต้น วิชาศาสนาและวัฒนธรรมไทย วิชาจิตอาสา วิชาสุขภาพจิต วิชาเศรษฐกิจพอเพียง และวิชาเลือกเสรี โดยเป้าหมายในปีที่ 1 จะเน้นในการเรียนการสอนในระดับพื้นฐานทั่วไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในด้านต่าง ๆ ประกอบการฝึกปฏิบัติ มุ่งสู่เป้าหมาย “รู้จริง ปฏิบัติได้” ส่วนในปีที่ 2 จะเน้นการเรียนรู้อิงวิเคราะห์ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายแนวคิดของเทศบาลเมืองหนองปรือ “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” โดยคาดหวังว่าจะทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขสอดคล้องกับ

วิสัยทัศน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ว่า “ชีวิตสดใส ใฝ่ใจคุณธรรม น้อมนำการพัฒนา”
(เทศบาลเมืองหนองปรือ, 2559)

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาผู้สูงอายุชั้นปีที่ 1 ของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ใกล้สำเร็จ การศึกษาดังนั้น ผู้วิจัย สนใจที่จะเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าโรงเรียน มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ภารกิจด้านผู้สูงอายุของเทศบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขต เทศบาลเมืองหนองปรือ

สมมติฐานการวิจัย

ระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากความสุขของผู้สูงอายุ ในชุมชนเทศบาลเมืองหนองปรือ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาล เมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 140 คน

กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 70 คน

ส่วนที่ 2 ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 70 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ สำหรับตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ตัวแปรต้น คือ ความสุขของผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรตาม คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาหรือสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขต เทศบาลหนองปรือ ผู้สูงอายุในชุมชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ และไม่ได้เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่ลงทะเบียนเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุต้องเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลเมืองหนองปรือ

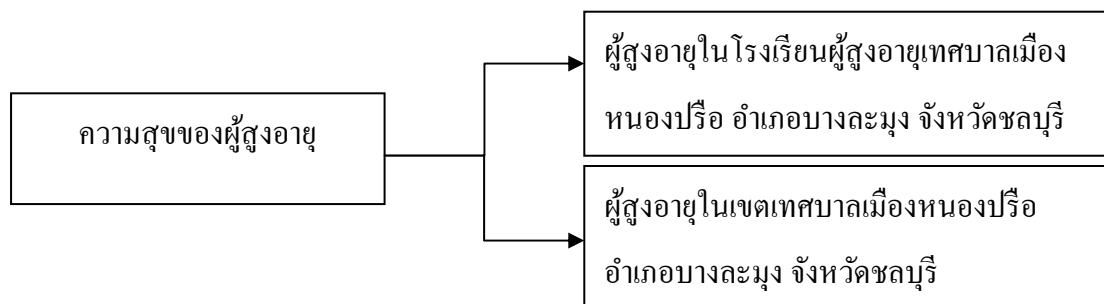
ความสุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุขหรือพบกับความสุขสมหวัง

ความสุขของผู้สูงอายุ หมายถึง การประเมินของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขทางบวก ได้แก่ ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ประเมินโดยแบบวัดความสุขของ The Oxford happiness questionnaire (OHQ)

โรงเรียนผู้สูงอายุ หมายถึง สถานที่สำหรับฝึกสอนผู้สูงอายุภายใต้การดูแลของอาจารย์ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดความสุขของ Hills and Argyle (2002) มากำหนดเป็นกรอบความสุขของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนสูงอายุกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ ซึ่งงานวิจัยได้รวบรวมวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
 - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข
 - 2.1 ความหมายของความสุข
 - 2.2 องค์ประกอบของความสุข
 - 2.3 การวัดความสุข
3. บริบทของพื้นที่
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

การให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” มีความแตกต่างกันทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ และมีนัยยะกำหนดควมคู่คำไว้ด้วย เช่น การเรียกผู้สูงอายุตามลักษณะกายภาพ หรือลักษณะที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น คนแก่ คนชรา คนเฒ่า (The aged, Aging, Old man) การเรียกตามอายุปีปฏิทิน เช่น ผู้สูงอายุ (Eldrely, Older persons) เรียกการตามสถานภาพทางสังคม เช่น ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส (Senior citizen) เป็นต้น (ส่องพรรณ อรุณแสง, 2554) ถึงแม้การเรียกแตกต่างกัน แต่ในที่ประชุมขององค์การสหประชาชาติได้มีข้อตกลงใช้คำว่า “Older person” (บรรลุ ศิริพานิช, 2542) อ้างถึงใน ส่องพรรณ อรุณแสง, 2554)

สำหรับการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป และได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี

2. คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี
3. คนชรามาก (Very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดว่า บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ เป็นผู้สูงอายุ
เกณฑ์นี้ต่างจากในประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งกำหนดเอาผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ประเทศไทยแบ่ง
ผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี)
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70 -79 ปี)
3. ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวกับ
เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมที่พบในผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสาเหตุหลายประการ
ได้แก่ การเกษียณอายุการทำงาน การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ
และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ดังรายละเอียด ดังนี้
(พรชัย จุลเมตต์, 2558)

1. การเกษียณอายุการทำงาน (Retirement) เป็นการที่ผู้สูงอายุต้องหยุดทำงานที่เคย
ปฏิบัติหรือทำเป็นประจำ เนื่องจากมีอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้หรือต้องหยุด
การทำงานนั้นเพราะมีปัญหาสุขภาพร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัว ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็น
ครอบครัวเดี่ยว เนื่องจากบุตรเมื่อเป็นหนุ่มสาวได้แต่งงานแยกครอบครัวไปจากผู้สูงอายุหรือ
ไปประกอบอาชีพต่างจังหวัด ทำให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงลำพัง ขาดที่พึ่งพิง หรือบางรายอาจถูก
ลูกหลานทอดทิ้ง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางรายมีการสูญเสียคู่สมรสหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้
ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยวเดียวดาย บางรายอาจมีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งยังขาดคนดูแล
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกร
เป็นสังคมอุตสาหกรรม มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีอัตราค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้
รายได้ผู้สูงอายุลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นตามค่าครองชีพ ขณะเดียวกันสังคมเปิด โอกาส
ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลงร่วมกับการเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุเองที่
ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ ทำให้รู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าลดลง ขาดการเรียนรู้
จากสังคม การรับรู้ข้อมูลข่าวสารลดลง ทำให้น่าไปสู่การถดถอยออกจากสังคมจนทำให้นุคลิกภาพ
เปลี่ยนแปลง คือ มีอารมณ์อ่อนไหว น้อยใจง่าย มีความวิตกกังวล โกรธง่าย พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรม ได้นำวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามากขึ้น ทำให้ชนบทรอบนิยมประเพณีและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไป แต่ผู้สูงอายุยังคงยึดติดกับวัฒนธรรมดั้งเดิม อีกทั้งผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ ๆ ลดลงเกิดการต่อต้านวัฒนธรรมกับความคิดใหม่ ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย จนเกิดปัญหาตามมา คือ ผู้สูงอายุล้ำสมัย ขี้บ่น ทำให้ลูกหลานไม่ดูแล และมีพฤติกรรมแยกตัว เป็นต้น

5. การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการทางด้านร่างกาย เช่น ผมเปลี่ยนเป็นสีขาวร่วงง่าย ผิวหนังบาง ย่น มีรอยตีนกา ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดสูญเสียไป เป็นต้น จากผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุตามมา พัฒนาการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย การเรียนรู้ ความจำ สติปัญญา ความสามารถ

5.1 การเรียนรู้ (Learning) ผู้สูงอายุจะมีการเรียนรู้ที่ลดลงมากโดยเฉพาะหลังจากอายุ 70 ปี การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นไปอย่างช้า ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่จะต้องให้เวลาในการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุเป็นเวลายาวนานมากขึ้น

5.2 ความจำ (Memory) ผู้สูงอายุจะมีความจำเรื่องราวในอดีต (Long term or remote memory) ได้ดีกว่าความจำปัจจุบันหรือเรื่องราวใหม่ ๆ (Short term or recent memory) (Miller, 2009)

5.3 สติปัญญา (Intelligence) สติปัญญาขึ้นผู้กับความสามารถทางสมอง นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกันกับระดับการศึกษา การเรียนรู้ในอดีต และประสบการณ์ในวัยสูงอายุ สติปัญญาจะเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลาในการคิด วิเคราะห์ การตัดสินใจช้าแต่จะอาศัยเหตุผล และประสบการณ์ในอดีตที่มีอยู่เป็นข้อมูลสำหรับช่วยในการคิดและตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ลดลง แต่จะดีขึ้นถ้าใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการค้นหาและต้องใช้เวลาาน ความสามารถในการคิดลดลงต้องให้คนอื่นช่วยคิด และตัดสินใจ

สรุป

กระบวนการสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิ จนกระทั่งตาย โดยมีพันธุกรรม สุขภาพ อาหาร สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการสูงอายุและกระบวนการดังกล่าว เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุจึงต้องมีการปรับตัวให้เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคต

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปรากฏการณ์ของการสูงอายุ มีความหมายกว้างขวางมาก โดยทั่วไปมักหมายความถึงการมีอายุตามปีปฏิทินหรืออาจจะเป็นการนับระยะเวลาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตาม แต่ละสังคมหรือแต่ละวัฒนธรรมมีการให้ความหมายหรืออธิบายการสูงอายุที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การอธิบายการสูงอายุนั้นจึงไม่สามารถที่จะอธิบายได้ด้วยทฤษฎีหนึ่งเท่านั้น แต่ต้องอาศัยหลาย ๆ ทฤษฎีมาประกอบในการอธิบาย ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการสูงอายุเชิงชีวภาพ (Biological theories of aging) ประกอบด้วย ทฤษฎีย่อย ๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1.1 ทฤษฎีการเชื่อมตามขวาง (Cross-linkage theory) มีชื่อนักวิชาการใช้เรียกทฤษฎีนี้หลายชื่อ เช่น Cross-linkage theory, Cross-linking theory, Connective tissue theory (Eliopoulos, 2014; Mauk, 2014; Touhy & Jett, 2010) ทฤษฎีการเชื่อมตามขวางถูกนำเสนอเป็นครั้งแรก โดย Johan Bjorksten ในปี ค.ศ. 1942 (Jin, 2010) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การมีอายุ เกิดขึ้นเนื่องจากสารเชื่อมตามขวางจะจับเชื่อมและทำลายเส้นใย DNA ซึ่งโดยปกติเซลล์จะมีกลไกในการซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดขึ้นจากสารเชื่อมตามขวาง แต่เมื่ออายุมากขึ้นกลไกซ่อมแซมทำงานลดลง ทำให้มีการเชื่อมตามขวางของสาย DNA อย่างต่อเนื่องและมีการสะสมของเสียมากขึ้นเรื่อย ๆ จนหนา ทึบ อยู่ในช่องว่างระหว่างเซลล์ จนไม่สามารถซ่อมแซมให้กลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ ทำให้คุณสมบัติทางเคมีและกานภาพของโมเลกุลเปลี่ยนไป เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่ต่างไปจากเซลล์เดิม เซลล์ไม่สามารถกำจัดของเสียและขนส่งสารต่าง ๆ ภายในเซลล์ได้ เซลล์จึงถูกทำลายทำให้เกิดการสร้างคอลลาเจนที่ทำงาน ไม่มีประสิทธิภาพและมีความหนืดมากขึ้น ขาดความยืดหยุ่น การเชื่อมตามขวางพบได้มากที่สุด คือ การเชื่อมตามขวางของโปรตีนที่อยู่ภายนอกเซลล์ คือ อีลาสติน และคอลลาเจน โดยเฉพาะคอลลาเจนซึ่งเป็น โปรตีนและเป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่มีปริมาณมากที่สุดในร่างกาย ดังนั้น จึงพบการเปลี่ยนแปลงตามวัยสูงอายุที่อธิบายด้วยทฤษฎีนี้ได้โดยทั่วไป เช่น ระบบผิวหนังที่เคย เรียบ นุ่ม มีความตึงตัวและกระชับ เปลี่ยนเป็นผิวหนังที่แห้ง หย่อน ขาดความยืดหยุ่น และไม่มี ความกระชับในวัยสูงอายุ (Touhy & Jett, 2010) นอกจากนี้ คอลลาเจนยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของกล้ามเนื้อ ปอด ผนังหลอดเลือดแดง หัวใจ การเชื่อมตามขวางจะค่อย ๆ เป็นไปตามอายุ ทำให้เนื้อเยื่อขาดความยืดหยุ่นได้ โดยการเชื่อมตามขวางในหลาย ๆ อวัยวะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงอายุระหว่าง 30-50 ปี (Mauk, 2014) ทฤษฎีนี้ช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุในระบบผิวหนัง นอกจากนี้ แล้วการเชื่อมตามขวางนี้อาจทำให้คลอเลสเทอรอลไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ส่งผลให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ภาวะข้อฝืด ข้อติดแข็งในผู้สูงอายุ รวมทั้งการเชื่อมตามขวางนี้ยังทำให้เลนส์ตา

ขุนมัวและขาดความยืดหยุ่นและมีความแข็งแรงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดตาต่อกระจกตามมาได้ (Touhy & Jett, 2010) ปฏิกริยาการเชื่อมตามขวางจะเร็วขึ้น ถ้ามีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ ดังนั้น การหลีกเลี่ยงเป็นไปได้อย่าง แต่สามารถลด หรือชะลอปฏิกริยาการเชื่อมตามขวาง โดยการจำกัดการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน (Touhy & Jett, 2010 อ้างถึงใน พรชัย จุลเมตต์, 2558)

1.2 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical theory) มีชื่อที่นักวิชาการหลายท่านใช้เรียกทฤษฎีนี้ เช่น Free radical theory, Oxidative free theory หรือ Oxidative stress theory ทฤษฎีนี้ถูกนำเสนอครั้งแรกในปี ค.ศ. 1954 โดย Dr. Gerschman ต่อมา Dr. Denham Herman ได้พัฒนาทฤษฎีอนุมูลอิสระต่อจาก Dr. Gerschman (Jin, 2010) ทฤษฎีนี้เน้นถึงความสำคัญของการใช้ออกซิเจนของเซลล์ โดยทฤษฎีนี้กล่าวว่า อนุมูลอิสระ คือ โมเลกุลที่มีความไม่เสถียร เป็นโมเลกุลที่มีประจุไฟฟ้ามากกว่าปกติ ดังนั้น จึงมีความไวต่อการเกิดปฏิกิริยาทางเคมีกับสารอื่น ๆ ได้เร็วมาก โดยเฉพาะออกซิเจน อนุมูลอิสระเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเมตาบอลิซึมซึ่งเป็นกระบวนการการทำงานของเซลล์ อนุมูลอิสระนี้เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีการใช้ออกซิเจน เช่น เมื่อมีการออกกำลังกาย เป็นต้น อนุมูลอิสระจะทำปฏิกิริยากับโปรตีน ไขมัน ไม่อ้อมตัว DNA ซึ่งเป็นเหตุให้เซลล์ถูกทำลาย โดยเฉพาะเยื่อหุ้มผนังเซลล์ ซึ่งการถูกทำลายนี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาและเกิดเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น (Mauk, 2010) นอกจากนั้นอนุมูลอิสระยังเกิดได้ทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ปฏิกริยาถูกโซ่ของอนุมูลอิสระอื่น ๆ รวมทั้งมลภาวะแวดล้อม เช่น ควันบุหรี่ แสงแดด เป็นต้น ดังนั้น การสัมผัสหรืออาศัยอยู่ในที่ ๆ มีภาวะแวดล้อมนี้ ทำให้ระดับของอนุมูลอิสระสูงขึ้นและทำให้เซลล์ถูกทำลายมากขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกการป้องกันตนเองของร่างกายลดลง ความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระลดลง ในขณะที่กระบวนการสร้างอนุมูลอิสระสะสมมากขึ้น ทำให้เกิดการสะสมของอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากขึ้น เกิดการทำลายผนังเซลล์เพิ่มขึ้น การมีอายุเกิดจากการสะสมของเซลล์ถูกทำลายจนสูญเสียการทำงานของเซลล์ (Touhy & Jett, 2010 อ้างถึงใน พรชัย จุลเมตต์, 2558) นอกจากนี้ นักวิจัยยังแนะนำวิธีการลดการสร้างอนุมูลอิสระโดยการจำกัดการบริโภคอาหาร ทั้งปริมาณแคลอรี โปรตีน และไขมัน โดยมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองหลายงานวิจัยที่ศึกษาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1930 พบว่า การบริโภคอาหารที่มีจำนวนแคลอรีลดลงร้อยละ 30 มีผลดีหลายประการ เช่น ทำให้อายุยืนยาวขึ้น ช่วยลดกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย ชะลอการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะสูงอายุ (NIA, 2003 อ้างถึงใน Touhy & Jett, 2010) โดยเฉพาะการลดปริมาณการบริโภคแคลอรีจะช่วยลดระดับปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมันและระดับของอนุมูลอิสระ (Touhy & Jett, 2010) นอกจากนี้ การจัดสิ่งแวดล้อมดี การลดมลภาวะ

การหลีกเลี่ยงแสงแดด ควันบุหรี ก็จะสามารถลดอัตราการเกิดอนุมูลอิสระได้ ทำให้มีสุขภาพที่ดี และมีอายุขัยยืนยาวขึ้น

1.3 ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การสึกหรอหรือการเสื่อมโทรมของเซลล์เป็นผลมาจากการใช้งานที่มากเกินไปหรือการใช้งานที่ผิด ๆ ของเซลล์อย่างต่อเนื่อง การทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีข้อจำกัด การมีอายุและการตายของเซลล์เกิดจากการที่เซลล์เสื่อมโทรมลงและไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองเพื่อกลับคืนสู่ภาวะปกติหรือเพื่อทำงานต่อไปได้ (Jin, 2010) โดยได้เปรียบเทียบเซลล์ของสิ่งมีชีวิตคล้ายเครื่องจักรใช้งานอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อมีการใช้งานนาน ๆ จนถึงระยะเวลาหนึ่งเซลล์จะเริ่มมีการสึกหรอและเสื่อมโทรมลง แต่เซลล์ร่างกายมนุษย์และเครื่องจักรจะแตกต่างกันตรงที่เซลล์ร่างกายมนุษย์สามารถที่จะซ่อมแซมหรือสร้างเซลล์ขึ้นมาทดแทนเซลล์ใหม่ได้ เช่น เชื้อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง เซลล์ที่เกิดขึ้นใหม่จะทำงานทดแทนเซลล์เก่า เพื่อให้สิ่งมีชีวิตมีความชรา น้อยที่สุด แต่ในที่สุดเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งเซลล์เหล่านี้จะมีการสะสมความเสื่อมโทรมมากขึ้นร่วมกับมีสิ่งรบกวนต่าง ๆ จากภายนอก เช่น มลภาวะ ควัน การสูบบุหรี ส่งผลให้เซลล์ก็จะตายในที่สุด (Eliopoulos, 2014) ส่วนเซลล์บางชนิดไม่สามารถสร้างกลับคืนมาได้ เมื่อสึกหรอไปหรือถูกทำลาย เช่น เซลล์ประสาท เป็นต้น (Carnes, Staats & Sonntag, 2008) ก็จะเสื่อมโทรมลงและตาย ดังนั้น การมีอายุยืนยาวย่อมเป็นผลมาจากการดูแลตนเอง โดยการลดการใช้งานของเซลล์นั้นหรือหลีกเลี่ยงการใช้งานของเซลล์ที่ไม่ถูกวิธี รวมทั้งหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อเซลล์

1.4 ทฤษฎีการสะสม (Accumulative theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการมีอายุเป็นผลมาจากการสะสมของสารไลโปฟัสซิน ซึ่งเป็นรงควัตถุที่มีสี เป็นของเสียในกระบวนการเมตาบอลิซึมที่มีอันตรายต่อเซลล์ สารไลโปฟัสซินจะถูกสะสมมากขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น อัตราการสะสมจะไม่เท่ากันขึ้นกับเนื้อเยื่อของแต่ละชนิด นอกจากนี้ จำนวนของอาร์เอ็นเอในเซลล์ประสาทจะลดลงเป็นสัดส่วนโดยตรงกับการเพิ่มของสารไลโปฟัสซิน เมื่อร่างกายมีสารไลโปฟัสซินมากขึ้น ก็จะมีผลต่อการเผาผลาญภายในเซลล์ และทำให้คุณสมบัติเซลล์มีอายุและตายในที่สุด ดังนั้น การดูแลตนเองเพื่อชะลอความมีอายุ โดยการรับประทานอาหารที่มีวิตามินอี ซึ่งพบมากในน้ำมันสกัดจากจมูกข้าวสาลี น้ำมันพืช จะช่วยลดการสร้างสารไลโปฟัสซินได้

1.5 ทฤษฎีการถูกกำหนด (Program theory) ทฤษฎีการสูงอายุเชิงพันธุศาสตร์ (Genetic theories) กล่าวถึงบทบาทของยีนส์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาสู่การสูงอายุ ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นหนึ่งในหลาย ๆ ทฤษฎีที่มีความซับซ้อนมากที่สุด ได้รับความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์ มีการศึกษาวิจัยและการพัฒนาการด้านการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีนี้มากที่สุดในช่วงศตวรรษที่ 21 ทฤษฎีการสูงอายุเชิงพันธุศาสตร์ทฤษฎีหนึ่งในหลาย ๆ ทฤษฎีที่ถูกนำเสนอใน

ช่วงแรกโดย Hayflick ในปี ค.ศ. 1960 คือ ทฤษฎีการถูกกำหนด (Program theory) ซึ่งกล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิตได้ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่ต้น โดยถูกกำหนดไว้ในยีนส์ของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หรือเรียกว่า “Biologic clock” (Eliopoulos, 2014; Miller, 2009 อ้างถึงใน พรชัย จุลเมตต์, 2558) เช่น ยีนส์ของมนุษย์ได้กำหนดไว้ให้มีอายุสูงสุดถึง 110 ปี โดยเมื่อเซลล์มีการแบ่งตัวจนครบตามกำหนดไว้ในยีนส์แล้วเซลล์จะเริ่มเสื่อมจะทำให้เกิดการสูงอายุ บุคคลที่มีอายุยืนยาวขึ้น การแบ่งตัวของเซลล์ก็ยิ่งมากขึ้นตามไปด้วย สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดมีการกำหนดจำนวนครั้งของการแบ่งเซลล์ไม่เท่ากัน โดยยีนส์ที่อยู่ในโครโมโซมกำหนดเป็นโปรแกรมไว้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตามสำหรับเซลล์ที่มีการแบ่งตัวต่อไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบ สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการผ่าเหล่า (Mutation theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การมีอายุของเซลล์เป็นผลมาจากกระบวนการผ่าเหล่าของเซลล์ร่างกายหรือเกิดจากกลไกการของกระบวนการซ่อมแซมตนเองของ DNA ที่ผิดปกติจึงทำให้เกิดการสูงอายุขึ้น การศึกษาวิจัยที่ช่วยอธิบายทฤษฎีการถูกกำหนด ได้แก่ การศึกษาอายุขัยของสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาวิจัยในคู่แฝด พี่น้องและสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี เช่น การศึกษาของ Willcox et al. ในปี ค.ศ. 2006 ที่ศึกษาปัจจัยด้านพันธุกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการมีอายุยืน โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเสียชีวิตของคนเหล่านี้มักมีเหตุมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น รายได้ การศึกษา มากกว่าปัจจัยด้านพันธุกรรม ดังนั้นในปี ค.ศ. 2000 นักวิจัยจึงให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยโดยการพยายามเข้าไปปรับเปลี่ยนยีนส์เพื่อค้นหายีนส์ที่มีผลต่อการสูงอายุและยีนส์ที่มีผลต่อการเจ็บป่วย ดังเช่นการศึกษาของ Volger ในปี ค.ศ. 2006 เพื่อค้นหายีนส์ที่มีผลให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ โดยให้ความสำคัญกับการศึกษาวิจัยด้านพันธุกรรม เพื่อหาวิธีที่จะทำให้อายุยืนยาวขึ้นเพื่อให้เกิดการผ่าเหล่า เพื่อให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น (Binstock et al., 2006 cited in Miller, 2009)

1.6 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึง ภายในเซลล์จะมีรหัสพันธุกรรม ซึ่งเป็น โครงสร้างของโมเลกุลดีเอ็นเอ รหัสพันธุกรรมจะถูกคัดลอกและแปลอีกหลายขั้นตอนจึงจะได้โมเลกุลของโปรตีนหรือเอ็นไซม์ตัวสุดท้าย โปรตีนที่เกิดขึ้นจะประกอบด้วยกรดอะมิโน ซึ่งจะมีการสร้างบนไรโบโซม รหัสพันธุกรรมจากดีเอ็นเอ ฉะนั้น ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นในขั้นตอนของการถ่ายทอดข้อความในการผลิตโปรตีน ทำให้โปรตีนซึ่งมีลักษณะผิดจากเดิมไป เป็นเหตุให้เซลล์มีอายุและตายในที่สุด ทฤษฎีนี้ได้รับการกล่าวถึงมากกว่าทฤษฎีการถูกกำหนด (Program theory) เพราะร่างกายของสิ่งมีชีวิตมีการสร้าง ดีเอ็นเอ ตลอดเวลา ความผิดพลาดในการสร้างย่อมเกิดขึ้นได้

1.7 ทฤษฎีภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immunity theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการมีอายุเป็นผลมาจากความล้มเหลวของการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยปกติแล้วระบบ

ภูมิคุ้มกันของร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะต่อมไทมัสและเซลล์คุ้มกันจากไขกระดูก มีหน้าที่ค้นหาและทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม (Antigen) ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น เซลล์มะเร็ง เซื้อรา ไวรัส เป็นต้น กลไกการป้องกันมี 2 วิธี คือ 1) การสร้างAntibody เพื่อทำลายจุลินทรีย์และโปรตีนที่แปลกปลอมมา 2) การสร้างเซลล์ชนิดหนึ่งเพื่อทำหน้าที่ในการกินและย่อยเซลล์หรือสิ่งแปลกปลอมนั้น เมื่ออายุมากขึ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมนุษย์จะลดระดับลงเรื่อย ๆ และคุณภาพของระบบภูมิคุ้มกันจะลดลงด้วย เรียกว่า ภาวะพร่องภูมิคุ้มกัน ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันลดลงจึงทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย เช่น โรคติดเชื้อต่าง ๆ ระบบภูมิคุ้มกันมีการเสื่อมสภาพในการจำโครงสร้างของโมเลกุลของเซลล์ที่อยู่ในร่างกายตนเองด้วย ทำให้ Antibody มีปฏิกิริยากับเซลล์ร่างกายตนเองที่ปกติ ดังนั้น จึงพบว่า ผู้สูงอายุจะมีระดับของ Autoimmune antibody ในเลือดสูงขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีการแพ้เพิ่มขึ้นทั้งที่ไม่เคยมีประวัติแพ้มาก่อน เช่น การแพ้อากาศ และทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ตนเอง (Autoimmune disease) เช่น โรคโลหิตจาง โรครูมาตอยด์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเสื่อมความสามารถในการจำเซลล์ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เช่น เซลล์มะเร็ง ซึ่งปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคมะเร็ง

2. ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตสังคม (Psychosocial theories of aging) ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุในช่วงแรก ๆ เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคม ทฤษฎีทางจิตสังคมพยายามอธิบายการสูงอายุในด้านของพฤติกรรม บุคลิกภาพ ทัศนคติ บทบาท สัมพันธภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปรวมทั้งการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของกระบวนการผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางจิตสังคมที่สำคัญที่กล่าวดังต่อไปนี้

2.1 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีความต่อเนื่องเป็นทฤษฎีทางพัฒนาการ (Development theory) (Mook, 2006) คือ ประมาณปลายปี ค.ศ. 1960 Havighurst et al. มีแนวคิดว่ายทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถดถอยไม่สามารถอธิบายกระบวนการสูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จได้ (Successful aging) อย่างครอบคลุมในมุมมองทางสังคมวิทยา ดังนั้น Havighurst et al. จึงได้อธิบายกระบวนการสูงอายุหรือการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ โดยอาศัยพื้นฐานของทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ ซึ่งเขากล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อบทบาทของบุคคลและมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้เป็นที่มาของทฤษฎีความต่อเนื่องนั่นเอง

ทฤษฎีความต่อเนื่องนี้กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นตามระยะเวลาหรือตามพัฒนาการของบุคคลตั้งแต่เด็กจนถึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และสูงอายุในที่สุด และมีแนวโน้มว่าจะคงไว้หรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต (Touhy & Jett, 2010; Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพว่ามีข้อเท็จจริงที่สำคัญ 3 ประการ ที่จะช่วยให้เข้าใจทฤษฎี

ความต่อเนื่องนี้ ได้แก่ 1) บุคลิกภาพของบุคคลมักไม่เปลี่ยนแปลงหากบุคคลนั้นมีกระบวนการ
 สูงอายุที่ปกติ 2) บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการแสดงกิจกรรมพฤติกรรมตามบทบาทรวมถึงระดับของ
 ความสนใจของบุคคลในบทบาทนั้น ๆ และ 3) บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต
 ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมตามบทบาท ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อบทบาท
 และการแสดงออกของพฤติกรรมของผู้สูงอายุมทั้งเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ
 ผู้สูงอายุ กลไกการปรับตัวของรูปแบบและบุคลิกภาพจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าผู้สูงอายุจะปรับตัว
 อย่างไร และผู้สูงอายุจะเลือกแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ สิ่งแวดล้อม
 และสถานะทางสังคม ทฤษฎีความต่อเนื่องนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกันและมีความ
 ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงต่อการสูงอายุที่แตกต่างกัน (Mauk, 2006) การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ
 ความสำเร็จนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้สูงอายุในการที่จะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมและ
 บทบาทของตนหรือในบางกรณีเป็นการค้นหาสิ่งที่มาทดแทนได้อย่างเหมาะสม (Touhy & Jett,
 2010)

Havighurst et al. ได้แยกแยะบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 4 ชนิด ซึ่งเป็นผลที่ได้
 มาจากการสังเกตบุคลิกลักษณะของผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเข้าร่วมสังคม (Integrated)
 บุคลิกภาพแบบปกป้อง (Armored-defended) บุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่น (Passive-dependent)
 และบุคลิกภาพแบบการไม่เข้าร่วมสังคม (Unintegrated) จากการสังเกตดังกล่าว Havighurst et al.
 ได้สรุปผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพแบบเข้าร่วมสังคมเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการปรับตัวได้ดีกับ
 การสูงอายุ โดยเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ส่วนผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ
 แบบปกป้องมีแนวโน้มที่จะแสดงหรือคงไว้ซึ่งกิจกรรมหรือบทบาทที่ตนเองแสดงในช่วงวัยผู้ใหญ่
 ในขณะที่ผู้สูงอายุบุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่นมักแสดงพฤติกรรมแบบพึ่งพาผู้อื่นมากหรือไม่ สนใจ
 สิ่งแวดล้อมภายนอก และผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพแบบไม่เข้าร่วมสังคมนั้นเป็นกลุ่มที่ปรับตัว
 ได้น้อยที่สุด หรืออาจกล่าวได้ว่าประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ
 ความสำเร็จ (Mauk, 2006; Touhy & Jett, 2010)

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นที่เน้นย้ำว่าบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ถูกพัฒนาตามระยะเวลา
 หรือตามพัฒนาการตั้งแต่เด็กจนถึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุและมีแนวโน้มว่าจะคงไว้หรือไม่มี
 การเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิตนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ต่อเนื่องมา
 ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ การประเมินบทบาทและพฤติกรรมการแสดงออกรวมทั้งบุคลิกภาพ
 ในอดีตของผู้สูงอายุนับเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
 ในปัจจุบันอันเป็นผลมาจากบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม ทฤษฎีความต่อเนื่องนี้ได้รับการยอมรับ
 อย่างกว้างขวางทฤษฎีหนึ่งทั้งนี้เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของความเป็นปัจเจกบุคคลของ

ผู้สูงอายุและเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้สูงอายุได้ดี นอกจากนี้ ทฤษฎีสูงอายุยังให้ความสำคัญกับกระบวนการสูงอายุว่าเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งยังกระตุ้นให้บุคคลวัยอื่น ๆ ได้ตระหนักว่ารูปแบบกิจกรรมหรือพฤติกรรมของเขาเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้วย (Touhy & Jett, 2010)

2.2 ทฤษฎีถดถอย (Disengagement theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่พยายามอธิบายกระบวนการสูงอายุในมิติของสังคมวิทยา นักสังคมวิทยา Cumming and Henry (1961 อ้างถึงใน Touhy & Jett, 2010, p. 86) ให้คำนิยามของทฤษฎีการถดถอยว่า “Aging is an inevitably, mutual withdrawel or disengagement, resulting in decreased interaction between the aging person and others in the social system he belongs to” แปลความได้ว่า การสูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการถดถอยออกจากสังคม เป็นผลให้การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมลดลง การถดถอยออกจากสังคมนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและยอมรับได้ในกระบวนการสูงอายุปกติ ผู้สูงอายุมักจะลดการแสดงบทบาทและความสัมพันธ์ของตนเองในสังคมลงอย่างช้า ๆ การมีกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมลดลง รวมทั้งมีพฤติกรรมถดถอยออกจากสังคม การถดถอยออกจากสังคมนั้นเกิดจากความต้องการของตัวผู้สูงอายุเองและเป็นความต้องการของสังคมด้วย ดังนั้น การถดถอยออกจากสังคมดังกล่าวนี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์กับทั้งสองฝ่ายด้วย คือ ตัวผู้สูงอายุและสังคม การถดถอยออกจากสังคมนี้นี้เป็นการถ่ายโอนอำนาจของผู้สูงอายุให้กับบุคคลรุ่นต่อ ๆ ไป การถ่ายโอนอำนาจนี้นับเป็นสิ่งที่สำคัญกล่าวคือเป็นการรักษาสมดุลของสังคมไว้และเป็นการที่ทำให้สังคมสามารถทำหน้าที่ได้อย่างราบรื่นและปราศจากการสูญเสีย Wadensten (2006) กล่าวว่า การถดถอยออกจากสังคมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการที่แสดงถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) ประการหนึ่ง เกณฑ์ที่ใช้เป็นตัวชี้วัดของการถดถอยออกจากสังคม ได้แก่ อายุ การงาน และการสนใจในสังคมหรือการมีความเกี่ยวข้องกับสังคมลดลง ทฤษฎีถดถอยนี้เป็นทฤษฎีที่เป็นสากลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับผู้สูงอายุในทุกวัฒนธรรม (Touhy & Jett, 2010) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่มากขึ้น ผู้สูงอายุบางรายอาจยังคงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในสังคมไว้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น อาสาสมัคร นักการเมือง เป็นต้น

2.3 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่ใช้อธิบายการสูงอายุ โดยนักทฤษฎี Havighurst and Albrecht (1953 อ้างถึงใน Touhy & Jett, 2010) กล่าวว่า การมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจะเป็นตัวบ่งชี้ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) จุดเน้นของทฤษฎีนี้ก็คือ ความต้องการของบุคคลที่จะคงไว้ซึ่งชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข นักทฤษฎีเชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นซึ่งทำให้บุคคลคงไว้ซึ่งความพอใจในชีวิตและอัตมโนทัศน์ทางบวก

ทฤษฎีนี้มีข้อตกลงหรือสมมติฐานว่าเป็นสิ่งที่ดีที่บุคคลมีความคล่องแคล่ว มีความหนุ่มสาว และมีความสุข ทฤษฎีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกระทำกิจกรรมต่อไปและกระทำอย่างต่อเนื่อง ไม่เห็นด้วยและไม่ยอมรับกับการเป็นผู้สูงอายุที่เร็วเกินไป รวมทั้งคาดหวังให้ผู้สูงอายุลดหรือกระทำกิจกรรมที่ตนเองเคยทำอยู่ รวมทั้งหยุดการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม (Eliopoulos, 2005; Muak, 2014) สังคมควรส่งเสริมหรือคาดหวังให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเช่นเดียวกับกิจกรรมที่เคยกระทำในวัยผู้ใหญ่ เพียงแต่ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น การทำกิจกรรมที่ใช้ความคิดแทนกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ หรือในผู้สูงอายุบางรายควรมีกิจกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับบทบาทใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีกิจกรรมนี้เป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้เนื่องจากสอดคล้องกับค่านิยมของบุคคลในสังคมที่เห็นว่าการมีกิจกรรมที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการที่ว่า การมีกิจกรรมช่วยทำให้สุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น (Touhy & Jett, 2010)

2.4 ทฤษฎีบทบาท (Role theory) ทฤษฎีบทบาททางสังคม อธิบายว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้ การสร้างบทบาททางสังคมของตนเองขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นอยู่กับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ สถาบันครอบครัวควรส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทอื่น ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน และลูกหลานควรเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนด้านสังคมจะช่วยเหลือผู้สูงอายุได้มาก โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในหมู่บ้าน หรือ โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วยสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2557)

2.5 ทฤษฎีอีริกสัน (Eriksons' theory) เป็นการอธิบายถึงพัฒนาการของชีวิต ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งแบ่งช่วงชีวิตออกเป็น 8 ระยะ สำหรับผู้สูงอายุนั้นอยู่ในระยะที่ 8 นั่นคือระยะของความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิตกับความสิ้นหวัง (Integrity vs despair) ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมี ความมั่นคงในชีวิต มีการประเมินผลการทำงานอยู่ตลอดเวลา กลุ่มนี้เรียกว่า Integrity แต่ถ้าทำงานไม่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกว่าคุณไม่มีความหมาย เสียเวลา เปล่าประโยชน์ รู้สึกท้อแท้และหมดหวัง ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะเรียกว่า Despair (จันทนา รณฤทธิวิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ, 2548 อ้างถึงใน พรชัย จุลเมตต์, 2558) ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวได้ในช่วงหลังเกษียณอายุการทำงาน จะเห็นว่าตนเองได้ทำประโยชน์แก่สังคมเกิดความภาคภูมิใจ มีความพอใจในชีวิต รู้จักหาความสุข

ความสงบในจิตใจ ขอมารับกับสภาพความเป็นจริงและความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบันและ
ไม่รู้รู้สึกเสียใจหรือเสียเวลาที่ผ่านมาไปกับประสบการณ์ในอดีต

สรุป

การสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง
เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตอย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสูงอายุ
ส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยในร่างกายของมนุษย์เอง ส่วนปัจจัยภายนอกนั้นมีบางส่วนเพียงเล็กน้อย
เท่านั้น นักวิทยาศาสตร์และนักทฤษฎีด้านการสูงอายุต่างพยายามทำความเข้าใจปรากฏการณ์
การสูงอายุดังกล่าว โดยมีการเสนอทฤษฎีต่าง ๆ หลากหลายทฤษฎี ซึ่งทฤษฎีต่าง ๆ ที่กล่าวถึง
ในข้างต้น เป็นทฤษฎีเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ด้านการสูงอายุยังคงดำเนินการศึกษาอย่างต่อเนื่อง
เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจในศาสตร์ด้านการสูงอายุ โดยเฉพาะทฤษฎีต่าง ๆ ที่อธิบาย
การสูงอายุ และพยายามหาปัจจัยและแนวทางในการชะลอ ยับยั้งกระบวนการสูงอายุ รวมทั้ง
หาแนวทางในการป้องกันการเกิดโรค และแนวทางการรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการ
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุดังกล่าว

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ความหมายของความสุข

ความสุข คือ ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ทุกคน ความสุขเกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตอยู่ใน
ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (บึงปอนด์
รักอำนวยกิจ และพีริยะ ผลพิรุฬห์, 2553)

ความสุข หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต
มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ดี (Argyle & Martin, 1991)

ความสุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจอยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสุข
สมหวัง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ความสุข ในมุมมองนี้เป็นการสื่อความหมายของความสุข
ทางกาย ทางใจ ความสมหวัง และความเป็นอยู่ที่ดีความสุขตามหลักพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น
3 ระดับ คือ 1) กามสุข หรือ ความสุขในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส 2) ฌานสุข หรือความสุข
จากความสงบทางใจ 3) นิพพานสุข หรือความสุขในนิพพาน ความหลุดพ้นซึ่งเป็นความโปร่ง โล่ง
เป็นอิสระ

ความสุข หมายถึง การสนองต่อความต้องการ เป็นความสมอยาก สมปรารถนา โดย
ความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ และอกุศล คือ ตัณหา และกล่าวว่าพระพุทธเจ้า ตรัสถึง
บ่อในความสุข 3 เรื่อง คือ 1) กามสุข 2) ความสุขทางสังคม และ 3) ความสุขในการพัฒนาชีวิต

อันเป็นการอธิบายความสุขว่ามีหลายระดับโดยมีกามสุข เป็นเรื่องของ การตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสโดยความสุขทางสังคม เป็นความสุขจากความเป็นมิตรและการอยู่ร่วมกัน ในครอบครัว ชุมชน และสังคม และความสุขจากภายใน เกิดขึ้นพร้อมกันไปกับการพัฒนาของชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ และกล่าวด้วยว่าพุทธศาสนามีได้ปฏิเสธกามสุข แต่สอนให้รู้จักปฏิบัติอย่างถูกต้องเท่านั้น ความสุขในมุมมองนี้เป็นการมององค์รวมของชีวิต มีความหลากหลาย จากระดับความสุขพื้นฐานทางโลก ก้าวเข้าสู่ความสุขในทางธรรมที่มี ความละเอียดประณีตยิ่งขึ้นเป็นลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2553 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2554)

ความสุข หมายถึง ประสบการณ์โดยรวมของความพึงพอใจ และการมีจุดหมายในชีวิต และอธิบายว่าคนมีความสุขจะมีอารมณ์บวกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะที่การมีจุดหมายในชีวิต เป็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความสุขในมุมมองนี้เป็นการมองโดยคำนึงถึงผลในระยะสั้น และระยะยาว ในการแสวงหาความสุขให้มีความสุขสมดุลลงตัว จึงไม่ปล่อยให้ความสุขเป็นเพียง ความพอใจหรือความสุขสบายที่เกิดขึ้นในระยะสั้นเท่านั้นแต่ยังคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ ในระยะยาวควบคู่กันไป (กรมสุขภาพจิต, 2554)

สรุป ความสุข คือ สิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกและด้วยใจ ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่แต่ละคนมองความสุขให้มุมมองที่แตกต่างกัน แต่ความหมายโดยรวม เหมือนกันบางคนต้องการมีความสุขตลอดเวลา บางคนต้องการมีความสุขเป็นครั้งคราว แต่ไม่มีใคร ไม่ต้องการมีความสุข

องค์ประกอบเกี่ยวกับความสุข

Seligman (2008) ผู้จุดประกายงานวิจัยเรื่องความสุขในวงการจิตวิทยาตะวันตก กล่าวว่า ความสุขของคนเรานั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมราวร้อยละ 50 แต่ปัจจัยที่ถูก กำหนดโดยพันธุกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยใจกล้า และการมองโลกแง่ร้าย ซึ่งส่งผ่านทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้กลับ กลายเป็นความเชื่อมั่น และการมองโลกแง่ดีได้ ข้อสรุปนี้เป็นผลของศึกษาฝาแฝด ซึ่งพบว่า ระดับ ความสุขคนเราถูกส่งผ่านทางพันธุกรรมร้อยละ 50 คล้ายกับเรื่องสติปัญญา หรือเรื่องระดับไขมัน ในเลือด ที่ถูกกำหนดจากพันธุกรรมในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน นักวิชาการด้านความสุข เรียกสิ่งนี้ว่า Happiness set point คือ ระดับความสุขที่ถูกกำหนดไว้ในแต่ละคน ซึ่งค่อนข้างจะคงที่ ไม่ว่าจะเกิด อะไรขึ้นในชีวิตก็ตาม คนเรามีแนวโน้มที่จะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง หากมีเหตุการณ์ดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ถูกลดตอร์รี่ ได้รับการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือขึ้น เงินเดือน เขาอาจมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่จะเป็นเพียงแค่ชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขจะค่อย ๆ ปรับ

ลดลงมาอยู่ในระดับเดิม เช่น เมื่อได้รับมรดก อาจมีความสุขเพิ่มขึ้นชัดเจน แต่เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ระดับความสุขที่เพิ่มขึ้นจะลดลงมาเกือบครึ่งหนึ่ง และค่อย ๆ ลดลงจนมาอยู่ที่ประมาณระดับเดิม หรือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นในชีวิตก็จะมีความสุขที่ลดน้อยลงเป็นการชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขจะค่อย ๆ ใต้ระดับขึ้น กลับคืนมาสู่ระดับเดิมเช่นกัน นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ยังมีอีกสองปัจจัยสำคัญ คือ

1. สถานการณ์หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความจนความรวย ความสวยความหล่อ สุขภาพดีหรือไม่ดี แต่งงานหรือหย่าร้าง เรียนตก ออกหัก ขึ้นเงินเดือน เลื่อนตำแหน่ง ตกงาน ปัจจัยเหล่านี้กำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 10-15

2. วิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ หรือปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เป็นความคิด การกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือกโดยตั้งใจ เช่น เวลาที่เราให้กับครอบครัว การสำนึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัวการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การมองโลกแง่ดี การออกกำลังกาย การฝึกอยู่กับปัจจุบันเพื่อสัมผัสความสุขอย่างง่าย ๆ จากประสาทสัมผัส การมีจุดหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การมีวิธีแก้ปัญหาเชิงรุก การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง ซึ่งตามนิยามสุขภาพจิต ปัจจัยเหล่านี้จะหมายถึงสมรรถภาพของจิตใจ และคุณภาพของจิตใจ ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 35-40 อาจจำแนกง่าย ๆ ว่า นอกเหนือจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ปัจจัยกำหนดความสุขที่เหลือ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอกจะส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 10-15 และปัจจัยภายในจะส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 35-40

นอกเหนือจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ปัจจัยกำหนดความสุขที่เหลือ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายนอกส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 10-15 และปัจจัยภายในส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 35-40

การมองเรื่องความสุข จึงควรผสมปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกควบคู่กันไป เพื่อสร้างความสุขทั้งกาย ทางใจ และทางสังคม ให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ยิ่งคนเราพัฒนาคุณภาพกาย ใจ และสังคมมากขึ้นเท่าไรความสุขก็จะมีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปในทางประณีตมากขึ้น เป็นไปเพื่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ลองลดการมองอะไรจากมุมมองของตัวเองให้น้อยลง และความสุขจะไต่ระดับขึ้นโดยไม่รู้ตัว

สมการความสุข

กรมสุขภาพจิตได้กำหนดนิยามสุขภาพจิต ว่าหมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม

ที่เปลี่ยนแปลงไป” ภายใต้นิยามดังกล่าว ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. สภาพจิตใจ (Mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทาง ด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และ ความเจ็บป่วยทางจิต

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างเป็นปกติสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประ โยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคล มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

นิยามข้างต้น เป็นที่มาของการพัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตคนไทย โดยฉบับเต็ม มีจำนวนข้อคำถาม 55 ข้อ และฉบับย่อมีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ และเรียกแบบประเมินฉบับย่อนี้ว่า แบบประเมินความสุขคนไทย และสอดคล้องกับนิยามที่เสนอ โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว อธิการบดีกระทรวงสาธารณสุข และบิดาแห่งวงการสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ของ ไทย ซึ่งได้ให้นิยามสุขภาพจิตไว้ว่า หมายถึง “สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัว ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ สมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย ความพอใจ”

เมื่อก้าวถึงค่าคะแนนความสุข จึงมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ตามนิยาม สุขภาพจิต อันได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพทางจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัย สนับสนุน ซึ่งองค์ประกอบสุดท้าย (ปัจจัยสนับสนุน) ในแบบประเมินความสุขคนไทย จะเป็น ข้อคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนของครอบครัว

การที่กรมสุขภาพจิตเรียกชื่อแบบประเมินสุขภาพจิตคนไทยฉบับย่อว่าแบบประเมิน สุขภาพคนไทย เนื่องจากประเมินว่า ในบริบทของสังคมไทยอนุมานว่า สุขภาพจิตและความสุข เป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้น ความสุขในรายงานฉบับนี้จึงมีความหมายครอบคลุมกว้างขวางกว่า ความสุขที่ใช้ในการศึกษาทั่วไป ซึ่งเน้นเพียงการถามถึงความรู้สึกหรือคำถามของสภาพจิตใจ เช่น การสำรวจความสุขใน General social survey ใช้คำถามว่า “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมด

โดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า ปัจจุบันคุณมีความสุขในชีวิตอย่างไร (มีความสุขมาก/ ค่อนข้างมีความสุข/ และไม่มีความสุข) หรือคำถามในการสำรวจ (World value survey) เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า (มีความสุขมาก/ มีความสุขค่อนข้างมาก/ ไม่ค่อยมีความสุข/ และไม่มีความสุขเลย) แต่ละคะแนนความสุขที่ได้จากแบบประเมินความสุขของคนไทยของกรมสุขภาพจิต จะให้ความหมายที่ครอบคลุมองค์ประกอบทั้งสี่ตามนิยามข้างต้น (กรมสุขภาพจิต, 2554)

สุขภาพจิต =	สภาวะจิตใจ + สมรรถภาพจิตใจ + คุณภาพของจิตใจ + ปัจจัยสนับสนุน
ความสุข =	ความพึงพอใจ + สมรรถภาพจิตใจดี + คุณภาพจิตใจดี + ปัจจัยสนับสนุนดี

ภาพที่ 2 สมการความสุข

คณะทำงานทางวิชาการของโครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย โดยคณาจารย์จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะทำงานของแผนการสร้างเสริมสุขภาพจิต ได้คัดเลือกแบบประเมินความสุขคนไทยกรมสุขภาพจิต ให้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ เนื่องจากการทบทวนเครื่องมือต่าง ๆ ที่มีอยู่ พบว่าแบบประเมิน

ความสุขคนไทยเป็นเครื่องมือที่มีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่มีคุณภาพ มีนิยามที่ชัดเจน นับเป็นตัวเลือกที่ดี และพิจารณาวิธีการสำรวจ โดยอาศัยการผนวกข้อคำถามไปเข้าในการสำรวจมาตรฐานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่น่าเชื่อถือ โดยไม่ต้องทำการสำรวจซ้ำซ้อน ขณะเดียวกันก็ยังสามารถวิเคราะห์คะแนนความสุขคนไทยกับต่างประเทศอื่น ๆ ในการสำรวจต่าง ๆ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติได้อีกด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2554)

แบบประเมินความสุขคนไทย ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ได้รับการพัฒนาข้อคำถามมาอย่างต่อเนื่อง และใช้วิธีกำหนดจุดตัดแบ่งกลุ่มประชากร ออกเป็น 3 ระดับ โดยผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 27 คะแนน ถือเป็นผู้มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือที่เรียกในรายงานนี้ว่า กลุ่มสุขน้อย ผู้ที่มีคะแนน 28 ถึง 34 เป็นกลุ่มที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือที่เรียกในการศึกษานี้ว่า กลุ่มสุขปานกลาง และผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า 35 ขึ้นไป เป็นผู้มีความสุขมาก

คณะทำงานโครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ได้ทำการศึกษาคุณสมบัติของแบบประเมินความสุขคนไทย ในด้านอำนาจการจำแนกโดยศึกษาคะแนนในกลุ่มผู้ป่วยทางจิตเวชและญาติ เปรียบเทียบกับประชากรทั่วไป พบว่า จุดตัดดังกล่าวให้การจัดแบ่งกลุ่มได้ดีพอสมควร

ผลการสำรวจที่รายงานในกลุ่มมีฉบับนี้ เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง และแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ควรได้รับความใส่ใจในการกำหนดนโยบายด้านสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิตหรือความสุขคนไทย อย่างไรก็ตาม การสำรวจในลักษณะเช่นนี้ จะไม่สามารถอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ไม่สามารถระบุได้ว่า สิ่งใดเกิดก่อนเกิดหลัง การตีความจึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบ (กรมสุขภาพจิต, 2554) Argyle and Martin (1991) กล่าวถึงความสุข คือ การประเมินของบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขทางบวก ได้แก่ ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความซึมเศร้า

ความวิตกกังวล มีเกี่ยวข้องกับการรับรู้ 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

จากการศึกษาของ Argyle (1987) พบว่า อารมณ์ทางลบจะมีภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล และแสดงออกภายนอกต่อสภาวะทางร่างกาย เช่น สีหน้ามาสุขสบาย อาการปวดศีรษะ เป็นต้น

องค์ประกอบเกี่ยวกับความสุข

“5 อ” องค์ประกอบของสุขภาพดี ชีวิตที่มีความสุข คือ ชีวิตที่มีความสะดวกสบาย นึกอยากจะทำอะไรก็ทำ อยากได้อะไรก็ได้ หรือหาซื้อมาได้ แต่นั่นคงจะไม่ใช่นิยามความสุขที่แท้จริง เพราะหากจิตใจไม่สบาย ร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ได้ป่วย ก็คงไม่มีความสุข ดังนั้น ปัจจัยหลักที่ทำให้คนมีความสุขก็ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคำแนะนำทางการแพทย์ว่า คนเราจะมีสุขภาพจิตดี ต้องประกอบด้วย 5 อ คือ อาหาร อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแยกได้ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2554)

อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วได้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษภัย หรือมีผลข้างเคียงทำให้เกิดโรคร้ายภายหลัง

อากาศ ที่ใช้หายใจเข้าออก ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ปราศจากมลพิษใด ๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไป เพื่อสูบน้ำตาลโลหิตไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ให้ทำงานตลอดเวลา อากาศบริสุทธิ์ทำให้รู้สึกมีความสุข

อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขมากกว่าคนที่มีอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายอีกด้วย

อุจจาระ คือ กากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว นำส่วนที่ดีที่สุดไปใช้ หลังจากนั้นก็ขับถ่ายออกมา หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ คนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาที่สดใส มีน้ำมีนวล ตรงข้ามกับคนที่ไม่ค่อยขับถ่ายหรือที่เรียกว่า ท้องผูก

ออกกำลังกาย เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายในและภายนอกทำให้ได้รับการเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาดหรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด คนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย จะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิคุ้มกัน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552)

วิทมา ธรรมเจริญ (2555) ความสุขเกิดจากการช่วยเหลือเกื้อหนุนกันระหว่างผู้สูงอายุ กับลูกหลานในครอบครัว เช่น การติดต่อเยี่ยมเยียน ซึ่งแบ่งได้ใน 2 ลักษณะ คือ 1) การมาเยี่ยมด้วยตนเอง 2) ติดต่อกันทางโทรศัพท์จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความอบอุ่นทางจิตใจ ทำให้รู้สึกว่า

ไม่ถูกทอดทิ้งและความพึงพอใจในงานก็เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเช่นเดียวกัน เนื่องจากบุคคลนั้น ๆ ได้กระทำในสิ่งที่ตนเองรัก พอใจกับสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต มีความสุขเมื่องานทำสำเร็จตามเป้าหมาย และเกิดประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลอื่น ดังนั้น การทำงานจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่ามาใช้ในการศึกษาครั้งนี้และยังมียังองค์ประกอบที่เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสุขในการดำเนินชีวิต ความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย การเป็นผู้มีความสุขทั้งการทำกิจวัตรประจำวัน มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการคิดสร้างสรรค์ มีสำหรับองค์ประกอบของความสุขที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพทั่วไป ภาวะสุขภาพเป็นด้านหนึ่งของความผาสุกทางใจ ซึ่งอาจ เกี่ยวเนื่องมาจากการทำงานของร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์กัน โดย ความเจ็บป่วย โดยความผิดปกติของร่างกาย ความเจ็บปวด ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อจิตใจโดยตรง หรือทำจิตใจ มีความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งล้วนทำให้มีสุขภาพจิตไม่ดี หรือไม่มีความสุขตามร่างกายไปด้วย

จากแนวคิดของ Neugarten et al. (1961, pp. 134-143) พบว่า การมีอัตโนมิติ (Self concept) ซึ่งเป็นการรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพกาย จิต และสังคมดี มีความภาคภูมิใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองได้ทำในสิ่งที่ประสบความสำเร็จและรู้สึกว่าคุณค่าและความสำคัญต่อผู้อื่นเสมอ ส่วนผู้ที่รู้สึกว่าตนเอง อ่อนแอ ป่วย คนที่ไร้ความสามารถ รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระกับคนอื่น ผู้ที่ถูกตนเองจะมีระดับความพึงพอใจในระดับต่ำ ระดับความสุขก็จะต่ำ นอกจากนั้นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของความสุขเช่นกัน องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ แบ่งเป็นอารมณ์ทางด้านบวกและอารมณ์ทางด้านลบ

บริบทของพื้นที่

ข้อมูลพื้นที่

ตำบลหนองปรือเป็นตำบลหนึ่งในแปดตำบลของอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ตั้งอยู่กลางพื้นที่อำเภอบางละมุง ที่ทำการเทศบาล อยู่ห่างที่ว่าการอำเภอบางละมุง 9 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 45.54 ตารางกิโลเมตร มีแนวเขตติดต่อเขตเมืองพัทยา ระยะทาง 10 กิโลเมตร เดิมศูนย์กลางของชุมชนชาวหนองปรืออยู่แถวบริเวณหมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 6 ในปัจจุบันมีสภาพเป็นที่ลุ่มมีหนองน้ำที่อุดมไปด้วยต้นปรือ จึงเรียกขานชื่อบ้านว่าหนองปรือ ชาวบ้านอาศัยตั้งรกรากอยู่กันมากกว่า 200 ปี โดยมีหลักฐานที่สามารถยืนยันนับห้วงเวลาจากสภาพโบสถ์เก่าแก่ในวัดหนองปรือ ที่สร้างโดยหลวงพ่อช่าง ที่ชาวตำบลหนองปรือเคารพนับถือซึ่งยังคงสภาพเดิมอยู่ในปัจจุบัน

พื้นที่ของตำบลหนองปรือ มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเกษตรกรรม มีลำห้วย ระบายประชันเปรียบเสมือนเส้นเลือดหล่อเลี้ยงชุมชนตลอดมา นับวันนานปีเข้าก็มีราษฎรมาอยู่อาศัย

ในเขตตำบลหนองปรือเพิ่มมากขึ้น กระทั่งขยายความหนาแน่นออกไปด้านทิศตะวันตกจนถึง
 หาดพิทยา พ.ศ. 2521 ได้รับการจัดรูปการบริหารขึ้นเป็น “เมืองพิทยา” โดยแบ่งเขตการปกครอง
 ผนวกเอาพื้นที่ของตำบลหนองปรือไปส่วนหนึ่ง ตามแนวเขตถนนสุขุมวิท ห่างออกไปทางทิศ
 ตะวันออกระยะ 900 เมตร ตลอดแนว พื้นที่ที่คงอยู่ได้รับการยกฐานะเป็น “เทศบาลเมือง
 หนองปรือ” ในปัจจุบัน

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลหนองปรือและจำนวนผู้สูงอายุ
 ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
 (เทศบาลเมืองหนองปรือ, 2559)

หมู่บ้าน	จำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (เทศบาลเมืองหนองปรือ)
หมู่ 1	241 คน	5 คน
หมู่ 2	231 คน	3 คน
หมู่ 3	312 คน	1 คน
หมู่ 4	209 คน	1 คน
หมู่ 5	512 คน	17 คน
หมู่ 6	590 คน	10 คน
หมู่ 7	374 คน	9 คน
หมู่ 8	313 คน	1 คน
หมู่ 9	217 คน	1 คน
หมู่ 10	271 คน	4 คน
หมู่ 11	216 คน	4 คน
หมู่ 12	319 คน	0 คน
หมู่ 13	234 คน	1 คน
หมู่ 14	235 คน	3 คน

พันธกิจโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. จัดบริการความรู้สู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความสุข มีคุณภาพ และมีคุณธรรม
2. ส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนร่วมในการจัดการความรู้ และกิจกรรมสู่สังคมผู้สูงอายุ
3. พัฒนากลไกการบริหารจัดการสู่การเป็นต้นแบบด้านการจัดการเรียนการสอนผู้สูงอายุให้ได้

วิสัยทัศน์

“ชีวิตสดใส ใฝ่ใจคุณธรรม น้อมนำการพัฒนา”

ที่มาของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากสถิติทะเบียนราษฎร ปี พ.ศ. 2558 เทศบาลเมืองหนองปรือ มีผู้สูงอายุจำนวน 4,274 คน คิดเป็นร้อยละ 6.68 ของจำนวนประชากรทั้งหมด แบ่งออกเป็น กลุ่มติดสังคม 3,702 คน กลุ่มติดบ้าน 551 คน และกลุ่มติดเตียง 21 คน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุคือเรื่องสุขภาพ ร่างกาย อยู่ตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย เทศบาลเมืองหนองปรือเล็งเห็นคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงขับเคลื่อนให้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ชื่อว่า “ชมรมผู้สูงอายุ (ชมรมดอกคำควน)” ซึ่งมารวมกลุ่มทำกิจกรรมทุกวันพุธ จนมีสมาชิกชมรมจำนวนมากขึ้น เป็นที่มาของโรงเรียนผู้สูงอายุ และได้กำหนดเปิดอาคารเรียนและการเรียนการสอนเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองและได้รับการพัฒนาศักยภาพและภูมิปัญญาของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชนและสังคม

แนวคิด

“ผู้สูงอายุรู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น”

คุณสมบัตินักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

อายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลเมืองหนองปรือ

ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ คือ การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ สามารถประมวลความรู้ที่ได้รับจากโรงเรียน นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

2. เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ

3. เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติที่ดีและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน

ผลที่ได้รับ

1. ด้านสุขภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น

2. ด้านจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ สดชื่น ภาคภูมิใจ

3. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกัน

4. ด้านสติปัญญา มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีคุณธรรม

ประโยชน์ต่อชุมชนสังคม

1. เป็นแหล่งเรียนรู้สู่สังคมผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความสุข มีคุณธรรมและมีคุณภาพ

2. เป็นเวทีเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่กิจกรรม และเกิดประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

3. เป็นต้นแบบด้านการจัดการเรียนการสอนผู้สูงอายุให้เป็นมาตรฐานเพื่อเตรียมพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ

หลักสูตรการเรียนการสอน 1 หลักสูตร ระยะเวลาเรียน 2 ปี การศึกษา ปีการศึกษาละ 3 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 2 เดือน ทั้งหมด 6 รายวิชา เรียนทุกวันพฤหัสบดี

ตารางที่ 2 รายวิชาที่ 1 วิชาการดูแลสุขภาพเบื้องต้น จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพของตนเอง 2. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	3
2	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ เบาหวาน น้ำตาลในเลือด	3
3	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	โรคข้อ กระดูกเสื่อม, โรคมะเร็ง	3
4	โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	ภาวะสมองเสื่อม, โรคตา การดูแลรักษาดวงตา	3
5	การดูแลสุขภาพช่องปาก	1. ความสำคัญของสุขภาพช่องปาก 2. โรคและความผิดปกติในช่องปากที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ	3
6	การดูแลสุขภาพช่องปาก	การดูแลอนามัยช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตนเองได้	3
7	อาหารและโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	1. ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ อาหารหลัก 5 หมู่ 2. ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	3
8	อาหารและโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	1. การประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ 2. หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 3. การพิจารณากำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	3

ตารางที่ 3 รายวิชาที่ 2 วิชาศาสนาและวัฒนธรรมไทย จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	ศาสนากับการดำรงชีวิต ศาสนาฮินดู	1. หลักคำสอน 2. หลักการปฏิบัติศาสนาพิธีและ วิถีการดำเนินชีวิต	3
2	ศาสนากับการดำรงชีวิต ศาสนาอิสลาม	1. หลักคำสอน 2. หลักการปฏิบัติศาสนาพิธีและ วิถีการดำเนินชีวิต	3
3	ศาสนากับการดำรงชีวิต ศาสนาคริสต์	1. หลักคำสอน 2. หลักการปฏิบัติศาสนาพิธีและ วิถีการดำเนินชีวิต	3
4	ศาสนากับการดำรงชีวิต ศาสนาพุทธ	1. หลักคำสอน 2. หลักการปฏิบัติศาสนาพิธีและ วิถีการดำเนินชีวิต	3
5	การฝึกสติ	การฝึก-สติปัญญา 4	3
6	วัฒนธรรม	1. ความหมาย/ ลักษณะ/ ความสำคัญ/ องค์ประกอบของวัฒนธรรม 2. วัฒนธรรมในสังคมไทย	3
7	ภูมิปัญญาไทย	1. ความหมาย/ ลักษณะ/ ความสำคัญ/ องค์ประกอบของภูมิปัญญาไทย 2. ภูมิปัญญาในสังคมไทย	3
8	หลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	1. ความหมาย/ ลักษณะ/ ความสำคัญ/ องค์ประกอบของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. การดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	3

ตารางที่ 4 รายวิชาที่ 3 วิชาจิตอาสา จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	หน้าที่พลเมืองตาม ระบอบประชาธิปไตย: หน้าที่ สิทธิ และเสรีภาพ ในระบอบประชาธิปไตย	ความหมายของหน้าที่ สิทธิ และเสรีภาพ ในระบอบประชาธิปไตย	3
2	หน้าที่พลเมืองตาม ระบอบประชาธิปไตย: หน้าที่ สิทธิ และเสรีภาพ ของผู้สูงอายุ	หน้าที่ สิทธิ และเสรีภาพ ของผู้สูงอายุ	3
3	หน้าที่พลเมืองตาม ระบอบประชาธิปไตย: กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้	กฎหมายต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุควรรู้และที่เกี่ยวข้อง	3
4	หน้าที่พลเมืองตาม ระบอบประชาธิปไตย: บทบาทหน้าที่ของ การเป็นพลเมืองที่ดี	บทบาทหน้าที่ของการเป็นพลเมืองที่ดี	3
5	จิตอาสา	1. ความหมายของจิตอาสา 2. ลักษณะของจิตอาสา	3
6	จิตอาสา: หลักธรรมที่ควร มีสำหรับจิตอาสา	1. หลักธรรมที่ควรมีสำหรับจิตอาสา 2. การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	3
7	จิตอาสา: ความสำคัญของ จิตอาสา	ความสำคัญของจิตอาสา	3
8	จิตอาสา: จิตอาสา (ปฏิบัติ)	ปฏิบัติจิตอาสาตามสถานที่ต่าง ๆ	3

ตารางที่ 5 รายวิชาที่ 4 วิชาสุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	ธรรมชาติและ การเปลี่ยนแปลงด้าน สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ	3
2	ธรรมชาติและ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ จิตในผู้สูงอายุ	การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปรับตัว	3
3	ปัญหาสุขภาพจิตใน ผู้สูงอายุ	ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย	3
4	ปัญหาสุขภาพจิตใน ผู้สูงอายุ	สาเหตุของการมีสุขภาพจิตเสื่อมในผู้สูงอายุ	3
5	ปัญหาสุขภาพจิตใน ผู้สูงอายุ	ความเครียด เหตุของความเครียด	3
6	การพัฒนาสุขภาพจิต	วิธีการพัฒนาจิต	3
7	การผ่อนคลายความเครียด	วิธีการผ่อนคลายความเครียด	3
8	การผ่อนคลายความเครียด	การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ด้วยการหายใจ สมาธิ	3

ตารางที่ 6 รายวิชาที่ 5 วิชาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	ความพอเพียง: ประวัติ ความเป็นมาหลักการ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	ประวัติความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	3
2	ความพอเพียง: การนำ หลักการปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงไปใช้ในชีวิ ประจำวัน	แนวคิดในการนำปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงไปประยุกต์ใช้ในวิถีของตนเองและ ครอบครัว	3
3	ความพอเพียง: การปฏิบัติ ตนตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	3
4	ครอบครัวพอเพียง: การทำบัญชีครัวเรือน	รายรับ-รายจ่ายของตนเองและครอบครัว อย่างเป็นระบบ	3
5	ครอบครัวพอเพียง: การออมกับเศรษฐกิจ พอเพียง	การวางแผนการใช้จ่ายของตนเองและ ครอบครัว	3
6	ครอบครัวพอเพียง: การปฏิบัติตนเป็นผู้ผลิต และผู้บริโภค	การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้จากกรณีต่าง ๆ เช่น การประหยัด อดออม การใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์	3
7	ครอบครัวพอเพียง: คนมีน้ำยา	การทำน้ำยาอเนกประสงค์	3
8	ครอบครัวพอเพียง: การเป็นแบบอย่างที่ดี ให้กับชุมชน	หลักการในการให้คำแนะนำสมาชิกใน ครอบครัวเห็นคุณค่าของการนำเองหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต	3

ตารางที่ 7 รายวิชาที่ 6 วิชาเลือกเสรี สาขาคหกรรม จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	การทำดอกไม้การบูร	1. ความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ 2. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงาน ขั้นตอนการทำ การนำไปใช้	3
2	การทำน้ำมันคลายเส้น	1. ความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ 2. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงาน ขั้นตอนการทำ การนำไปใช้	3
3	การทำวุ้นหลากชนิด	1. ความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ 2. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงาน ขั้นตอนการทำ การนำไปใช้	3
4	การสานกระเป๋าสตางค์	1. ความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ 2. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงาน ขั้นตอนการทำ การนำไปใช้	3
5	การทำลูกประคบ สมุนไพร	ความเป็นมา ความหมาย แนวคิด หลักการ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงาน ขั้นตอนการทำ การนำไปใช้	3
6	อาหารและวัฒนธรรม ญี่ปุ่น	1. ลักษณะทั่วไปของสังคมชาวญี่ปุ่น 2. วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารของชาวญี่ปุ่น	3
7	ลองทำ ลองชิม ข้าวปั้น ญี่ปุ่น สูตรต้นตำรับ	1. วัตถุประสงค์ในการปรุง วิธีการปรุงรส 2. สาธิตวิธีการปั้นข้าวปั้นแบบชาวญี่ปุ่น	3
8	ลองทำ ลองชิม อดัม สูตรต้นตำรับ	1. วัตถุประสงค์ในการปรุง วิธีการปรุงรส 2. สาธิตวิธีการทำอดัมแบบชาวญี่ปุ่น	3

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุกัญญา วชิรเพชรปราณี (2553) ได้ศึกษาบทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข ในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา วัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบริบทและลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง ผู้ร่วมโครงการวิจัยคือ ผู้สูงอายุ 46 คน จาก 40 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ การสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ร่วมโครงการวิจัยส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 60-79 ปี เป็นเพศหญิง อาศัยอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองที่อยู่กันอย่างหนาแน่นระหว่างรอยต่อของเขตเทศบาล ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลตนเอง มีบทบาทในชุมชน และชุมชนมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งที่มีผลต่อการแสดงบทบาทของผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและครอบครัว มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ระยะที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัย คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนสุเหร่าลำแขก จำนวน 83 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทางด้านคุณภาพชีวิต พบว่า ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว่างเปล่า อ่างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ ปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจ

ด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม โดยใช้แบบจำลองการวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพของ Green and Kruter (2005) ในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่มีภูมิลำเนาในชุมชน จังหวัดนครปฐม จำนวน 190 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา และความสุขในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่า พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา ความสามารถในการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครปฐม ได้ร้อยละ 57.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิพมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุ และศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้วิเคราะห์เส้นทาง เพื่อทำความเข้าใจกับกระบวนการของอิทธิพลที่ปัจจัยภายนอกและภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ใช้ข้อมูลจากโครงการนำร่องและศึกษาสุขภาพ การสูงอายุ และการเกษียณในประเทศไทยโดยใช้ตัวอย่างซ้ำ (รอบที่ 1) ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็น ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 550 คน ผลการศึกษาพบว่า โมเดลตามสมมติฐานงานวิจัยของผู้สูงอายุมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี โดยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 19 ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยภายนอก อันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติการทางสังคมและศาสนา และสถานภาพสมรส ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้ง 3 ตัวแปรส่วนใหญ่เป็นอิทธิพลทางตรงมากกว่าทางอ้อม ด้านการทำงานและการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขการทำงานมีอิทธิพลทางอ้อม โคนผ่านภาวะสุขภาพกายและ

ผ่านภาวะทางอารมณ์ ส่วนการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลต่อความสุข โดยผ่านภาวะทางอารมณ์ สำหรับปัจจัยภายในพบว่า ภาวะสุขภาพกายก็มีอิทธิพลมากกว่าภาวะทางอารมณ์

สุจิตรา สมพงษ์ (2555) ได้ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพสมรสก่อนเข้าพักอยู่ในสถานสงเคราะห์ จำนวนบุตร การมีโรคประจำตัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม และการมาเยี่ยมของครอบครัวผู้สูงอายุ เพื่อศึกษามุมมองที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐมมีความสุขในระดับมาก 2) ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน การมีโรคประจำตัวต่างกัน ระยะเวลาที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่างกัน และการมาเยี่ยมของครอบครัวที่แตกต่างกัน มีระดับความสุขไม่แตกต่างกัน และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม ที่มีจำนวนบุตรต่างกัน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่างกัน มีความสุขระดับที่แตกต่างกัน 3) ในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่าเกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การมีศาสนา เป็น เครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การยิ้มแย้มแจ่มใส และการได้ร่วมกิจกรรม

ทิพวรรณ สุธานนท์ (2556) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อศึกษาหลักหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคมและการอยู่ร่วมกัน ด้านรายได้ สำหรับผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ แต่ส่วนใหญ่บุคคลไม่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น เศร้า เหงา เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช วัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรม

ราชชนนี นครศรีธรรมราช ผู้วิจัยใช้กระบวนการเชิงปฏิบัติการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผนโดยการแต่งตั้งคณะกรรมการ จัดทำหลักสูตร และการเก็บรวบรวมข้อมูล สังเกตการณ์ ผลจากการใช้หลักสูตร และการสะท้อนกลับ กลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษา เป็นนักเรียนสูงอายุทั้งหมด 2 รุ่น จำนวน 30 คน ที่ผ่านหลักสูตรของ โรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก แปลไทย ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี 2) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน พบว่า ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ และสามารถดูแลตนเองได้ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มีภาวะสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ และมั่นใจ ความจำและสมาธิดีขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ได้เพื่อน รอยยิ้ม และความสบายใจ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้รับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ร่วมกิจกรรมนันทนาการและศึกษาดูงานนอกสถานที่ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ตารางที่ 8 สรุปตัวแปรจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม
สุทธิพงษ์ บุญผดุง (2554)	1. ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี 2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3. ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี 4. ด้านสภาพร่างกายที่ดี 5. ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม 6. ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง	ระดับคุณภาพชีวิตดี 1. ความสุขกายสบายใจ 2. การได้รับการยอมรับนับถือ 3. การใส่ใจเรื่องสุขภาพ 4. ความเป็นอิสระทางความคิด
จิตนภา นิมจินดา (2555)	1. อายุ 2. รายได้ 3. ความสามารถในการดูแลตนเอง 4. แรงสนับสนุนทางสังคม 5. พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา	ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ผู้วิจัย	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม
วิทมา ธรรมเจริญ (2555)	1. เขตที่อยู่อาศัย 2. เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ ภารกิจทางสังคมและศาสนา 3. สถานภาพสมรส	ระดับความสุขของผู้สูงอายุ 1. ภาวะสุขภาพ 2. ภาวะทางอารมณ์
ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559)	การเรียนรู้ด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุ	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน 1. ร่างกาย 2. จิตใจ 3. ความสัมพันธ์ทางสังคม 4. สิ่งแวดล้อม
สุจิตรา สมพงษ์ (2555)	1. สถานภาพ 2. จำนวนบุตร* 3. โรคประจำตัว 4. การเข้าร่วมกิจกรรมทาง ศาสนา* 5. ระยะเวลาที่พักอยู่ใน สถานสงเคราะห์ในจังหวัด นครปฐม 6. การมาเยี่ยมของครอบครัว ของผู้สูงอายุ	ความสุขของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ (Comparison research) มีวัตถุประสงค์เปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 4,274 คน และผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 70 คน (รุ่นที่ 1) (เทศบาลเมืองหนองปรือ, 2559)

กลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจของการทดสอบ (Power analysis) สำหรับสถิติ Independent sample t-test เมื่อกำหนดค่าอิทธิพลขนาดปานกลาง Effect size = 0.5, Alpha = .05, Power = .80 กำหนดสัดส่วนระหว่างประชากร 2 กลุ่ม เท่ากับ 1 ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power 3.1.9.2 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 128 คน โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มละ 64 ราย แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 140 คน โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มละ 70 ราย เพื่อป้องกันความผิดพลาดของการเก็บของข้อมูล

โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทุกคน ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนใช้วิธีการสุ่มแบบโควตา โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุทุกหมู่ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 14 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 5 คน สุ่มแบบไม่เจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 คุณลักษณะบุคลิกของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สุขภาพ รายได้ต่อเดือน หมู่บ้านที่อาศัย จำนวนบุตรการเข้าร่วมกิจกรรม รวมจำนวน 29 ข้อ ข้อคำถามแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุข ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม Oxford happiness questionnaire ของนักจิตวิทยา ชื่อ Michel Argyle และ Peter Hills ประกอบด้วย คำถามทั้งหมด 29 คำถาม จากลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า 6 ระดับ คือ โดยข้อที่ 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26 จำนวน 17 ข้อคำถามเชิงบวก เกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างมาก ให้ 6 คะแนน

เห็นด้วยปานกลาง ให้ 5 คะแนน

ค่อนข้างเห็นด้วย ให้ 4 คะแนน

ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ให้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วยปานกลาง ให้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก ให้ 1 คะแนน

โดยข้อที่ 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 จำนวน 12 ข้อคำถามเชิงลบ จะให้คะแนนย้อนกลับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างมาก ให้ 1 คะแนน

เห็นด้วยปานกลาง ให้ 2 คะแนน

ค่อนข้างเห็นด้วย ให้ 3 คะแนน

ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน

ไม่เห็นด้วยปานกลาง ให้ 5 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก ให้ 6 คะแนน

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือ

ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ศึกษาหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้าง เครื่องมือที่ใช้การการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม Oxford happiness questionnaire ของนักจิตวิทยา ชื่อ Michel Argyle และ Peter Hills โดยทำการแปลแบบทดสอบที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้กับงานวิจัยที่สอดคล้องกับบริบทในการศึกษา

วิธีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ได้คุณภาพของแบบสอบถามโดยหาความตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ

1. ความตรง (Validity) การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามฉบับนี้ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของภาษา ได้แก่ Mr. Steven Bodley ดร.สุณีย์ หงษ์วิเศษ และนายสง่า สุขสม
2. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขเป็นขั้นตอนสุดท้าย
3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วมา Try out กับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 30 คน โดยการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach's alpha โดยใช้โปรแกรมสำหรับการวิจัยทดสอบเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ดำเนินการแจกแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุในชุมชนและผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ ด้วยตนเองและขอรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
2. เก็บรวบรวมแบบสอบถามแล้วคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของ ข้อมูลและตอบวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน หมู่บ้านที่อาศัย จำนวนบุตร การเข้าร่วมกิจกรรม ใช้สถิติการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ใช้ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนและผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยค่า t-test

เกณฑ์การแปลผล

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์การแปลผลนำมาจาก ญัตติกานต์ สำนียงเสนาะ (2556) จากคะแนนเฉลี่ย แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.67 คือ ความสุขอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.68-4.34 คือ ความสุขอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 4.35-6.00 คือ ความสุขอยู่ในระดับมาก

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ (Comparison research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 140 คน ผลการวิจัยนำเสนอ ด้วยตารางประกอบการบรรยาย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ปัจจุบันอาศัยอยู่ หมู่ที่ จำนวนบุตร รายได้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

ส่วนที่ 2 ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 9 จำนวนและ ร้อยละ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)		ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)		ภาพรวม (n = 140)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	16	22.86	23	32.86	39	27.86
หญิง	54	77.14	47	67.14	101	72.14
อายุ						
60-64 ปี	30	42.86	45	64.29	75	53.57
65-69 ปี	34	48.57	19	27.14	53	37.86
70 ปีขึ้นไป	6	8.57	6	8.57	12	8.57

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ (n = 70)		ผู้สูงอายุในชุมชน (n = 70)		ภาพรวม (n = 140)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส						
โสด	8	11.43	7	10.00	15	10.71
สมรส	36	51.43	45	64.29	81	57.86
หม้าย	25	35.71	17	24.29	42	30.00
หย่า/ แยก	1	1.43	1	1.43	2	1.43
จำนวนบุตร						
ไม่มีบุตร	12	17.14	14	20.00	26	18.57
มีบุตร จำนวน 1 คน	16	22.86	8	11.43	24	17.14
มีบุตร จำนวน 2 คน	15	21.43	17	24.29	32	22.86
มีบุตร จำนวน 3 คน	10	14.29	4	5.71	14	10.00
มีบุตร จำนวน 4 คน	5	7.14	13	18.57	18	12.86
มีบุตร จำนวน 5 คน	10	14.29	8	11.43	18	12.86
มีบุตร จำนวน 6 คน	2	2.86	6	8.57	8	5.71
รายได้						
ไม่มีรายได้	8	11.43	15	21.43	23	15.71
1-1,000 บาทต่อเดือน	21	30.00	22	31.43	43	30.71
1,001-2,000 บาทต่อเดือน	11	15.71	7	10.00	18	12.86
2,001-3,000 บาทต่อเดือน	2	2.86	4	5.71	6	4.29
3,001-4,000 บาทต่อเดือน	5	7.14	2	2.86	7	5.00
4,001-5,000 บาทต่อเดือน	11	15.71	10	14.29	21	15.00
มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	12	17.14	10	14.31	22	15.71

จากตารางที่ 9 จำนวนและ ร้อยละ ของผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามทั้งหมด พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.14) มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี (ร้อยละ 53.57) มากกว่า

ครั้งมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 57.86) และมีจำนวนบุตร 2 คน (ร้อยละ 22.86) และไม่มีบุตร (ร้อยละ 18.57) ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 30.71)

เมื่อจำแนกตามกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุมีลักษณะ ส่วนบุคคล คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77.14) มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปี (ร้อยละ 48.57) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 51.43) และมีจำนวนบุตร 1 คน (ร้อยละ 22.86) ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 30.00)

กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ (67.14) มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี (ร้อยละ 64.29) มากกว่าครั้งมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 64.29) และมีจำนวนบุตร 2 คน (ร้อยละ 24.29) และไม่มีบุตร (ร้อยละ 20.00) ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 31.43)

ส่วนที่ 2 ระดับความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
(n = 140)

ข้อคำถาม	ระดับความสุข						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
*1. ท่านไม่ค่อยพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ ในปัจจุบัน	23 (16.43)	36 (25.71)	19 (13.57)	12 (8.57)	19 (13.57)	31 (22.10)	3.44	1.84	19. ปานกลาง
2. ท่านมักใส่ใจคนรอบข้าง เป็นอย่างมาก	74 (52.86)	44 (31.43)	11 (7.86)	2 (1.43)	3 (2.14)	6 (4.29)	5.19	1.23	12. มาก
3. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่อง ที่มีค่า	7 (5.00)	0 (0)	1 (0.71)	7 (5.00)	36 (25.71)	89 (63.57)	5.37	1.18	7. มาก
4. ท่านสามารถเป็นมิตรกับคนรอบข้าง ได้แทบทุกคน	7 (5.00)	3 (2.14)	1 (0.71)	15 (10.71)	30 (21.43)	84 (60.00)	5.21	1.30	11. มาก
*5. ท่านมีความกังวลระหว่าง การพักผ่อนทำให้รู้สึกไม่สดชื่น	16 (11.43)	29 (20.71)	16 (11.43)	16 (11.43)	42 (30.00)	21 (15.00)	3.27	1.68	20. ปานกลาง
*6. ท่านดำเนินชีวิตตามความจริง มากกว่าความเพื่อฝัน	57 (40.67)	38 (27.14)	10 (7.14)	13 (9.29)	9 (6.43)	13 (9.29)	2.41	1.66	26. น้อย

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
7. ท่านรู้สึกว่าในชีวิตมีสิ่งที่ท่านสนใจ ให้ได้ศึกษา	79 (56.43)	51 (36.43)	6 (4.29)	2 (1.43)	1 (0.71)	1 (0.71)	5.44	0.81	3. มาก
8. ท่านมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	76 (54.29)	54 (38.57)	5 (3.57)	2 (1.43)	1 (0.71)	2 (1.43)	5.40	0.88	5. มาก
9. ท่านใช้ชีวิตอย่างอิสระและ มีความสุข	91 (65.00)	42 (30.00)	4 (2.86)	1 (0.71)	0 (0)	2 (1.43)	5.55	0.80	2. มาก
*10. ท่านรู้สึกว่าโลกใบนี้ไม่น่าอยู่	14 (10.00)	14 (10.00)	11 (7.86)	12 (8.57)	28 (20.00)	61 (43.57)	4.49	1.76	15. มาก
11. ท่านเป็นคนหัวเราะง่าย	78 (55.71)	48 (34.28)	7 (7.86)	2 (1.43)	2 (1.43)	3 (2.14)	5.35	1.01	8. มาก
12. ท่านพอใจกับทุกอย่างในชีวิต	56 (40.00)	51 (36.43)	19 (13.57)	4 (2.86)	5 (3.57)	5 (3.57)	4.96	1.25	14. มาก

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
*13. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเอง ไม่น่าสนใจ	18 (12.86)	23 (16.43)	21 (15.00)	11 (7.86)	27 (19.29)	40 (28.86)	3.90	1.82	16. ปานกลาง
*14. ท่านกำหนดเป้าหมายใน การดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติ ให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถ	47 (33.57)	39 (27.86)	19 (13.57)	4 (2.86)	13 (9.29)	18 (12.86)	2.65	1.75	25. น้อย
15. ท่านรู้สึกมีความสุขในการดำเนิน ชีวิต	97 (69.29)	34 (24.29)	5 (3.57)	2 (1.43)	0 (0)	2 (1.43)	5.59	0.76	1. มาก
16. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ ต่าง ๆ เช่นงานศิลปะ ธรรมชาติ เป็นต้น	78 (55.71)	50 (35.71)	7 (5.00)	3 (2.14)	1 (0.71)	1 (0.71)	5.41	0.84	4. มาก
17. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่งในชีวิต	72 (51.43)	40 (28.57)	22 (15.71)	2 (1.43)	2 (1.43)	2 (1.43)	5.23	1.02	10. มาก
18. ท่านสามารถทำในสิ่งที่ตนเอง อยากทำ	82 (58.57)	36 (25.71)	19 (13.57)	2 (1.43)	0 (0)	1 (0.71)	5.39	0.86	6. มาก

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
*19. ท่านรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุม สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	21 (15.00)	38 (13.57)	19 (13.57)	6 (4.29)	29 (20.71)	27 (19.29)	3.46	1.81	18. ปานกลาง
20. ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต อย่างเป็นปกติ	74 (52.86)	45 (32.14)	17 (12.14)	3 (2.14)	0 (0)	1 (0.71)	5.31	0.89	9. มาก
21. ท่านรู้สึกตัวว่าขณะนี้ท่านกำลังทำ สิ่งใดอยู่	70 (50.00)	53 (37.86)	12 (8.57)	2 (1.43)	2 (1.43)	1 (0.71)	5.31	0.89	9. มาก
22. ประสบการณ์ของท่านเป็นสิ่งที่น่า ภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับ ชีวิตของท่าน	80 (57.14)	43 (30.71)	8 (15.71)	3 (2.14)	2 (1.43)	4 (2.86)	5.31	1.10	9. มาก
*23. ท่านคิดว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ	16 (11.43)	47 (33.57)	28 (20.00)	19 (13.57)	20 (14.29)	10 (7.14)	3.07	1.47	23. ปานกลาง
*24. ท่านไม่แน่ใจว่าชีวิตมีเป้าหมาย และมีค่าอย่างไร	17 (12.14)	49 (35.00)	22 (15.71)	16 (11.43)	18 (12.86)	18 (12.86)	3.16	1.62	21. ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
25. ท่านดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง ชาญฉลาด	70 (50.00)	49 (35.00)	8 (5.71)	1 (0.71)	6 (4.29)	6 (4.29)	5.13	1.29	13. มาก
26. ท่านสามารถเปลี่ยนเรื่องง่าย ๆ ให้กลายเป็นเรื่องดีได้	86 (61.43)	38 (27.14)	8 (5.71)	3 (3.14)	0 (0)	5 (3.57)	5.41	0.96	4. มาก
*27. ท่านไม่ชอบการเข้าสังคมกับ บุคคลอื่น	23 (16.43)	37 (26.43)	16 (11.43)	3 (2.14)	13 (9.29)	48 (34.20)	3.65	2.02	17. ปานกลาง
*28. ท่านรู้สึกว่ากายหรือใจของท่าน ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ	31 (22.14)	41 (29.29)	23 (16.43)	8 (5.71)	19 (13.57)	18 (12.86)	2.98	1.72	24. ปานกลาง
*29. ท่านไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับ ความทรงจำในอดีต	25 (17.86)	44 (31.43)	21 (15.00)	9 (6.43)	19 (13.57)	22 (15.71)	3.14	1.75	22. ปานกลาง
	ภาพรวม						4.49	0.45	มาก

หมายเหตุ ข้อที่ 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 จำนวน 12 ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในระดับมาก ($\bar{x} = 4.49, SD = 0.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความสุขในการดำเนินชีวิตสูงสุด ($\bar{x} = 5.59, SD = 0.76$) รองลงมาคือสามารถใช้ชีวิตอย่างมีอิสระและมีความสุข ($\bar{x} = 5.55, SD = 0.80$) และรู้ว่าสิ่งรอบตัวมีความน่าสนใจ ($\bar{x} = 5.44, SD = 0.81$) ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน ($\bar{x} = 2.41, SD = 1.66$)

ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
(n = 70)

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
*1. ท่านไม่ค่อยพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	12 (17.14)	15 (21.43)	4 (5.71)	4 (5.71)	12 (17.14)	23 (32.86)	3.04	1.58	22. ปานกลาง
2. ท่านมักใส่ใจคนรอบข้างเป็นอย่างมาก	37 (52.86)	22 (31.43)	2 (2.86)	1 (1.43)	2 (2.86)	6 (8.87)	5.33	0.86	3. มาก
3. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า	49 (70.00)	13 (18.57)	1 (1.43)	0 (0)	0 (0)	7 (10.00)	5.46	0.72	1. มาก
4. ท่านสามารถเป็นมิตรกับคนรอบข้างได้แทบทุกคน	47 (67.14)	8 (11.43)	0 (0)	7 (10.00)	2 (2.87)	6 (8.57)	5.29	0.99	7. มาก
*5. ท่านมีความกังวลระหว่างการพักผ่อนทำให้รู้สึกไม่สดชื่น	14 (20.00)	19 (27.14)	3 (4.29)	10 (14.29)	13 (18.57)	11 (15.71)	3.32	1.53	19. ปานกลาง
*6. ท่านดำเนินชีวิตตามความจริงมากกว่าความเพ้อฝัน	34 (48.57)	20 (28.57)	0 (0)	6 (8.57)	4 (5.71)	6 (8.57)	2.63	1.66	25. น้อย

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
7. ท่านรู้สึกในชีวิตมีสิ่งที่ท่านสนใจ ให้ได้ศึกษา	44 (62.86)	23 (32.86)	1 (1.43)	1 (1.43)	1 (1.43)	0 (0)	5.34	0.87	2. มาก
8. ท่านมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	42 (60.00)	24 (32.29)	2 (2.86)	1 (1.43)	1 (1.43)	0 (0)	5.30	0.98	5. มาก
9. ท่านใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข	54 (77.14)	13 (18.57)	2 (2.86)	0 (0)	0 (0)	1 (1.43)	5.41	0.83	2. มาก
*10. ท่านรู้สึกว่าโลกใบนี้ไม่น่าอยู่	10 (14.29)	8 (11.43)	3 (4.29)	3 (4.29)	12 (17.14)	34 (48.57)	4.54	1.58	15. มาก
11. ท่านเป็นคนหัวเราะง่าย	42 (60.00)	19 (27.14)	5 (7.14)	1 (1.43)	2 (2.86)	1 (1.43)	5.34	0.98	2. มาก
12. ท่านพอใจกับทุกอย่างในชีวิต	37 (52.88)	18 (25.71)	8 (11.43)	3 (4.29)	2 (2.86)	2 (2.86)	4.79	1.24	14. มาก
*13. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของตัวเอง ไม่น่าสนใจ	9 (12.86)	7 (10.00)	6 (8.57)	6 (8.57)	12 (17.14)	30 (42.86)	3.44	1.77	17. มาก

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
*14. ท่านกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถ	37 (52.86)	24 (34.29)	4 (5.71)	0 (0)	1 (1.43)	4 (5.71)	3.50	1.77	16. น้อย
15. ท่านรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต	57 (81.43)	11 (15.71)	1 (1.43)	0 (0)	1 (1.43)	0 (0)	5.41	0.84	2. มาก
16. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ต่าง ๆ เช่นงานศิลปะ ธรรมชาติ เป็นต้น	43 (61.43)	23 (32.86)	2 (2.86)	1 (1.43)	1 (1.43)	0 (0)	5.31	0.91	4. มาก
17. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่งในชีวิต	50 (71.43)	13 (18.57)	4 (5.71)	0 (0)	2 (2.86)	1 (1.43)	4.94	0.96	12. มาก
18. ท่านสามารถทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ	55 (78.57)	11 (15.71)	3 (4.29)	1 (1.43)	0 (0)	0 (0)	5.07	0.95	9. มาก
*19. ท่านรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	9 (12.86)	15 (21.43)	7 (10.00)	3 (4.29)	19 (27.14)	17 (24.29)	3.09	1.72	21. ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
20. ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต อย่างเป็นปกติ	55 (78.57)	12 (17.14)	2 (2.86)	1 (1.43)	0 (0)	0 (0)	4.96	0.86	11. มาก
21. ท่านรู้สึกตัวว่าขณะนี้ท่านกำลังทำ สิ่งใดอยู่	45 (64.29)	19 (27.14)	3 (4.29)	1 (1.43)	1 (1.43)	1 (1.43)	5.16	0.81	8. มาก
22. ประสบการณ์ของท่านเป็นสิ่งที่น่า ภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับชีวิต ของท่าน	55 (78.57)	10 (14.29)	2 (2.86)	2 (2.86)	0 (0)	1 (1.43)	4.99	1.21	10. มาก
*23. ท่านคิดว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ	11 (15.71)	29 (41.43)	12 (17.14)	6 (8.57)	11 (15.71)	1 (1.43)	3.43	1.50	18. ปานกลาง
*24. ท่านไม่แน่ใจว่าชีวิตมีเป้าหมายและ มีค่าอย่างไร	12 (17.14)	22 (31.43)	4 (5.71)	12 (17.14)	12 (17.14)	8 (11.43)	3.13	1.54	20. ปานกลาง
25. ท่านดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็งชาญ ฉลาด	45 (64.28)	17 (24.28)	3 (4.28)	0 (0)	2 (2.85)	3 (4.28)	4.91	1.30	13. มาก

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{X}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
26. ท่านสามารถเปลี่ยนเรื่องง่ายๆ ให้กลายเป็นเรื่องดีได้	50 (71.43)	15 (21.43)	1 (1.43)	1 (1.43)	3 (4.29)	0 (0)	5.27	0.96	6. มาก
*27. ท่านไม่ชอบการเข้าสังคมกับบุคคล อื่น	14 (19.00)	6 (8.57)	1 (1.43)	2 (2.86)	7 (10.00)	40 (57.14)	2.77	1.56	24. ปานกลาง
*28. ท่านรู้สึกว่กายหรือใจของท่านยัง ไม่เป็นที่น่าพอใจ	20 (28.57)	13 (18.57)	9 (12.86)	4 (5.71)	11 (15.71)	13 (18.57)	2.79	1.47	23. ปานกลาง
*29. ท่านไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับ ความทรงจำในอดีต	15 (21.43)	10 (14.29)	6 (8.57)	7 (10.00)	13 (18.51)	19 (27.14)	2.56	1.28	26. น้อย
ภาพรวม							4.36	0.41	มาก

หมายเหตุ ข้อที่ 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 จำนวน 12 ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 11 พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุในชุมชนมีความสุขระดับมาก ($\bar{x} = 4.36$, $SD = 0.41$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความสุขว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า ($\bar{x} = 5.46$, $SD = 0.72$) รองลงมาคือ การใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข รวมถึงการรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{x} = 5.41$, $SD = 0.83$) ส่วนที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับความทรงจำในอดีต ($\bar{x} = 2.56$, $SD = 1.28$)

ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหนองปรือ
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี (n = 70)

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย			
	อย่างมาก	ปานกลาง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	อย่างมาก			
*1. ท่านไม่ค่อยพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	11 (15.71)	21 (30.00)	15 (21.43)	8 (11.43)	7 (10.00)	8 (11.43)	3.83	1.99	20. ปานกลาง
2. ท่านมักใส่ใจคนรอบข้างเป็นอย่างมาก	37 (52.86)	22 (31.43)	9 (12.86)	1 (1.43)	0 (0)	1 (1.43)	5.04	1.51	15. มาก
3. ท่านรู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า	40 (57.14)	23 (32.85)	6 (8.57)	1 (1.43)	0 (0)	0 (0)	5.29	1.50	12. มาก
4. ท่านสามารถเป็นมิตรกับคนรอบข้างได้แทบทุกคน	37 (52.86)	22 (31.43)	8 (11.43)	1 (1.43)	1 (1.43)	1 (1.43)	5.14	1.55	13. มาก
*5. ท่านมีความกังวลระหว่างการพักผ่อนทำให้รู้สึกไม่สดชื่น	7 (10.00)	23 (32.86)	13 (18.57)	6 (8.57)	16 (22.86)	5 (7.14)	3.31	1.82	21. ปานกลาง
*6. ท่านดำเนินชีวิตตามความจริงมากกว่าความเพ้อฝัน	23 (32.85)	18 (25.71)	10 (14.28)	7 (10.00)	5 (7.14)	7 (10.00)	2.20	1.65	25. น้อย

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก			
7. ท่านรู้สึกว่าในชีวิตมีสิ่งที่ท่านสนใจ ให้ได้ศึกษา	35 (50.00)	28 (40.00)	5 (7.14)	1 (1.43)	0 (0)	1 (1.43)	5.54	0.74	6. มาก
8. ท่านมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต	34 (48.57)	30 (42.86)	3 (4.29)	1 (1.43)	0 (0)	2 (2.86)	5.50	0.76	8. มาก
9. ท่านใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข	37 (52.86)	29 (41.43)	2 (2.86)	1 (1.43)	0 (0)	1 (1.43)	5.69	0.75	4. มาก
*10. ท่านรู้สึกว่าโลกใบนี้ไม่น่าอยู่	4 (5.71)	6 (8.57)	8 (11.43)	9 (12.86)	16 (22.86)	37 (38.57)	4.44	1.94	17. มาก
11. ท่านเป็นคนหัวเราะง่าย	36 (51.43)	29 (41.43)	2 (2.86)	1 (1.43)	0 (0)	2 (2.86)	5.36	1.05	10. มาก
12. ท่านพอใจกับทุกอย่างในชีวิต	19 (37.14)	33 (47.14)	11 (15.71)	1 (1.43)	3 (4.29)	3 (4.29)	5.13	1.24	14. มาก
*13. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของตัวเอง ไม่น่าสนใจ	9 (12.86)	16 (22.86)	15 (21.43)	5 (7.14)	15 (21.43)	10 (14.29)	4.36	1.86	18. มาก

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย			
	อย่างมาก	ปานกลาง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	อย่างมาก			
*14. ท่านกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถ	10 (14.29)	15 (21.43)	15 (21.43)	4 (5.17)	12 (17.14)	14 (20.00)	1.80	1.27	26. น้อย
15. ท่านรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต	40 (57.14)	23 (32.86)	4 (5.71)	2 (2.86)	1 (1.43)	0 (0)	5.76	0.62	1. มาก
16. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ต่าง ๆ เช่นงานศิลปะ ธรรมชาติ เป็นต้น	35 (50.00)	27 (38.59)	5 (7.14)	2 (2.86)	0 (0)	1 (1.43)	5.51	0.76	7. มาก
17. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่งในชีวิต	22 (31.43)	27 (38.57)	18 (25.71)	2 (2.86)	0 (0)	1 (1.43)	5.51	1.00	7. มาก
18. ท่านสามารถทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ	27 (38.57)	25 (35.71)	16 (22.85)	1 (1.43)	9 (0)	1 (1.43)	5.71	0.62	3. มาก

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย			
	อย่างมาก	ปานกลาง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	อย่างมาก			
*19. ท่านรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุม สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	12 (17.14)	23 (33.86)	12 (17.18)	3 (4.29)	10 (14.29)	10 (14.29)	3.84	1.84	19. ปานกลาง
20. ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต อย่างเป็นปกติ	19 (27.14)	33 (48.57)	15 (21.43)	2 (2.86)	0 (0)	1 (1.43)	5.73	0.59	2. มาก
21. ท่านรู้สึกตัวว่าขณะนี้ท่านกำลังทำ สิ่งใดอยู่	25 (35.71)	34 (48.57)	9 (12.86)	1 (1.43)	0 (0)	1 (1.43)	5.47	0.94	9. มาก
22. ประสบการณ์ของท่านเป็นสิ่งที่น่า ภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับชีวิต ของท่าน	25 (35.71)	33 (47.14)	6 (8.57)	1 (1.43)	2 (2.86)	3 (4.29)	5.64	0.87	5. มาก
*23. ท่านคิดว่าไม่ใช่เรื่องง่ายในการ ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ	5 (7.14)	18 (25.17)	16 (22.86)	13 (18.57)	9 (12.86)	9 (12.86)	2.71	1.35	24. ปานกลาง
*24. ท่านไม่แน่ใจว่าชีวิตมีเป้าหมายและ มีค่าอย่างไร	5 (7.14)	27 (38.57)	18 (25.71)	4 (5.71)	6 (8.59)	10 (14.29)	3.20	1.70	22. ปานกลาง

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความรู้สึก						\bar{x}	SD	แปลความ
	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย			
	อย่างมาก	ปานกลาง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	อย่างมาก			
25. ท่านดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็งชาญฉลาด	25 (35.71)	32 (45.71)	5 (7.14)	1 (1.43)	4 (5.71)	3 (4.29)	5.34	1.24	11. มาก
26. ท่านสามารถเปลี่ยนเรื่องง่ายๆ ให้กลายเป็นเรื่องดีได้	36 (51.43)	23 (23.86)	7 (10.00)	2 (2.86)	2 (2.86)	0 (0)	5.54	0.94	6. มาก
*27. ท่านไม่ชอบการเข้าสังคมกับบุคคลอื่น	11 (15.71)	31 (44.29)	13 (18.57)	1 (1.43)	6 (8.57)	8 (11.43)	4.56	2.04	16. มาก
*28. ท่านรู้สึกว่ากายหรือใจของท่านยังไม่เป็นที่น่าพอใจ	11 (15.71)	28 (40.00)	14 (20.00)	4 (5.71)	8 (11.43)	5 (7.14)	3.17	1.93	23. ปานกลาง
*29. ท่านไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับความทรงจำในอดีต	10 (14.28)	34 (48.57)	15 (21.42)	2 (2.85)	6 (8.57)	3 (4.28)	3.17	1.96	23. ปานกลาง
	ภาพรวม						4.62	0.45	มาก

หมายเหตุ ข้อที่ 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 จำนวน 12 ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนมีระดับความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 5.76$, $SD = 0.62$) รองลงมาคือ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างปกติ ($\bar{X} = 5.73$, $SD = 0.59$) และการใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข ($\bar{X} = 5.69$, $SD = 0.75$) ส่วนที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถ ($\bar{X} = 1.80$, $SD = 1.27$)

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

	จำนวน	\bar{X}	SD	t	Sig.
ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	70	4.62	0.44	3.637	.000
ผู้สูงอายุในชุมชน	70	4.36	0.41		

จากตารางที่ 5 พบว่า พบว่า ระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างจากผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุในโรงเรียนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุป และอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ (Comparison research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนกับผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 140 ราย ซึ่งได้มาจากการสุ่มเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามระดับความสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ independent sample t-test สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป

ในภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 60- 64 ปี มากกว่าครึ่ง มีสถานภาพสมรส และส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 2 คน ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือน อยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด

ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุมีลักษณะส่วนบุคคล คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส และมีจำนวนบุตร 1 คน ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด

ผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี มากกว่าครึ่ง มีสถานภาพสมรส และมีจำนวนบุตร 2 คน และ ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด

ระดับความสุข

1. ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความสุขในการดำเนินชีวิตสูงสุด รองลงมาคือ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีอิสระและมีความสุข และรู้ว่าสิ่งรอบตัวมีความน่าสนใจ ส่วนที่ค่าเฉลี่ย น้อยที่สุดคือ การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน

2. ผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความสุขว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า รองลงมาคือ การใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข รวมถึงการรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตส่วนที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับความทรงจำในอดีต

3. พบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนใน โรงเรียนมีระดับความสุขในการดำเนินชีวิต รองลงมาคือ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างปกติ และการใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข ส่วนที่ค่าเฉลี่ย

น้อยที่สุดคือ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถ

ทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุในโรงเรียนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

1. ภาพรวมผู้สูงอายุมีความสุขในระดับมาก ($\bar{X} = 4.49$, $SD = 0.76$) เมื่อพิจารณารายข้อเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเกือบทั้งหมด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉันทานันต์ สำเนียงเสนาะ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ในเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 200 คน ระดับความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ($M = 4.86$, $SD = 0.56$) การสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01
2. ผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชนอธิบายได้ว่าการที่ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมากนั้น เนื่องด้วยผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งอยู่ในวัย 60-69 ปี และส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตสังคม (Psychosocial theories of aging) ของ Havighurst et al. (2012) ได้แยกแยะบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 4 ชนิด ซึ่งเป็นผลที่ได้มาจากการสังเกตบุคลิกลักษณะของผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเข้าร่วมสังคม (Integrated) บุคลิกภาพแบบปกป้อง (Armored-defended) บุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่น (Passive-dependent) และบุคลิกภาพแบบการไม่เข้าร่วมสังคม (Unintegrated) จากการสังเกตดังกล่าว Havighurst et al. ได้สรุปผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพแบบเข้าร่วมสังคมเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการปรับตัวได้ดีกับการสูงอายุ โดยเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ส่วนผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพแบบปกป้องมีแนวโน้มที่จะแสดงหรือคงไว้ซึ่งกิจกรรมหรือบทบาทที่ตนเองแสดงในช่วงวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่ผู้สูงอายุบุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่นมักแสดงพฤติกรรมแบบพึ่งพาผู้อื่นมากหรือไม่สนใจในสิ่งแวดล้อมภายนอก และผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพแบบไม่เข้าร่วมสังคมนั้นเป็นกลุ่มที่ปรับตัวได้น้อยที่สุดหรืออาจกล่าวได้ว่าประสบความล้มเหลวในการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Mauk, 2006; Touhy & Jett, 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตนภา นิมฉลาด (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนสังคม พัฒนาการครอบครัวระยะวัยชรา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า พัฒนาการครอบครัวระยะวัยชรา ความสามารถในการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนจังหวัดนครปฐม ได้ร้อยละ 57.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน ดังนั้นหน่วยงานเทศบาล ควรมีการกำหนดนโยบาย ให้องค์กรส่วนท้องถิ่นมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นในท้องถิ่น เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นในอนาคต อีกทั้งยังลดภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาติดบ้านในอนาคต

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุในชุมชน อีกทั้งผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใกล้บริเวณ โรงเรียนมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ไกลจากโรงเรียนหากท้องถิ่นใดมีประชากรที่มากขึ้นอาจขยายโรงเรียนเป็น 2 แห่ง เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่ต้องเดินทางมาโรงเรียนในระยะทางไกล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีระดับความสุขค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเต็มความสามารถหน่วยงานส่วนท้องถิ่น ควรมีนโยบาย และมีการจัดทำโครงการเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาแนวทางในการช่วยสร้างความสุขของผู้สูงอายุให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยสามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นที่การเพิ่มหลักสูตรในการส่งเสริมปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรมีการศึกษาวิจัยตัวแปรอื่น ๆ เกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อความหลากหลายในการวัดความสุขให้ครอบคลุมทุกบริบท
2. ควรมีการปรับข้อคำถามให้สั้นและกระชับลง เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เวลาในการอ่านไม่นานมาก
3. ควรนำวิธีการวิจัยทดลองแบบที่มีการวัดผล Pre-test มาใช้เพื่อยืนยันว่าโรงเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แผนงานยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขด้านพัฒนาสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข*. เข้าถึงได้จาก http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qM35CeaNVvgJ:agingthai.dms.moph.go.th/agingthai/downloa25A2/2015-01-26/1.Dr.Paskorn_Ramagarden.pdf+&cd=1&hl=th&ct=clnk&gl=th
- กรมสุขภาพจิต. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. กรุงเทพฯ: ตรีเอทีพี กรุ.
- กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2557). *การเปลี่ยนแปลงและการเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ: ความต้องการของผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic002.php>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แผนงานยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขด้านพัฒนาสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข*. เข้าถึงได้จาก <http://www.npo.moph.go.th/files/stgMoph58.pdf>
- จิตนภา นิมจินดา. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2557). *ไทยจ่อเข้า “สังคมผู้สูงอายุ” เต็มตัวปี 68 ถ้าสุดกว่า 1 ล้านคน* นอนติดเตียง. เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/edu/410946>
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). *ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดระยอง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทิพวรรณ สุชานนท์. (2556). *การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เทศบาลเมืองหนองปรือ. (2559). *แผนเพิ่มเติม แก้ไขและเปลี่ยนแปลง แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2559-2561) ฉบับที่ 2 ประจำปี 2559*. ชลบุรี: เทศบาลเมืองหนองปรือ.
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2554). *การพยาบาลปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ: การนำใช้*. ขอนแก่น: คลังนาวิทยา.

- พรชัย จุลเมตต์. (2558). *ทฤษฎีการสูงอายุ*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- ปึงปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์. (2553). *ความสุขกายสบายใจของคนเมือง*.
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของ
ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
นครศรีธรรมราช. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(2), 25-39.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์.
- วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). *อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ*.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสถิติประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย,
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุกัญญา วชิรเพชรปราณี. (2553). บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขในชุมชนกิ่งเมือง
จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 16(1), 50-59.
- สุจิตรา สมพงษ์. (2555). *ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราใน จังหวัดนครปฐม*.
วารสารพยาบาลตำรวจ, 6(1), 204-218.
- สุทธิพงษ์ บุญผดุง. (2554). *รายงานการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้
โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ระยะที่ 1*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). *รายงานประจำปี ... กองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *สรุปสาระสำคัญ
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. เข้าถึงได้จาก
<http://www.nesdb.go.th>
- 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#>
- 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.
- Carnes, B. A., Staats, D. O., & Sonntag, W. E. (2008). Does senescence give rise to disease. *Mechanisms of Ageing and Development*, 129(12), 693-99.
- Eliopoulos, C. (2005). *Gerontological nursing* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological nursing* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.
- Green, L, & Kreuter, M. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- 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.
- Jin, K. (2010). Modern biological theories of aging. *Aging Disease*, 1(2), 72-74.
- Mauk, L. K. (2014). *Gerontological nursing competencies for care*. Massachusetts: Courier Companies.
- Mauk, L. K. (2006). *Gerontological nursing*. Boston: Jones & Bartlett.
- Miller, C. (2009). *Nursing for wellness in older adults*. Philadelphia, PA: Lippincott
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 1961(16), 134-143.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Touhy, A. T., & Jett, F. K. (2010). *Ebersole and hess' gerontological nursing healthy aging*. Missouri: Mosby Elsevier.
- Wadensten, B. (2006). An analysis of psychosocial theories of ageing and their relevance to practical gerontological nursing in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 20, 347-354.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง: การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน
เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

แบบสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

- เครื่องมือนี้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความสุขของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
- คำตอบในเครื่องมือนี้จะนำไปเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนใน
โรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
- เครื่องมือฉบับนี้มี 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน
 - ตอนที่ 2 ระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
ของท่าน

- เพศ
 - 1. ชาย 2. หญิง
- สถานภาพสมรส
 - 1. โสด 2. สมรส
 - 3. หม้าย 4. หย่า/ แยก
- ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่หมู่ที่
 - หมู่ 1 หมู่ 2 หมู่ 3 หมู่ 4
 - หมู่ 5 หมู่ 6 หมู่ 7 หมู่ 8
 - หมู่ 9 หมู่ 10 หมู่ 11 หมู่ 12
 - หมู่ 13 หมู่ 14

4. จำนวนบุตร.....คน
5. ปัจจุบันท่านมีรายได้เดือนละเท่าไร.....บาทต่อเดือน
7. การเข้าร่วมกิจกรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ปัจจุบันท่านเรียนอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองหนองปรือ
 - ปัจจุบันท่านเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ (ดอกคำควน)
 - ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ

ส่วนที่ 2 ระดับความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความสุข					
	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างมาก
1. ท่านรู้สึกขาดแรงบันดาลใจและ ไม่พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (-)						
2. ท่านให้ความสนใจ จดจ่อต่อ สภาพแวดล้อมและสังคมภายนอก (+)						
3. ท่านให้ความสำคัญกับการดำเนิน ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างดี (+)						
4. ท่านสามารถมอบความรักให้แก่ ผู้คนรอบข้างได้จากใจจริง (+)						
5. ท่านมีความกังวลระหว่าง การพักผ่อนทำให้รู้สึกไม่สดชื่น (-)						
6. ท่านมีมุมมองการดำเนินชีวิต ตามความเป็นจริงมากกว่าเพื่อฝัน (-)						
7. ท่านรู้สึกว่ามีชีวิตมีสิ่งที่น่าสนใจ ให้ได้ศึกษา (+)						
8. ท่านมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (+)						

ข้อความ	ระดับความสุข					
	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างมาก
9. ท่านใช้ชีวิตอย่างอิสระและมี ความสุข (+)						
10. ท่านรู้สึกที่โลกใบนี้ไม่น่าอยู่ (-)						
11. ท่านรู้สึกหัวเราะได้กับทุก ๆ เรื่อง (+)						
12. ท่านพอใจกับทุกอย่างในชีวิต (+)						
13. ท่านรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง ในบาง สถานการณ์ (-)						
14. ท่านกำหนดเป้าหมายในการดำเนิน ชีวิตและได้ลงมือปฏิบัติให้เกิดผล สำเร็จอย่างเต็มความสามารถ (-)						
15. ท่านรู้สึกมีความสุขในการดำเนิน ชีวิต (+)						
16. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ ต่าง ๆ เช่น งานศิลปะ ธรรมชาติ เป็นต้น (+)						
17. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่งในชีวิต ทั้งที่เป็นด้านบวกและด้านลบ (+)						
18. ท่านใช้เวลาบางส่วนในชีวิต ทำงานอดิเรกที่ท่านให้ความสนใจ (+)						
19. ท่านรู้สึกว่าชีวิตอยู่เหนือความ ควบคุมแต่สามารถควบคุมได้ (-)						
20. ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต อย่างเป็นปกติสุข (+)						
21. ท่านรู้สึกดีว่าขณะนี้ท่านกำลังทำ สิ่งใดอยู่เสมอ (+)						
22. ประสบการณ์ของท่านเป็นสิ่งที่น่า ภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับ ชีวิตของท่าน (+)						

ข้อความ	ระดับความสุข					
	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างมาก
23. ท่านใช้เวลาในการตัดสินใจกระทำ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิต (-)						
24. ท่านไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ ที่แปรปรวนของท่านได้ในบางเวลา (-)						
25. ท่านสามารถดำเนินชีวิต ได้อย่างเข้มแข็งชาญฉลาด (+)						
26. ท่านมีแรงบันดาลใจที่ดี คิดบวกต่อ สถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวัน (+)						
27. ท่านไม่ชอบการเข้าสังคมกับ บุคคลอื่น (-)						
28. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของท่าน ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ (-)						
29. ท่านไม่มีประสบการณ์ที่ดีสำหรับ ความทรงจำในอดีต (-)						