



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

วันที่รับ : 12 กุมภาพันธ์ 2567

วันที่แก้ไข : 24 มิถุนายน 2567

วันที่ตอบรับ : 30 มิถุนายน 2567

สุดใจ แทนหา*

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนฝางอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์*

*Corresponding author e-mail: joos7772009@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาบริบทของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ขุนฝาง เพื่อจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง และเพื่อประเมินประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การสนทนากลุ่ม การจัดกิจกรรมและการประเมินประสิทธิผล

ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังการพัฒนาในภาพรวม 4 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 ด้าน ($\mu = 3.77$ S.D.=0.52) โดยที่ผลการศึกษาการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ หลังการพัฒนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.70$, S.D. = 0.43)

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

Improving the Quality of Life of the Elderly by the Elderly School of Khun Fang Sub-district, Mueang District, Uttaradit Province

Received : 12 February 2024

Sudjai Taenha *

Revised : 24 June 2024

Khun Fang Sub-district Health Promoting Hospital, Mueang District, Uttaradit Province. *

Accepted : 30 June 2024

*Corresponding author e-mail: joos7772009@gmail.com

Abstract

The objectives of research were to examine the context of the elderly at Khun Fang Sub-district Elderly School in order to organize activities to improve the quality of life of the elderly using the school for the elderly of Khun Fang Sub-district, and to evaluate the effectiveness of enhancement of the quality of life of the elderly using the school for the elderly at Khun Fang Sub-district in Mueang District of Uttaradit Province. The research applied participatory action research (PAR) methodology which consisted of collecting data by using questionnaires, group discussion, and organizing activities and evaluating their effectiveness. The research results indicated that, firstly, the overall quality of life of the elderly after the implementation of this study in all 4 areas were found to be at a high level ($\mu = 3.77$, $S.D=0.52$). Secondly, the overall opinions on the enhancement of the quality of life of the elderly using the school for the elderly at Khun Fang Subdistrict in Mueang District of Uttaradit Province, after the implementation of this study, was at the highest level ($\mu = 4.70$, $S.D. = 0.43$).

Keywords: Quality of life, elderly people, the elderly school.



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

บทนำ

แนวโน้มของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่ามีจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยเพิ่มจากร้อยละ 6.8 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 19.6 ในปี 2564 และเมื่อพิจารณาผู้สูงอายุในแต่ละภาค พบว่า ภาคเหนือมีร้อยละของผู้สูงอายุสูงสุด(ร้อยละ 25.2) รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ร้อยละ 22.5) ส่วนภาคกลางและภาคใต้มีร้อยละของผู้สูงอายุใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 17.2 และ 16.6 ตามลำดับ) และกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้สูงอายุต่ำสุด (ร้อยละ 15.1) โดยนอกเขตมีร้อยละของผู้สูงอายุมากกว่าในเขตเล็กน้อย (ร้อยละ 20.8 และ 18.1 ตามลำดับ) จังหวัดที่มีร้อยละของผู้สูงอายุมากที่สุด 5 ลำดับแรกอยู่ในภาคเหนือ คือ จังหวัดแพร่ ร้อยละ 29.3 อุตรดิตถ์ ร้อยละ 29.0 อุทัยธานี ร้อยละ 28.9 พิจิตร ร้อยละ 28.8 และลำปาง ร้อยละ 28.6 ในขณะที่จังหวัดที่มีร้อยละของผู้สูงอายุน้อยที่สุด 5 ลำดับสุดท้ายส่วนใหญ่เป็นจังหวัดท่องเที่ยวหรืออุตสาหกรรม คือ จังหวัดสมุทรสาคร ภูเก็ต ระนอง ชลบุรี และระยอง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565, น.1)

แนวคิดพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ (Active Ageing) เป็นแนวคิดที่ถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุของประเทศไทยโดยเป็นการพัฒนาด้านกาย จิต เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม ปัญญา และความสุข ที่ครอบคลุมมิติต่าง ๆ หลากหลายแนวทาง (Multi-Criteria Approach) การพัฒนาผู้สูงอายุที่มุ่งสู่การเป็นผู้ที่มีศักยภาพนี้ แนวคิดต่าง ๆ หลายแนวคิด หนึ่งในนั้นคือแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) ซึ่งหมายถึง “กระบวนการที่มีผลต่อการเรียนรู้ ครอบคลุมการศึกษาในระบบการศึกษา นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนให้ทันการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อไปให้เต็มศักยภาพ โดยบุคคลนั้นจะต้องมีแรงจูงใจที่จะศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง การศึกษาตลอดชีวิตเป็นผลรวมของการศึกษาทุกประเภทที่บุคคลได้รับตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้เรียนพึงตนเองได้ตามวิถีของตน อันส่งผลไปสู่การเกิดสังคมแห่งการเรียนรู้”(ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2560ข, น.18)

กรมสุขภาพจิต (2558) ได้ระบุถึง ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมที่มีความสุข การกินดีอยู่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิตสภาพความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างเหมาะสม มีองค์ประกอบของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ดังนี้ คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม 5) ด้านความมั่นคงในชีวิต ส่วนสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ (2540) ได้นำเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตจากองค์การอนามัยโลกมาปรับปรุงและพัฒนา โดยมีชื่อว่า เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตชุดย่อฉบับภาษาไทยหรือ WHOQOL-THAI-BREF เพื่อให้เหมาะสมกับประชากรประเทศไทยและ สามารถแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่าปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การดูแลอุปการะเลี้ยงดู รายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่เพียงพออาศัยทำให้ได้รับความลำบาก ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัย ปัญหาทางด้านจิตใจที่ผู้สูงอายุจะไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่ทำให้รู้สึกเหงา อ้างว้าง และปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอีกสถานที่ที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนเข้ามาร่วมขับเคลื่อนควบคู่ไปกับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล วัด และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือ การพัฒนานตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองและชุมชน ให้



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

ประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 4, 2565, น.5)

การให้การศึกษาตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุสามารถกระทำได้หลายวิธีการ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุนับเป็นวิธีการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน วัตถุประสงค์หลักของโรงเรียนผู้สูงอายุคือ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ แต่ในการดำเนินงานจริง มีโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ได้ยึดวัตถุประสงค์หรือแนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิต แต่จัดตั้งโรงเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น ความว้าเหว่ ภาวะการณเจ็บป่วย บางแห่งจัดตั้งโรงเรียนโดยมุ่งเน้น “สนุกอย่างเดียว” จัดกิจกรรมให้เกิดความสนุกสนาน ให้ข้อมูลข่าวสารบ้างเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม พบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งที่เริ่มต้นจากความสนุก ได้ปรับปรุงแบบกิจกรรมตามตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนผู้สูงอายุ อื่น ๆ โดยเสริมความรู้และทักษะที่จำเป็นด้วย ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ตามอัธยาศัยนอก ระบบโรงเรียน ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุภายใต้บริบทและทรัพยากรทางสังคมของแต่ละชุมชน (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร , 2560ก, น.5) และในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุของไทย พ.ศ. 2565 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) มีโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 2,049 แห่ง ปี พ.ศ. 2564 จำนวน 2,327 แห่ง และปี พ.ศ. 2565 จำนวน 2,404 แห่ง นอกจากนี้ยังมีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ ปรากฏดัง ตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในประเทศไทย

การรวมกลุ่ม	2563	2564	2565
ชมรมผู้สูงอายุ (ชมรม)	29,276	29,276	29,475
โรงเรียนผู้สูงอายุ (แห่ง)	2,049	2,327	2,404
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) (แห่ง)	1,589	1,589	1,995

ที่มา : กรมกิจการผู้สูงอายุ 2566

ตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิต มีพื้นที่ทั้งหมด 75 ตารางกิโลเมตร หรือ 46,875 ไร่ มีเขตบริการทั้งหมด 7 หมู่บ้าน มีประชากรทั้งหมด 3,745 คน จำแนกเป็นชาย 1,929 คน คิดเป็นร้อยละ 51.51 เป็นหญิง 1,816 คน คิดเป็นร้อยละ 48.49 มีผู้สูงอายุจำนวน 866 คน คิดเป็นร้อยละ 23.12 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสัดส่วนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝางสูงมาก เมื่อเทียบกับสัดส่วนระดับประเทศซึ่งมีเพียง ร้อยละ 19.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) เมื่อจำแนกผู้สูงอายุเป็นชายจำนวน 422 คน คิดเป็นร้อยละ 48.73 ของประชากรผู้สูงอายุ เป็นหญิงจำนวน 444 คน คิดเป็นร้อยละ 51.27 ของประชากรผู้สูงอายุ เป็นไปตามสัดส่วนชายและหญิงของประเทศกล่าวคือสัดส่วนหญิงมากกว่าชาย (สำนักปลัดเทศบาลตำบลขุนฝาง, 2565, น.8) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานที่อยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนฝางในพื้นที่ตำบลขุนฝาง จึงเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะมีการผลักดันให้เกิดขึ้นในตำบลขุนฝาง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลขุนฝางใน 4 มิติ ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้นต่อไป



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
2. เพื่อจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตไว้ ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

1.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน

1.2 ประชากรในการศึกษา

(1) ประชากรในการศึกษาบริบทและเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง

(2) กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลขุนผาเมือง ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลขุนผาเมือง ผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน และบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาเมือง จำนวน 7 คน รวมจำนวน 14 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

(3) กลุ่มตัวอย่างในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาเมือง จำนวน 7 คน คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง จำนวน 10 คน และผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง จำนวน 45 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 62 คน

(4) ประชากรในการประเมินประสิทธิผล ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง จำนวน 45 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ เนื้อหาประกอบด้วย

- 2.1 การศึกษาบริบทของผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
- 2.2 การจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
- 2.3 การประเมินประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาบริบทของผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน ก่อนการดำเนินการวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการวิจัย โดยใช้เครื่องมือชุดที่ 1 คือ แบบสอบถามแบบสำรวจรายการ (checklist) จำนวน 20 ข้อ โดยขั้นตอนนี้ดำเนินการในเดือน พฤศจิกายน 2566

ขั้นตอนที่ 2 การสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 14 คน โดยใช้เครื่องมือชุดที่ 2 คือ ประเด็นสนทนากลุ่ม โดยขั้นตอนนี้ดำเนินการในเดือน พฤศจิกายน 2566

ขั้นตอนที่ 3 การจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพกาย ใจ จิตวิญญาณ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการป้องกันการหกล้มเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตห่างไกลจากภาวะโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 4 การให้ความรู้และการดูแลเรื่องช่องปากของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 5 ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก 3 อ. 2 ส. และกิจกรรมที่ 6 ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยจัด ณ โรงเรียนสูงวัย ขุนผาเมือง โดยมีผู้ดำเนินงาน ได้แก่ บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาเมือง และคณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน โดยการจัดกิจกรรมละ 1 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ดำเนินการในเดือนธันวาคม 2566 ถึง เดือน มกราคม 2567

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน หลังจากการจัดกิจกรรม 6 กิจกรรมแล้ว โดยใช้เครื่องมือชุดที่ 3 เป็นแบบสอบถามพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ ขั้นตอนนี้ดำเนินการในเดือน มกราคม 2567

ขั้นตอนที่ 5 การศึกษาความคิดเห็นต่อผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์เป็นการประเมินระดับความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ นั้นบรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง จำนวน 45 คน เครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยขั้นตอนนี้ดำเนินการในเดือน มกราคม 2567

4. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวน 4 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) เพื่อศึกษาบริบทของผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพการทำงาน ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และด้านสุขภาพ นำมาคำนวณหาความถี่และค่าร้อยละ



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ชุดที่ 2 ประเด็นสนทนากลุ่ม (focus group) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลขุนผา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

ชุดที่ 3 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของ (Likert scale) จำนวน 25 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของ องค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย WHOQOL-BREF-THAI จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน 2) ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือการรับรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น 4) ด้านสภาพแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความพึงพอใจเลย เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจเล็กน้อย ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจปานกลาง มาก หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจมาก มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจมากที่สุด โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะอ่านข้อคำถามเป็นรายข้อให้ผู้สูงอายุตอบทีละข้อ (กรณีผู้สูงอายุไม่เข้าใจจะอธิบายขยายความให้เข้าใจ)

ชุดที่ 4 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของ (Likert scale) จำนวน 10 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลขุนผา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อประเมินระดับของความ คิดเห็นว่าบรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด

เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสำรวจรายการ(checklist) สร้างประเด็นสนทนากลุ่ม (focus group) และแบบสอบถามมาตรา ส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เรียบร้อยแล้ว จึงนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน (กิตติกรรมประกาศ) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการหาค่า IOC (Item Objective Congruence Index) เลือกเฉพาะที่ได้ค่า IOC มากกว่า 0.5 มาเป็นข้อคำถามและปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ หลังจากนั้นจึงดำเนินการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือแบบสอบถาม โดยการทดลองใช้ (Try out) กับประชาชน จำนวน 10 คน ซึ่งไม่ได้เป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา นำ ข้อมูลที่ได้จากการทดลอง (Try Out) มาหาความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha - Coefficient) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.95

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างการวิจัย และเสนอขอพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุดรดิตถ์

4.2 ผู้วิจัยตรวจสอบรายชื่อผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 45 คน

4.3 หลังจากผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลขุนผาเชิญอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยเข้าไปแนะนำพูดคุยโดยตรงทุกคน ชี้แจง และให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยประกอบการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

4.4 ผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผา ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจแก่ นายก องค์การบริหารส่วนตำบลขุนผา ประธานและคณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบล ขุนผา ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลขุนผา



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

4.5 ผู้วิจัยและอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวทางที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องดำเนินการพัฒนาขึ้นจำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพกาย ใจ จิตวิญญาณ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการป้องกันการหกล้มเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตห่างไกลจากภาวะโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 4 การให้ความรู้และการดูแลเรื่องช่องปากของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 5 ผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตามหลัก 3 อ. 2.ส และกิจกรรมที่ 6 ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน

4.6 ประเมินผลหลังจัดกิจกรรม เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาริบทของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.20 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 62.20 มีอายุระหว่าง 70 - 79 ปี ร้อยละ 48.90 มีการศึกษาสูงสุดคือระดับประถมศึกษา ร้อยละ 95.60 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 35.60 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 1,001 - 5,000 บาท ร้อยละ 66.70 โดยแหล่งที่มาของรายได้มาจากการทำงาน ร้อยละ 64.40 ประเภทสิทธิที่ใช้ในการรักษาพยาบาลเป็นบัตรประกันสุขภาพ ร้อยละ 86.70 ลักษณะการอยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่กับคู่สมรส บุตรและหลาน ร้อยละ 26.70 จำนวนบุคคลในครอบครัว 3 - 4 คน ร้อยละ 51.10 มีการออมหรือมีทรัพย์สิน ร้อยละ 64.40 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 84.40 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 82.20 การไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 57.80 ภาวะสุขภาพร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.90 ระดับดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) น้ำหนักปกติ (BMI 18.5 - 22.9 kg/m²) ร้อยละ 60.00 ไม่มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 73.30 ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic blood pressure, SBP) อยู่ในระดับปกติ (90-130 มม.ปรอท) ร้อยละ 80.00 ระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic blood pressure, DBP) อยู่ในระดับปกติ (60-80 มม.ปรอท) ร้อยละ 75.60 และระดับอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ในระดับปกติ (60-80 ครั้ง/นาที) ร้อยละ 73.30

1.2 ผลการศึกษาริบทของผู้สูงอายุในตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ด้วยการสนทนากลุ่ม (focus group) พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลขุนฝางส่วนใหญ่จะดูแลหลานอยู่ที่บ้าน ไม่มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือส่วนรวมให้ต้องออกมานอกบ้านหรือที่พักอาศัย สุขภาพผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคไต โดยค่าใช้จ่ายมาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและความพิการของผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุที่พอจะทำงานได้จะไปรับจ้างถอนหอมและรับจ้างทั่วไป แต่ก็เป็นส่วนน้อย การดำรงชีวิตโดยทั่วไปจะต่างคนต่างอยู่ การเดินทางไปไหนมาไหนไม่ค่อยสะดวก การพบปะ สนทนาปัญหาทุกข์สุขมีน้อยและขาดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นการหลั่งและพบว่า อุปสรรคและปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ผ่านมานั้น คือ ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุเท่าที่ควร ทำให้ขาดผู้นำแกนหลักของตัวแทนผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุขาด



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

ความรู้และความเข้าใจในการที่จะเข้าร่วมกลุ่มจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ได้ประโยชน์ตามความคาดหวัง เพราะเป็นช่วงมีสถานการณ์โรคติดต่อระบาด โควิด-19 โรงเรียนผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในส่วนของผู้ก่อตั้งโรงเรียนมีความเข้าใจที่ไม่ถ่องแท้ต่อแนวทางการศึกษาตลอดชีวิตของผู้เรียน ขาดการพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ทั้งยังขาดความรู้และทักษะในการออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ และขาดผู้ถ่ายทอดความรู้ ขาดทักษะการถ่ายทอดความรู้และด้านการบริหารจัดการ นอกจากนี้ยังพบว่าการเดินทางเข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุมีความลำบากเพราะไม่มีรถรับส่ง ส่วนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิต ที่ควรจะเป็นคือ การให้ความรู้ ให้ความตระหนัก เรื่องการเสื่อมของร่างกาย การป้องกันไม่ให้ร่างกายเสื่อมก่อนวัย ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมศักดิ์ศรี มีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่เสริมรายได้ที่สามารถทำได้เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีการส่งเสริมการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือหรือเล่าประสบการณ์ชีวิตให้กันและกันเป็นการผ่อนคลายให้ปลอดภัยจากภาวะซึมเศร้า ควรจัดให้มีนักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด ช่วยฝึกและสอนโภชนาการเรื่องอาหารในผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีบุคลากรทางการแพทย์ให้ความรู้ความเข้าใจในความเสื่อมด้านร่างกายเบื้องต้น ควรจัดกิจกรรมที่สันทนาการ ให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายและควรให้มีกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ติดตามเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผลการจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิต พบว่า

2.1 การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง เป็นจำนวน 6 สัปดาห์ มีกิจกรรม 6 กิจกรรม เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ได้แก่ การจัดการตนเองด้านสุขภาพกายและการดำรงชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุรวมทั้งการทานอาหารที่ถูกต้อง การดูแลแก้ไขและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเองได้ ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามวัย การระมัดระวังการหกล้มในผู้สูงอายุซึ่งเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทางอารมณ์ มีการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และการป้องกันภาวะซึมเศร้ามิให้เกิดขึ้น การดูแลสุขภาพช่องปาก โดยมีการดูแลรักษาฟันให้สะอาดและแข็งแรงอยู่เสมอ รวมทั้งการป้องกันโรคเหงือกและโรคติดเชื้อในช่องปาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสม หลีกเสี่ยง การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา และการทำลูกประคบด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยมีวิทยากรจากผู้วิจัยและบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาเมือง รวมทั้งปราชญ์ชาวบ้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรพื้นบ้าน

2.2 ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังการพัฒนาในภาพรวม 4 ด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน ($\mu = 3.77$ $\sigma = 0.52$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านจิตใจ ($\mu = 3.93$ $\sigma = 0.53$) รองลงมา คือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($\mu = 3.84$ $\sigma = 0.44$) ด้านสภาพแวดล้อม ($\mu = 3.75$ $\sigma = 0.48$) และด้านสุขภาพกาย ($\mu = 3.58$ $\sigma = 0.63$) ตามลำดับ สรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตนเองหลังการพัฒนาอยู่ในระดับมาก

2.3 ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังการพัฒนาจำแนกรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมาก ($\mu = 4.73$ $\sigma = 0.45$) ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ($\mu = 4.69$ $\sigma = 0.47$) และพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น ($\mu = 4.53$ $\sigma = 0.50$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ได้รับความรู้เรื่องราวกว่าสารที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ($\mu = 3.07$ $\sigma = 0.25$) มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึนหวัง วิตกกังวล ($\mu = 2.29$ $\sigma = 0.84$) การเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ ($\mu = 1.42$ $\sigma = 0.87$)



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

2.4 ผลการศึกษาการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ หลังการพัฒนา พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.70$, $\sigma = 0.43$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ลำดับที่ 1 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. 2 ส ($\mu = 4.89$, $\sigma = 0.32$) ลำดับที่ 2 คือ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน ($\mu = 4.87$, $\sigma = 0.34$) ลำดับที่ 3 กิจกรรมในงานวิจัยนี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ($\mu = 4.82$, $\sigma = 0.39$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการให้ความรู้และการดูแลเรื่องช่องปากของผู้สูงอายุ ($\mu = 4.40$, $\sigma = 0.50$)

อภิปรายผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนฝาง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดียิ่งเพราะเกิดจากการมีส่วนร่วมของชุมชนและการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลขุนฝางดีขึ้น สอดคล้องกับฉวีวรรณ อุปมานะ (2561) ได้วิจัยการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัด พบบว่า การดำเนินการภายใต้โรงเรียนผู้สูงอายุต้องมีการบูรณาการแบบมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม โดยสิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องทำกิจกรรม 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับ ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์ และยุวดี รอดจากภัย (2557, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในภาคตะวันออกของประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุและประชาชน ในชุมชนเข้าใจแนวคิดและกระบวนการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น โดยประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพภาคประชาชน แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ แนวคิดการสร้างพลังอำนาจ และแนวคิดการทำงานโดยอาศัยภาคีเครือข่าย ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชนพัฒนาศักยภาพด้านการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง และเกิดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และสอดคล้องกับ ภียริน ชุง และอภิสิทธิ์ พลแสน (2562, บทคัดย่อ) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านหนองหญ้าปล้อง ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ด้านร่างกายผู้สูงอายุควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการและถูกสุขอนามัย และแนะนำผู้สูงอายุเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ด้านจิตใจควรส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าใจในตัว ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลเปิดใจรับฟังความกังวลใจของผู้สูงอายุ และมีการอบรมความรู้การดูแลรักษาสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมควรจัดกิจกรรมนันทนาการสานสัมพันธ์ร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมเล่าปัญหากันฟังเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ด้านสิ่งแวดล้อมควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมทั้งในบ้านและนอกสถานที่ในหมู่บ้านและอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุสามารถเดินทางด้วยตนเองได้ และสอดคล้องกับสำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 4 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2665, บทคัดย่อ) ที่ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐาน” ในพื้นที่รับผิดชอบของสำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 4 ได้แก่ 1) ตำบลมะเกลือเก่า อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา 2) ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 3) เทศบาลตำบลตาจ่ง อำเภอ ละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ 4) ตำบลตะเคียน อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ 5) ตำบลปากเรือ อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร และ 6) เทศบาลตำบลจานแสนไชย อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัย พบว่า ด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุต้องการ บริการดูแลสุขภาพที่สะดวกในชุมชน และการดูแลรักษาตนเอง ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการเอื้อยเมียนให้กำลังใจ/เครื่องอุปโภค-บริโภคคนยากไร้ในชุมชน การให้คำแนะนำแนวทางแก้ไขปัญหาคความเดือดร้อนของคนในชุมชน



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

และต้องการให้ผู้สูงอายุได้อยู่อาศัยได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ผู้สูงอายุต้องการมีบทบาทในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มเป็นศูนย์เรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ ศูนย์เรียนรู้ศิลปะพื้นบ้าน เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำลดความเครียด และยังสามารถมีรายได้เพิ่มขึ้นด้วย ด้านสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีให้กับผู้สูงอายุและช่องทางจำหน่ายสินค้าออนไลน์ ส่วนด้านสวัสดิการ ผู้สูงอายุต้องการการเพิ่มขึ้นของเบี้ยยังชีพที่เท่ากันทุกช่วงอายุ การส่งเสริมการประกอบอาชีพที่บ้านเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีรายได้เพิ่มขึ้น การบริการด้านสุขภาพในชุมชน การบริการทางสังคมในชุมชน ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรวมถึงอาหารและยารักษาโรคจากโควิด-19 และอุปกรณ์และสิ่งของเครื่องใช้สำหรับการใช้ชีวิตร่วมกับโควิด-19 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานสามารถดำเนินการได้หลากหลายกิจกรรม นอกจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ต้องมีแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หรือผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพทางกายทางจิตใจ มีสัมพันธภาพทางสังคม และมีสภาพแวดล้อม/สิ่งแวดล้อมที่ดีแล้ว ยังต้องมีความพึงพอใจในชีวิต การเป็นผู้สูงอายุที่ดูแลตนเอง-พึ่งพาตนเอง ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตนเอง และทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้แล้ว ยังต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพได้ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลไกหนึ่ง เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการศึกษาตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นกิจกรรมที่เหมาะสมของโรงเรียนผู้สูงอายุต้องควบคู่กับการพัฒนาการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ได้แก่ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องรู้ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรรู้ และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุอยากรู้ และโรงเรียนผู้สูงอายุต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากทำไปพร้อมกันด้วย

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตนี้ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตได้แก่ การจัดการตนเองด้านสุขภาพกายและการดำรงชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องการดูแลแก้ไขและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงตามวัย การระมัดระวังการหกล้มซึ่งเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตมีการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกันเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้าทำให้เกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสามารถทำลูกประคบด้วยสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและยังส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลใกล้ชิดอีกด้วย และสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้คือเกิดความร่วมมือจากเครือข่ายในชุมชน อาทิ องค์การบริหารส่วนตำบลขุนผาเมือง ราษฎรชาวบ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลขุนผาเมือง ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลขุนผาเมือง รวมถึงบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาเมือง ซึ่งเป็นการรวมพลังเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนอย่างแท้จริง ผลการวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยทุกประการ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. เนื่องจากการวิจัยนี้มีข้อค้นพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างชัดเจนดังนั้นผลการวิจัยสามารถเป็นแนวทางให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิต องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพื้นที่อื่น ๆ นำไปกำหนดเป็นนโยบายสาธารณะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

2. ผลจากการวิจัยยังสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการบริหารจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้ โดยนำไปใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่นั้น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและมีการประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ ๆ เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป
2. ควรมีการขยายผลหรือรับสมัครสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้นกว่าเดิม
3. ควรมีการปรับหลักสูตรหรือกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นการกระตุ้นให้อยากเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น
4. ควรมีการดำเนินการวิจัยให้ครอบคลุมกลุ่มผู้สูงอายุในทุก ๆ พื้นที่

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในตำบลขุนผาญ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ อาทิ คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลขุนผาญ กลุ่มผู้สูงอายุตำบลขุนผาญ องค์การบริหารส่วนตำบลขุนผาญ ตลอดจนบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุนผาญ และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือ การให้คำแนะนำงานวิจัยนี้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี ได้แก่ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีณยู เรือนจันทร์ ประธานหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ 3. อาจารย์วงศ์ชญพจน์ พรหมศิลา หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน ผู้ช่วยคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. อัมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือ “ความสุข 5 มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). (พิมพ์ครั้งที่ 6). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ฉวีวรรณ อุปมานะ. (2561, 25 พฤษภาคม). *การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี* [ภาคบรรยาย]. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 3 “นวัตกรรมที่พลิกโฉมสังคมโลก”. มหาวิทยาลัยราชธานี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์ และยุติ รอดจากภัย. (2557). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในภาคตะวันออกของประเทศไทย. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 13-20.
- ภียริน ชุง และอภิสิทธิ์ พลแสน. (2562). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านหนองหญ้าปล้อง ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ* [หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น, มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ].
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2560ก). *โครงการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2560ข). *บริการท้องถิ่นเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ*. สถาบันพระปกเกล้า.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วีระวรรณ ตันติพัฒน์สกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณและราณี พรมานะรังกุล (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก ทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด*. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักปลัดตำบลขุนผา. (2565). *แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.2566-2570) ตำบลขุนผา*. สำนักปลัดตำบลขุนผา.
- สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 4. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2565). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐาน*. นครราชสีมา : สำนักงานฯ.