

ชื่องานวิจัย	การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ
ชื่อผู้วิจัย	1. อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล 2. อาจารย์ ดร.จิตติมา เวชพงศ์
หน่วยงาน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
แหล่งทุนอุดหนุนการวิจัย	งบประมาณแผ่นดินประจำปี พ.ศ. 2561 สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีที่เสร็จ	พ.ศ. 2562
ประเภทการวิจัย	การวิจัยประยุกต์
สาขาวิชา (อ้างอิงตาม วช.)	การศึกษา

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย 2. เพื่อพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ 3. เพื่อทดลองและประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ และ 4. เพื่อสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนและเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ด้วยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) ระหว่างวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์จากผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี จากชมรมผู้สูงอายุตำบลถ้ำทอง อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ชมรมผู้สูงอายุตำบลเป็กไพร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี และทดลองเพื่อดำเนินการศึกษา พัฒนาและจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนในพื้นที่ผู้สูงอายุชุมชนตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ผู้สูงอายุชุมชนตำบลหนองระเวียง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ผู้สูงอายุชุมชนตำบลหนองแห่น อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้สูงอายุชุมชนตำบลวัดแก้ว อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลช่วยเหลือตัวเอง และความสามารถในการดูแลช่วยเหลือผู้อื่น ความสามารถด้านสุขภาพกาย พบว่า การรับประทานอาหารส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ในการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยจะไปพบแพทย์ การนอนหลับส่วนใหญ่หลับสบายดี มีการขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติทุกวัน มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แต่งตัว แปรงฟัน เดิน นั่ง เดินทางด้วยตนเอง

และด้านความสามารถด้านสุขภาพจิต สอบถามส่วนใหญ่มีความสุข รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีความผูกพัน ผูกมิตรกับผู้อื่น มีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค หรือความเปลี่ยนแปลงได้ มีความรู้สึกพอใจในชีวิต มีความพอใจในสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน

2) ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพของทั้ง 4 พื้นที่ ได้แก่ ตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ตำบลหนองระเปียง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ตำบลหนองแห่น อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา และตำบลวัดแก้ว อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ได้มีการพัฒนากิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยนในแต่ละกิจกรรม พร้อมทั้งออกแบบทดลองจัดกิจกรรมจากทั้ง 4 พื้นที่ โดยเน้นภูมิปัญญาหรือความรู้เดิมที่มีอยู่ในชุมชนมาแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ให้กับสมาชิกในกลุ่มของผู้สูงอายุ รวมทั้งมีการนำความรู้จากภายนอกชุมชนมาเติมเต็มและต่อยอดความรู้ใหม่แก่ผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนหลักในการพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชน ดังนี้ 1. สำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ 2. ประสานผู้มีส่วนร่วมและจัดตั้งคณะกรรมการ 3. ออกแบบกิจกรรม 4. กำหนดการจัดกิจกรรม 5. การทดลองดำเนินการจัดกิจกรรม และ 6. การประเมินผลการจัดกิจกรรม

3) การประเมินและสรุปผลกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถสุขภาพใน 4 พื้นที่ สามารถสรุปโดยแบ่งตามผลที่เกิดขึ้นในด้านสุขภาพ ได้ดังนี้ คือ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ได้กระตุ้นและบริหารสมอง รวมทั้งประสาทสัมผัส นอกจากนั้นได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ได้รับความรู้และวิธีการดูแลสุขภาพ และได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ส่วนในด้านสุขภาพจิต สามารถสรุปผลที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุดังนี้ ผู้สูงอายุได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกชีวิตมีความหมาย ได้ช่วยเหลือสังคม มีเพื่อน ไม่เหงา มีสมาธิ มีอิสระ เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย เพลิดเพลินเบิกบานใจ รวมทั้งเป็นการป้องกันโรคซึมเศร้า โดยพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีและพึงพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรม กิจกรรมสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน และสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เต็มใจ สนุกสนาน รวมทั้งพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงด้วย

4) การสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุน และเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ พบว่า ปัจจัยสนับสนุนมาจากปัจจัยความยั่งยืน แรงจูงใจที่เข้าร่วมกิจกรรม บทบาทในการขับเคลื่อน เงื่อนไขของการขับเคลื่อน ตัวบ่งชี้ และมีแนวทางเสนอแนะแนวการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า ขั้นตอนการขับเคลื่อน ผลต่อผู้สูงอายุ และผลต่อครอบครัวชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ การขับเคลื่อนชุมชน การใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ สุขภาพ