

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ
ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

The Development of Elderly,s Quality of Life by Using
The Elderly School Curriculum, The Excellent Center in
Health Promotion of Elderly, Boromarajonani College
of Nursing Nakhon Si Thammarat

ยุพิน ทรัพย์แก้ว*
Yupin Sapkaew*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ภายใต้อ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผน (Plan) โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการ จัดทำหลักสูตร และจัดตั้งโรงเรียน การปฏิบัติการ (Action) การสังเกต (Observation) ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตร และเก็บรวบรวมข้อมูล สังเกตการณ์ ผลจากการใช้หลักสูตร และการสะท้อนกลับ (Reflection) ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินการตามหลักสูตร กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 2 รุ่นจำนวน 30 คน ที่ผ่านหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามโปรแกรมการศึกษาทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ เป็นเวลา 6 เดือน เมื่อสำเร็จ ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI-1997) ฉบับแปลภาษาไทย และเค้าโครงข้อคำถามในการสนทนากลุ่ม เก็บข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้านพบว่า 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและสามารถดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน มีสุขภาพกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ อาการดีขึ้น 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ ความจำและสมาธิดีขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ได้เพื่อน รอยยิ้ม ความสบายใจและ

ความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้รับข่าวสารต่างๆที่เป็นประโยชน์ ร่วมกิจกรรมนันทนาการและศึกษาดูงานนอกสถานที่ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้สมาคมสภาผู้สูงอายุในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี จังหวัดนครศรีธรรมราช นำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้กับทุกอำเภอในจังหวัดนครศรีธรรมราช

คำสำคัญ : การวิจัยเชิงปฏิบัติการ คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this action research aims to developed the elderly's quality of life by using the elderly school curriculum of the excellent center in elderly's promotion (ECIEP), Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat. The 4 steps of this research were; 1) Planing 2) Action 3) Observation and 4) Reflection. There were 30 elder participants from the first and second generation alumni of the ECIEP. All of them had finished from 6 months with 5 units of the elderly school curriculum. Data collection were used WHOQOL-BREF-THAL-1997 questionairs, focus groups, and observation. Data was analysed by frequency, percentage, mean, standard variation, and content analysis. The results were;

The overall participants have a high quality of life.(93.33%) Since the elder people got the knowledge from the ECIEP, the qualitative data was regarded 4 dimensions are; 1) physical in which seniors are able to take care of themselves and not be a burden to their children and their chronic health illnesses are getting better 2) psychology which older people pride, confidence, concentration and memory are improved 3) social relationship in which way the elderly make friends, enjoy and pleasure to join in elderly volunteer activity, and 4) environment in which seniors recognize to live in a safe environment and have the opportunity to learn information in their ongoing self-care which lead them to the quality of life. Hence, the researcher suggest that Association under the patronage of the Council of Elders, Srinagarindra Princess Mother of Thailand, Nakhon Si Thammarat to be used to improve the quality of life for the elderly in the province by the elderly school curriculum of the ECIEP.

Keywords : action research, quality of life, elderly, elderly school curriculum

บทนำ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้าง ๆ หมายถึงผู้ที่มียายุ 60 ปี หรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือหมายถึงผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงาน เมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าวัยรุ่นและเป็นขบวนการต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เมื่อนับตามชีววิทยา¹

ทั่วโลกกำลังเข้าสู่กระบวนการที่เรียกว่า ภาวะประชากรสูงอายุ (population ageing) ซึ่งหมายถึงสัดส่วนของประชากร วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นลดลง และสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปี และมากกว่าเพิ่มขึ้น² ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติได้กำหนดว่าเป็นภาวะประชากรสูงอายุเมื่อประชากรนั้นมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด³ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ในระยะประมาณอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยกำลังดำเนินก้าวเข้าสู่ ภาวะประชากรผู้สูงอายุ โดยจากสถิติพบว่า จำนวนประชากรสูงอายุ (ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นจาก 6.1 ในปี 2533 มาเป็นร้อยละ 7.6 ในปี พ.ศ. 2543 และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.3 ในปี 2563 และคิดเป็นจำนวนประชากรสูงอายุ 10.8 ล้านคน⁴ เนื่องจากปัจจุบันวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีต่างๆ ทันสมัย จึงส่งผลให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาวและส่งผลต่อสถิติประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาว⁵ ขณะที่ผู้สูงอายุมีอายุยาวนานขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆค่อนข้างมากทั้งรายได้ที่ต้องใช้ในการดำรงชีวิต รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ นอกจากนี้สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่เคยเป็นครอบครัว

ขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเฉพาะ พ่อ แม่ ลูก ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง ขาดผู้ดูแลโดยตรง และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ที่มีความสุข การกินดีอยู่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิต สภาพความเป็นอยู่ที่ดี ได้อย่างเหมาะสม มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและ ด้านสิ่งแวดล้อม⁶

แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ควรที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทางการศึกษาโดยได้รับการศึกษาที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุ นับเป็นการจัดการศึกษาเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเรียนรู้และร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญา รวมถึงการพัฒนาตนเองในทุกๆด้าน ดังเช่นที่โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวงุ่ม จังหวัดเชียงราย พระครูสุจิตต์กัลป์ยาณธรรม ได้กล่าวไว้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุ คือแหล่งเรียนรู้บทเรียนชีวิตในวัยชรา ที่สำคัญโรงเรียนผู้สูงอายุนับเป็นวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ใจเป็น การจัดการกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยาการจิตอาสา ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

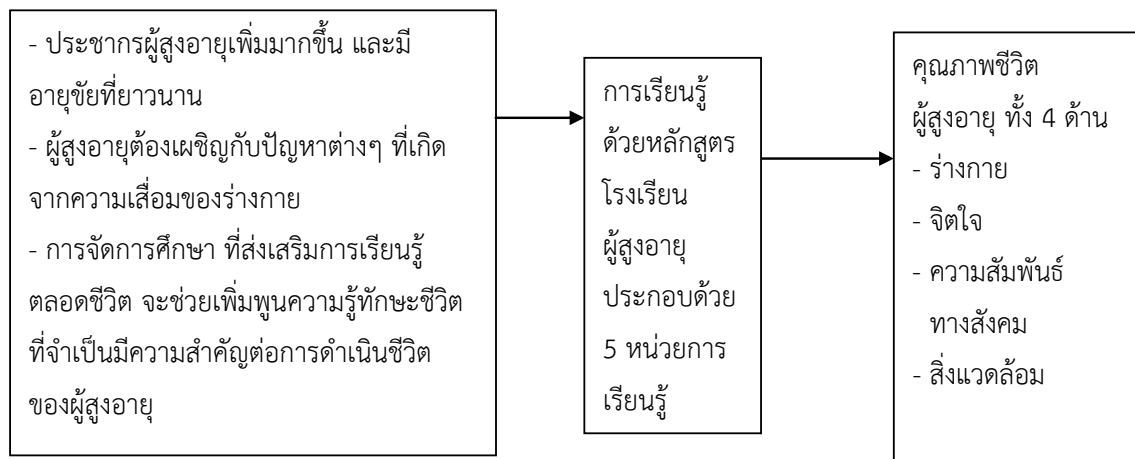
ในปี พ.ศ.2556 จังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวนผู้สูงอายุ ทั้งหมด 221,993 คน โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 43.30 เพศหญิงร้อยละ 56.70⁷ ในจำนวนนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังถึงร้อยละ 24.8 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าจำนวนผู้สูงอายุของจังหวัดนครศรีธรรมราชอยู่ในระดับมากซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมายให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในฐานะที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์

ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช เพื่อเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบให้กับ องค์กร หรือหน่วยงานอื่นๆ นำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและนำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชนและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

กรอบแนวคิดในการวิจัย



การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดำเนินการวิจัยตั้งแต่รุ่นที่ 1 ระหว่างเดือน เมษายน-กันยายน 2556 และรุ่นที่ 2 ระหว่างเดือน มิถุนายน-พฤศจิกายน 2557

1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการ

สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาจากประชากรผู้สูงอายุ จากชุมชนอำเภอพระพรหม และชุมชนเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน ที่ผ่านหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามโปรแกรมการศึกษาทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ เป็นเวลา 6 เดือน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI-1997) ฉบับแปลภาษาไทย จำนวน 26 ข้อคำถาม⁸ เป็นข้อคำถามด้านบวก 23 ข้อ ด้านลบ 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 2,9,11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การแปลผลดังนี้

คะแนน 26-60 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61-95 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลางๆ

คะแนน 96-130 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.2 คำโครงข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากทบทวนวรรณกรรม

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.1 การหาความตรงด้านเนื้อหาของเครื่องมือ แบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI-1997) ฉบับแปลภาษาไทย จำนวน 26 ตัวชี้วัด ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ

3.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI-1997) ฉบับแปลภาษาไทย จำนวน 26 ตัวชี้วัด มีค่าความเชื่อมั่น ที่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการเท่ากับ .84

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นวางแผน (Planing)

1.1 การเตรียมความพร้อม

โดยผู้วิจัยเตรียมความพร้อมเครือข่ายชุมชนองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีกระบวนการดำเนินการดังนี้

1.1.1 ประสานเครือข่ายชุมชน องค์กร ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.1.2 สำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.1.3 จัดทำฐานข้อมูลสารสนเทศผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช

1.1.4 ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแล การจัดการในผู้สูงอายุ การสร้าง

เสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากตำรา หนังสือ บทความและสร้างองค์ความรู้โดยการวิจัยในผู้สูงอายุ

1.1.5 ประชุมเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชนของจังหวัดนครศรีธรรมราชเพื่อวางแผนการดำเนินการ

1.1.6 จัดเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ บุคลากร และวัสดุอุปกรณ์

1.1.7 วิเคราะห์แนวทางการดำเนินงาน และประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษาดูงานด้านสร้างเสริมสุขภาพจากสถานที่ต่างๆ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุของเทศบาลจังหวัดนนทบุรี โรงพยาบาล และศูนย์ผู้สูงอายุต่างๆ

1.2 การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2.1 ขั้นการเตรียมการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุผู้วิจัยเตรียมจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นซึ่งอยู่ในความดูแลของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1.2.1.1 จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินการซึ่งเป็นคณะกรรมการของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 8 ท่าน และแต่งตั้งที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดโดย 9 ท่าน คณะกรรมการประกอบด้วย นายกเทศมนตรี เทศบาลนครนครศรีธรรมราช รองปลัดเทศบาลนครศรีธรรมราช นายกเหล่ากาชาดจังหวัดนครศรีธรรมราช เจ้าคณะตำบลศาลาไม้ชัย ผู้อำนวยการ และนักวิชาการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านพระพรหม ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนศาลาไม้ชัย ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนพระพรหมและนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาพรุ

1.2.1.2 จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อการวางแผนดำเนินการในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

1.2.1.3 ผู้วิจัยและคณะกรรมการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไปศึกษาดูงานเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ 23-29 มีนาคม 2556 ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ “KOBE CITY SILVER COLLEGE” ทำให้ได้หลักการและแนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียน

ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ค่านิยม จุดประสงค์ หลักสูตร คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้าโรงเรียน วิทยาการ งบประมาณ และการติดตามประเมินผล มาพัฒนาเป็นของผู้วิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.2.1.4 ประชาสัมพันธ์ และรับสมัคร ผู้สูงอายุเข้าโรงเรียน ตามคุณสมบัติที่กำหนด

1.3 การจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยและคณะกรรมการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดำเนินการจัดทำหลักสูตรโดยการทบทวนจากวรรณกรรมแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และนำแนวคิดจากการศึกษาดูงานที่โรงเรียนผู้สูงอายุ “KOBE CITY SILVER COLLEGE” มาใช้เป็นกรอบแนวคิดหลักในการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์หลักสูตรดังนี้

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรสามารถอยู่ร่วมในครอบครัวชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรสามารถเป็นผู้สูงอายุต้นแบบให้กับชุมชนและสังคมได้

โครงสร้างหลักสูตร

ประกอบด้วยภาคทฤษฎี 10 หน่วยกิต รวม 150 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 3 หน่วยกิต (ฝึกจิตอาสา) 6 สัปดาห์ โครงสร้างของหลักสูตรประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ	จำนวน 2 หน่วยกิต	30 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ	จำนวน 3 หน่วยกิต	45 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	จำนวน 2 หน่วยกิต	30 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ	จำนวน 3 หน่วยกิต	45 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	การศึกษาอิสระ	จำนวน 3 หน่วยกิต	210 ชั่วโมง

โดยมีระยะเวลาในการเรียนรู้ 6 เดือน เรียน สัปดาห์ละ 2 วัน ตั้งแต่เวลา 09.00-15.00 น.หลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ท่าน และได้นำไปใช้กับรุ่นที่ 1 จำนวน 10 คน ระหว่างการดำเนินการพบว่า หัวข้อในแต่ละหน่วยการเรียนรู้บางส่วน ไม่สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช จึงได้เชิญผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 ท่านมาร่วมให้ข้อคิดเห็นและพัฒนาหลักสูตร หลังจากนั้น ได้นำไปใช้ต่อในรุ่นที่ 2 จำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 2 ปฏิบัติการ (Acting) และ
ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตการณ์ (Observing)
ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตร ประกอบด้วย กิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 สถานที่ โรงเรียน ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 118 ซ.สาวสวย ถ.ราชดำเนิน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช เป็นบ้านทรงไทย 2 ชั้น บนพื้นที่ 2 งาน 96 7/10 ตารางวา ผู้วิจัย สร้างห้องเรียนใหม่ ปรับพื้นที่ภายในให้เป็นโรงเรียนโดยให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ เช่น ปรับห้องนอนให้เป็นห้องบรรยาย จัดตั้งเสาธงเพื่อเคารพธงชาติ จัดหาอุปกรณ์ สื่อ โสต สำหรับการเรียนรู้เตรียมความพร้อมด้านบุคลากรประจำโรงเรียน จำนวน 1 ท่าน (นางสุจิตรา ตรงต่อกาล)

2.2 ผู้วิจัยใช้หลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 13 หน่วยกิต

2.3 ผู้วิจัยสรรหาอาจารย์ผู้สอน ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและอาจารย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช โดยพิจารณาตามความเชี่ยวชาญในหัวข้อที่สอนและความสนใจในการเป็นวิทยากรจิตอาสา และวิทยากรจิตอาสาภายนอกเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของ

หลักสูตรและผู้สอน ผู้วิจัยได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การเขียนโปรแกรมการเรียนรู้ โดยให้ผู้สอนทุกคนจัดทำโปรแกรมการเรียนรู้ และนำเสนอเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านวิพากษ์ (ดร.รจนา วิริยะสมบัติ และ ดร.ยุพาวดี ชันทบัลลัง) ก่อนนำไปสอน

2.4 ผู้วิจัยได้จัดตารางกิจกรรมประจำวัน ประกอบด้วย การเข้าแถวเคารพธงชาติการสวดมนต์ ไหว้พระ กิจกรรมภาษาได้วันละคำ กิจกรรม บริหารปอดด้วยเพลง กิจกรรมการพบครูประจำชั้นเพื่อพูดคุยทบทวน กิจกรรมการเรียนรู้ตามหน่วยการเรียนรู้ และกิจกรรมการผ่อนคลายช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน เช่น การเล่นเกมกลุ่ม การเล่นเกมกรูก การร้องเพลง การเต้นรำ และการเล่นไพ่ฝึกสมอง

2.5 ผู้วิจัย ขอความร่วมมือ คณะกรรมการดำเนินการ จำนวน 8 คน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบประจำวันคอยดูแลนักเรียนเสมือนที่ปรึกษาและคอยอำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน

2.6 ผู้วิจัยใช้กระบวนการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายให้สอดคล้องกับค่านิยมของโรงเรียน “เรียนครั้งที่ 2 อย่างมีความสุขและสนุกสนาน” ห้องการเรียนรู้ประกอบด้วย ห้องเรียนภายในโรงเรียนจำนวน 2 ห้อง มีอุปกรณ์สื่อ โสต ทันสมัย ครบ ห้องเรียนภายนอกโรงเรียน นักเรียนได้ไปเรียนรู้ตามสภาพจริงที่ชุมชน และเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ และการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ที่ห้องปฏิบัติการ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และศึกษาดูงานตามสถานที่ต่างๆ เช่น สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสงขลา การเข้าค่ายธรรมะ วัดถ้ำสุเมโน จังหวัดพัทลุง นักเรียนผู้สูงอายุเรียนรู้ตามหัวข้อต่างๆในหน่วยการเรียนรู้ตามตารางสอน ซึ่งผู้วิจัยได้แจกตารางสอนล่วงหน้าในแต่ละสัปดาห์ การเรียนรู้เน้นกิจกรรม มากกว่าการบรรยาย

2.7 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างรูปแบบรายการอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุโดยทางโรงเรียน สร้างตัวอย่างเมนูอาหารมือเที่ยงที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุรับประทาน การจัดเมนูอาหารเที่ยง ผู้วิจัยได้ประชุมผู้รับผิดชอบปรุงอาหาร นักเรียนและคณะกรรมการ เพื่อกำหนดเมนูอาหารในแต่ละวัน โดยได้ข้อสรุปว่า อาหารมือเที่ยง งดเนื้อสัตว์ยกเว้นปลา ไข่ งดมัน งดเค็ม งดหวาน ไม่ใช้ผงชูรส รับประทานข้าวกล้องทุกวัน เน้นผักสวนครัว เมื่อได้เมนูอาหารทางผู้วิจัยได้ให้โภชนากรของโรงพยาบาลมหาราชนครนครศรีธรรมราช (อาจารย์วิภาวี สุทธิผล) ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเมนูและคุณภาพอาหาร นอกจากนี้ ทางโรงเรียนยังมีการประเมินภาวะสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ ก่อนเข้าโรงเรียน ระหว่างเรียน และเมื่อสิ้นสุด การดูแลนักเรียนผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ดูแลด้วยความห่วงใยเป็นมนุษย์

2.8 ผู้วิจัย ประเมินผลจากการสังเกต ความสนใจ การพูดคุย การเข้าร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาในชุมชนใช้แบบวัดความพึงพอใจและแบบวัดคุณภาพชีวิตและจะมีการมอบประกาศนียบัตร ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรนี้

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนกลับ(Reflection)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม การสังเกต และการสนทนากลุ่มโดยผู้วิจัยจัดประชุมผู้เกี่ยวข้องเพื่อถอดบทเรียนและสะท้อนคิดผลการดำเนินงานของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำ Focus group โดย ผู้เข้าร่วมถอดบทเรียนประกอบด้วย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียวิทยากรจิตอาสาทั้งภายนอกและภายในวิทยาลัยอาชีวศึกษาผู้สูงอายุผู้ผ่านหลักสูตร มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา(Content Analysis) ดังตาราง

ตารางที่ 1 ตารางคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวน และร้อยละ (n=30 คน)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	5	16.67
หญิง	25	83.33
รวม	30	100.0
2. อายุ (ปี)		
60-65	9	30
66-70	11	36.68
71-75	6	20
76-80	2	6.66
81-85	2	6.66
รวม	30	100.0

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
3. เชื้อชาติ		
ไทย	30	100.0
อื่นๆ ระบุ	-	-
รวม	272	100.0
4. ศาสนา		
พุทธ	30	100
อิสลาม	-	
คริสต์	-	-
รวม	272	100.0
5. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้เข้าโรงเรียน/เรียนหนังสือ	-	
ประถมศึกษา	14	46.67
มัธยมศึกษา	9	30
อนุปริญญา/ปวส.	2	6.66
ปริญญาตรี	5	16.67
สูงกว่าปริญญาตรี	-	
รวม	30	100.0
6. สถานภาพสมรส		
โสด	2	6.67
คู่	14	46.67
หม้าย	12	40
หย่า	2	6.66
แยกกันอยู่		
รวม	30	100.0
7. โรคประจำตัว		
มี(โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมัน)	15	50
มี(โรคกรดไหลย้อน)	2	6.67
มี(เปลี่ยนข้อเข่า)	1	3.33
ไม่มี	12	40
รวม	30	100.0
8. การประกอบอาชีพ		
ทำงาน	17	56.67
ไม่ทำงาน	13	43.33
รวม	30	100.0

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
9.แหล่งรายได้หลัก		
บุตร	7	23.33
ญาติพี่น้อง	1	3.34
จากการทำงาน	7	23.33
บำเหน็จ บำนาญ	8	26.67
เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	7	23.33
รวม	30	100.0
10.ฐานะทางการเงิน		
พอใช้และมีเหลือเก็บ	20	66.67
พอใช้และไม่มีเหลือเก็บ	10	33.33
ไม่พอใช้ มีหนี้สิน	-	
รวม	30	100
11.ดัชนีมวลกาย		
ปกติ	21	70
ผอม	3	10
อ้วน	6	20
รวม	30	100
12.การประเมินภาวะสมองเสื่อม		
Cognitive function ปกติ	30	100
Cognitive function ผิดปกติ	-	
รวม	30	100
13.ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน		
ภาวะพึ่งพาโดยสมบูรณ์	-	
ภาวะพึ่งพารุนแรง	-	
ภาวะพึ่งพาปานกลาง	-	
ไม่เป็นภาวะพึ่งพา	30	100
รวม	30	100

พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 83.33 อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 66-70 ปี ร้อยละ 36.68 เชื้อชาติไทยร้อยละ 100 นับถือ ศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 การศึกษาของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษาร้อยละ 46.67 สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพ สมรสคู่ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไชมันร้อยละ

50 ส่วนใหญ่ยังทำงาน ร้อยละ 56.67 แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ได้จากบุตร จากการทำงานและ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ร้อยละ 23.33 ฐานะทางการเงิน พอใช้และมีเหลือเก็บ ร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 70 มี cognitive function ปกติร้อยละ 100 และ ไม่เป็นภาวะพึ่งพาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ร้อยละ 100

ตารางที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ (n=30 คน)

ระดับคุณภาพชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	-	-
คุณภาพชีวิตกลางๆ	2	6.67
คุณภาพชีวิตที่ดี	28	93.33
รวม	30	100

พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ดี ร้อยละ 93.33

ผลการสนทนากลุ่มประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การจัดกิจกรรมเรียนการสอนที่เป็นระบบทำให้นักเรียนผู้สูงอายุได้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านร่างกาย กิจกรรมการเรียนรู้โดยเฉพาะ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ในการดูแลสุขภาพและสามารถดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีสุขภาพร่างกายที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ขึ้น การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ อากาศดีขึ้น รู้สึกว่าตนเองสุขสบาย ความดันโลหิตลดลง ไม่อ้วน สามารถดูแลและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ดีขึ้นตามที่วิทยากรได้ให้ความรู้ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ดังเช่น

นักเรียนผู้สูงอายุ 1 ก่อนเข้าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก เดินไม่ถนัด แต่เมื่อได้รับการฝึกการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ไ้แก็ก ทุกวัน ทำให้สามารถเคลื่อนไหวและเดินได้อย่างกระฉับกระเฉง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ไม่ต้องพึ่งยา แพทย์ให้เลิกกินยาเบาหวาน ผู้สูงอายุ 2 กล่าวว่า “หลังจากได้เข้ามาเรียน ตนเองมีความสุข มีสุขภาพที่ดี ไม่ปวดไม่เมื่อยสามารถจัดการกับความเจ็บปวดได้เอง และรู้สึกว่ามันเอง สบายขึ้น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นและมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่ได้เป็นคนแก่ที่ไร้คุณค่าเลย 2) ด้านจิตใจ กิจกรรมการเรียนการสอนได้ให้ผู้สูงอายุทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความรู้ ความสามารถของแต่ละคนโดยเฉพาะการศึกษาอิสระ ทุกคนมีโอกาสได้เป็นผู้นำในโครงการกิจกรรมจิตอาสาให้กับผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การสอนการทำดอกไม้

การทำน้ายาเอนกประสงค์ การออกกำลังกายให้แก็กเหล่านี ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ และมั่นใจในตนเอง กิจกรรมทุกหน่วยการเรียนรู้ ที่หลากหลาย และเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุ หัวเราะ ไม่เครียด ทุกคนบอกว่ามีความสุข อาหารเหมาะสมและอร่อย กิจกรรมที่โรงเรียนทำให้มีความสุขสบายใจ มากกว่าอยู่ที่บ้าน ได้เพื่อน ได้พูดคุย ได้รอยยิ้ม ได้สิ่งที่ดีๆ มากมาย 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุทุกคนได้เพื่อน ได้ร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ระหว่างเพื่อน วิทยากร และคณะกรรมการ กิจกรรมจิตอาสา ทำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการเสียสละ การให้และการช่วยเหลือบุคคลอื่นจากการไปร่วมกิจกรรมโครงการในภาคปฏิบัติ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุหลายคนให้ข้อมูลว่า การศึกษาดูงานนอกสถานที่ การเรียนรู้คอมพิวเตอร์ การเรียนรู้ภาษาอังกฤษ การร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข่าวสาร เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมภายนอก กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เขามีความภาคภูมิใจ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอปากพนัง และจิตอาสา สังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้าเรียนหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุทุกคน มีแววตาที่สดใส จะมีการพูดคุย ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยความสุข สนุกสนาน เช่นเดียวกับ วิทยากรจิตอาสา ดิฉันเห็นประจักษ์แล้วว่าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถสร้างผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุบางคนแรกเข้ามาในโรงเรียน พบพฤติกรรม ไม่พูดไม่คุยกับใคร แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนสักช่วงเวลาหนึ่ง สังเกตเห็นว่า ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยสนุกสนาน เดินร่า ได้สวยงาม กล้าแสดงออก ได้ฝึกทักษะการคิด การจำ จากกิจกรรมนันทนาการ ดิฉันเห็นว่าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างคุณค่าให้กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนของดิฉันอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยได้ติดตามนักเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรพบว่า นักเรียนผู้สูงอายุที่มาจากชุมชนพระพรองจำนวน 10 คน ได้รวมตัวกัน นำแนวคิด ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ไปขยายผลโดยเป็นแกนนำร่วมกับเทศบาลตำบลนาสาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพระพรอง และเทศบาลตำบลนาสาร เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ขึ้น ในวันที่ 1 พฤษภาคม 2558 ณ วัดพระพรอง ต.นาสาร อ.พระพรหม จ.นครศรีธรรมราช

การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า ร้อยละ 93.33 มีคุณภาพชีวิตที่ดี และจากการถอดบทเรียน ทั้งผู้สูงอายุและวิทยากรทุกคนเห็นว่า ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาจนทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทุกด้าน อธิบายได้ว่า ในการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ศึกษาบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช และได้สร้างหลักสูตรที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตในทุกๆ ด้าน ด้านร่างกาย จิตใจความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยคำนึงศักดิ์ศรี และคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยหน่วยการเรียนรู้เป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ : การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เนื้อหาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งหมดที่ผู้สูงอายุควรทราบ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และนำไปดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมทั้งสุขภาพดีและผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว จนทำให้อาการต่างๆ ดีขึ้น หน่วยการเรียนรู้: การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย บทบาทและสัมพันธภาพในครอบครัว การสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง การเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้สูงอายุ การใช้กระบวนการจิตปัญญาและสุนทรียสนทนา การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม กับความสุขในชีวิต การใช้ภาษาอังกฤษเบื้องต้น การใช้คอมพิวเตอร์

เบื้องต้น สัพเพพระภาษาใต้ กิจกรรมจิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์ต่างๆ ทักษะศึกษาวัฒนธรรมกับความสุขในชีวิต หน่วยการเรียนรู้การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ หัวข้อการเรียนรู้ ประกอบด้วย การเจริญสติ การภาวนาจิต อาณาปณาสติ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสต่างๆ การฝึกโนราบิก การฝึกไท้เก๊กและการฝึกชี่ตัดตน หน่วยการเรียนรู้เน้นหนักการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เกมฝึกสมองในผู้สูงอายุ การประดิษฐ์วัสดุต่างๆ สีสานบำบัด การปลูกผักจัดสวน การทำอาหาร ศิลปะบำบัดและกิจกรรมตารางเก้าช่อง หน่วยการเรียนรู้การศึกษาอิสระ หลังจากผู้สูงอายุได้แนวคิดการเรียนรู้ทั้งหมด หลักสูตรได้ให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มทำโครงการจิตอาสาโดยกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในชุมชน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ กิจกรรมการศึกษาอิสระเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องคิด ทำขึ้นเป็นโครงการจิตอาสา โดยนำแนวคิดจากการเรียนรู้มาดำเนินการ: เช่น โครงการเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง โครงการอาหารเพื่อสุขภาพ โครงการการดูแลผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังและพิการ โครงการสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย โครงการการทำน้ายามหัตถกรรม โครงการเยี่ยมผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพา โครงการจิตอาสาสืบสานการเข้าวัดสวดมนต์ ฟังธรรม และอนุรักษ์ สืบทอดประเพณีโบราณสอดด้านพระธาตุนครศรีธรรมราช โครงการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เสริมพัฒนาสมองในผู้สูงอายุ โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลสุขภาพและการนันทนาการในผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการเรียนการสอนของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน มีความคิดสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับเห็นคุณค่าของตนเอง ในหลักสูตร จะส่งเสริมให้

ผู้สูงอายุการได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้พบปะสังสรรค์ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่เหงาหรือซึมเศร้า จึงมีผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวรรณ⁹ ที่พบว่าตัวแปรที่ทำนายคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม การไม่มีกิจกรรมเป็นผลให้ความสุขในชีวิตต่ำ มีความรู้สึกไร้ค่า และจะเป็นคนที่ปรับตัวได้ยาก¹⁰ กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะผู้สูงอายุทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุคงบทบาทและสถานภาพของตนเองไว้ ทำให้รู้สึกมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม¹¹

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ประสานและทำพันธะสัญญากับทางเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุในการดำเนินการ
2. ประสานกับทางสมาคมสภาผู้สูงอายุในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราบรมราชชนนี จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อนำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ขยายผลให้กับทุกอำเภอในจังหวัดนครศรีธรรมราช

เอกสารอ้างอิง (References)

1. WHO,Expert Committee.Health of elderly. WHO.Technical Report Series No.779, 1989.
2. วลัยพร นันทศุภวัฒน์. การพยาบาลผู้สูงอายุ ความท้าทายกับภาวะประชากรสูงอายุ. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2551.

3. คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงาน ผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. แผน ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.
4. อรพรรณ แผนคง. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: บริษัทนาเพรสจำกัด, 2553.
5. นาริรัตน์ จิตรมนตรี. ประชากรสูงอายุ: แนวโน้มและประเด็นการดูแลผู้สูงอายุ ในศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. วิไลวรรณ ทองเจริญ บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ : โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554.
6. กรมสุขภาพจิต. สถิติรายงาน.นนทบุรี: ศูนย์สุขภาพจิตและศูนย์สารสนเทศ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552.
7. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช.สรุปข้อมูล ด้านการพัฒนาสังคมจังหวัดนครศรีธรรมราช. นครศรีธรรมราช, 2558.
8. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. แบบวัด คุณภาพชีวิต (อินเทอร์เน็ต) 2540. (เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2556). เข้าถึงจาก: www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=704
9. วิภาวรรณ ศิริล้ำเลิศ. ความสามารถในการ เผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยลักษณะทางชีวสังคม ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
10. รุจิวงศ์ แอกทอง. การปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
11. กรรณิกา เจริญลักษณ์. บทบาทของผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่สังคม : ศึกษาเฉพาะกรณีชมรมผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.