

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*

Curriculum Development for Increasing the Quality of Life in the Aging

พิเชษฐ ไพบูลย์ศิริ¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและเพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรดังกล่าว รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบบ Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดสิงห์บุรีจำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 5 หน่วยการเรียนรู้ แบบวัดสมรรถภาพร่างกาย แบบวัดความจำ ความเครียด ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างการทดลองใช้หลักสูตรมีการประเมินความรู้สึกคุณค่าต่อตนเอง การสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าอบรมระหว่างการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้มีประสิทธิภาพจากการตรวจสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้ทั้งผู้เข้าอบรมสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ร้อยละ 80 หลังการอบรมผู้สูงอายุมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น รอบเอวลดลง ความเครียดลดลง ความจำดีขึ้นเล็กน้อย ความรู้สึกต่อตนเองคงที่ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมระดับมากถึงมากที่สุด การวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะให้นำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

Abstract

The purposes of this study are to design a training curriculum for enhancing the quality of life for the aged and to evaluate the efficiency and effectiveness of the curriculum. The research design was quasi-experimental with pre-test and post-test. Fifty older persons served as a sample. Research tools included the training curriculum, body competencies, stress test, memory test, training satisfaction and self-esteem observation. The result found that the curriculum was efficient as the sample persons

¹นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม

*เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2554

อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ.ดร.รุจิร ภู่อารยะ

were able to pass the curricular objectives. After training the sample persons had better body competencies, less stress, better memory, and stronger self-esteem than before. In addition, their satisfaction level in the training program ranged from high to highest. The researcher suggests that the curriculum be utilized to enhance older people's quality of life.

Keywords: aging, older people, quality of life, training curriculum

ความนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยเปิดเผยว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2503 มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) 1.5 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคนในปี 2548 และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2568 เป็น 14 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10.3 และ 20 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (United Nations Population Division, 2007) ฉะนั้นการที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เกินกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั่วประเทศนั้น ถือได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (aging society) อย่างเต็มรูปแบบแล้ว (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน คนด้อย โอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ, 2551) การที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหาการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรวัยสูงอายุ ทำให้สัดส่วนของประชากรวัยทำงานและจะต้องกลายเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุมีจำนวนไปด้วยได้มีจำนวนลดลง สวนทางกับจำนวนผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นนัยสำคัญ และแสดงผลกระทบด้านการลดลงของรายได้

เฉลี่ยประชากร รวมถึงรายจ่ายของภาครัฐที่เพิ่มขึ้นด้านประกันสังคม ด้านสุขภาพ และสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ในด้านสังคมนั้นมึนัยยะว่าครอบครัวจะดูแลผู้สูงอายุน้อยลงอีกด้วย (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, 2549, หน้า 2-3)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า การนำแนวคิดด้านการบริหารจัดการศึกษาเข้ามาใช้ในการจัดทำแนวทางในการพัฒนาการผู้สูงอายุควรได้รับการศึกษาวิจัยอย่างจริงจัง และมีการทดลองอย่างเป็นระบบเพื่อวัดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้ให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการเรียนรู้ รวมทั้งน่าจะช่วยบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่กำลังจะเกิดตามมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังที่ได้กล่าวมาข้าง โดยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 และมาตรา 7 บัญญัติให้ “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ฯ” และ มาตรา 15 ได้บัญญัติให้มีการจัดการศึกษามีสามรูปแบบ คือ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งผู้วิจัยจะนำรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัยมาเป็นแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

หลักสูตรฝึกอบรมจัดขึ้นระหว่างเดือนสิงหาคม-เดือนกันยายน 2554 และเนื่องจากเกิดอุทกภัยน้ำท่วมในบางส่วนของจังหวัดสิงห์บุรี ทำให้ต้องเลื่อนตารางการฝึกอบรมไปสิ้นสุดในเดือนพฤศจิกายน 2554 ณ โรงแรมโกลเด้นดราagoonรีสอร์ท จังหวัดสิงห์บุรี

ผลที่ได้รับ

รูปแบบของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนี้นี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์โดยเป็นต้นแบบเพื่อให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบนำไปใช้งานได้ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง การออกแบบและโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีเนื้อหาและลักษณะการจัดการเรียนการสอนเหมาะสมกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ (1) หน่วยการเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงชีวิตและธรรมชาติ (2) หน่วยการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียด (3) หน่วยการเรียนรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (4) หน่วยการเรียนรู้เรื่องการบริหารสมองและความจำ (5) หน่วยการเรียนรู้เรื่องสังคมผู้สูงอายุและนันทนาการ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสิงห์บุรี เกษียณตัวเองจากการประกอบอาชีพแล้ว และมีความสมัครใจเข้ารับการอบรมในหลักสูตรฝึกอบรมนี้

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี

มีคุณค่าและมีความสุข ได้แก่ ด้านสมรรถภาพร่างกาย ด้านความเครียด ด้านความจำ และด้านความรู้สึกคุณค่าต่อตนเอง

สมรรถภาพร่างกาย หมายถึง สภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจวัดโดยใช้เครื่องมือวัดทางการแพทย์ ตามรายการต่อไปนี้ (1) อัตราชีพจร มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่ 62 ถึง 73 ครั้งต่อนาที/ต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที (2) ความดันโลหิต-บน มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท (3) ความดันโลหิต-ล่าง มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติอยู่ที่ น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท (4) ส่วนสูง (5) น้ำหนัก (6) ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติอยู่ที่ 18.5 ถึง 22.9 กก./ตรม. (7) เส้นรอบเอว มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติอยู่ที่น้อยกว่า 90 ซม. (8) ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิจารณาจาก ดัชนีมวลกายกับเส้นรอบเอวให้ค่าเป็น น้อย ปานกลาง มาก หรือเพิ่มขึ้น (9) สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การลุก ยืน นั่ง มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่ 12 ถึง 17 ครั้ง และการยกน้ำหนักขึ้นลง มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติอยู่ที่ 14 ถึง 21 ครั้ง (10) สมรรถภาพยกน้ำหนักขึ้นลง โดยการยกเท้า เขย่งมีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่ 80 ถึง 110 ครั้ง (11) สมรรถภาพการเคลื่อนไหวโดยการนั่งเก้าอี้และปลายเท้า มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติอยู่ที่ (-9) ถึง 6 ซม. การใช้มือไขว้หลัง และก้นมีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่ (-20) ถึง (-3) ซม. และการลุก เดิน นั่ง มีค่าเฉลี่ย/ค่าปกติ อยู่ที่ 6.2 ถึง 4.4 วินาที

ความเครียด หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดโดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความจำ หมายถึง คำอายุเปรียบเทียบกับระดับความจำที่ได้ถูกต้องโดยใช้โปรแกรมไมโครซอฟท์ เอ็กเซล ชื่อ “How old is your brain?”

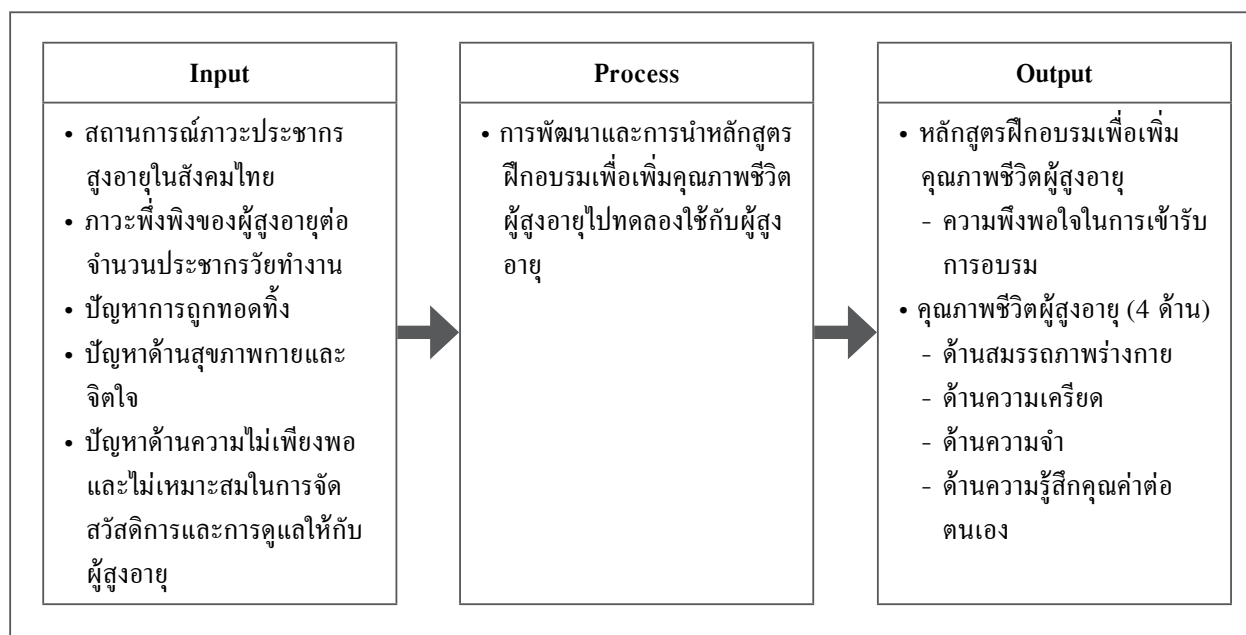
ความรู้สึกคุณค่าต่อตนเอง หมายถึง ลักษณะการรับรู้คุณค่าในตน ความภูมิใจตนเอง และคุณธรรมในการดำรงชีวิตที่ได้แสดงออกจากการร่วมกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5

การเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและมีความสุข ทั้งในด้านสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น ด้านความเครียดลดลง ด้านความจำดีขึ้น และด้านความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองดีขึ้น

ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้แสดงออก ได้มีส่วนร่วมให้ความร่วมมือ และรู้สึกพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรฝึกอบรมซึ่งผลการวัดความพึงพอใจนี้จะนำมาใช้เป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการวิจัย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
ขั้นตอนนี้ การศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัญหา สถานการณ์ผู้สูงอายุของสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ที่ทำให้ประชากรวัยทำงานต้องเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ 1 ต่อ 1 คน และในอนาคตจะกลายเป็น 1 ต่อ 2 คนส่งผลต่อด้านสังคมและเศรษฐกิจ การลดลงของรายได้เฉลี่ยประชากรรวม ทำให้รัฐต้องเพิ่มรายจ่ายในด้านประกันสังคม ด้านสุขอนามัยและด้านสวัสดิการ ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแลมากขึ้น ประกอบกับพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 มาตรา 6, 7 บัญญัติให้มีการจัดการศึกษาให้คนไทยทุกคนในรูปแบบ

การศึกษาตามอัธยาศัย จึงส่งผลให้ผู้วิจัยนำหลักการดังกล่าวมาจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และนำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสิงห์บุรี

ตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโครงสร้าง
หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย หลักการและเหตุผลแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม หน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และการวัดผลและประเมินผล การประเมินโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ดำเนินการโดยนำแบบประเมินโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีความสอดคล้องของโครงสร้าง

หลักสูตรฝึกอบรมให้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นพร้อมกับนำข้อมูลมาสร้างเป็นคู่มือประกอบการฝึกอบรม

ตอนที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมเป็นการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับผู้สูงอายุในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 50 คน โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีรูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Design มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดสมรรถภาพร่างกาย การวัดความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent และประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรม

ตอนที่ 4 การปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม หลังจากได้ตรวจสอบประสิทธิผลแล้ว ได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับแก้ไขในหลักสูตรทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาอยู่ในสถานที่ตั้งของสถานที่ฝึกอบรมคือจังหวัดสิงห์บุรีและสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลักสูตรฝึกอบรม 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความอดคล้องของเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรม โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์และสุขภาพผู้เชี่ยวชาญการพัฒนาหลักสูตร รวม 3 ท่าน

2. แบบประเมินความพึงพอใจต่อเนื้อหาวิชาทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้

3. แบบประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 ด้านได้แก่

3.1 สมรรถภาพทางร่างกาย ใช้เครื่องมือทางการแพทย์วัดตามแบบคัดกรองสุขภาพของผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุข

3.2 ความเครียด ใช้แบบประเมินความเครียด

ด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

3.3 ความจำ ใช้การทดสอบความจำตัวเลขผ่านโปรแกรมไมโครซอฟท์เอ็กเซล “How old is your brain” ซึ่งแสดงผลเป็นอายุเทียบเท่ากับคะแนนความจำที่ทำได้

3.4 ความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองใช้การอภิปรายผลจากกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ก่อนการอบรมผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายโดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์วัดตามแบบคัดกรองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ทดสอบความเครียด ความจำ และความรู้สึกคุณค่าต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม 5 หน่วยการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 หลังการฝึกอบรมทำการทดสอบด้วยเครื่องมือเช่นเดียวกับตอนที่ 1

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ใช้ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบประสิทธิผลหลักสูตรโดยใช้ t-test (dependent)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. หลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วยหลักการและเหตุผลแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม หน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมฝึกอบรม สื่อ/อุปกรณ์ การฝึกอบรม และการวัดและประเมินผล พร้อมทั้งเอกสารประกอบการฝึกอบรมสำหรับวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรม ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงสร้างหลักสูตรมีความเหมาะสมมากถึงมากที่สุด โครงสร้างหลักสูตร มีความสอดคล้องกันทุกองค์ประกอบมีค่า IOC อยู่ที่ 1.0 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกองค์ประกอบในการปรับปรุงหลักสูตรได้มีการนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเพิ่มเติมในกิจกรรม และมีการแก้ไขคำในหน่วยการเรียนรู้

ที่ 5 พร้อมทั้งได้นำปรับเพิ่มกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้

2. ผลการตรวจสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 6 ประเด็นดังนี้

2.1 ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและผ่านจุดประสงค์ของหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วยร้อยละ 80 ขึ้นไป

2.2 หลังการทดลองผู้เข้ารับการอบรมมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเข้าอบรม และมีรอบเอวลดลงมากกว่าก่อนเข้าอบรม

2.3 ความจำของผู้เข้ารับการอบรมดีขึ้นกว่าก่อนอบรมเล็กน้อย

2.4 ผู้เข้ารับการอบรมมีความเครียดลดลงเล็กน้อยหลังการฝึกอบรม

2.5 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมไม่ต่างกัน

2.6 ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในการฝึกอบรมระดับมากถึงมากที่สุด

การอภิปรายผล

การพัฒนาหลักสูตรมีประเด็นที่สมควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

ประการที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและผ่านจุดประสงค์ของหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย ร้อยละ 80 ขึ้นไป สามารถอภิปรายผลได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้ารับการฝึกอบรมมีแรงจูงใจในการเข้ารับการฝึกอบรมมากทำให้เข้าชั้นเรียนโดยตลอดระยะเวลาที่ทำการฝึกอบรม ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีของแมคคัลสกี (McClusky, 1975) กล่าวคือการส่งเสริมการศึกษาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหายั่งยืน การศึกษาจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวได้และดำรงชีวิตที่ดีในสังคม แมคคัลสกีได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยความต้องการ

การศึกษาที่สำคัญ 5 ด้านดังนี้ (1) ความต้องการความรู้พื้นฐานในการปรับตัว (2) ความต้องการการแสดงออก (3) ความต้องการที่จะให้และถ่ายทอดแก่ผู้อื่น (4) ความต้องการควบคุมสถานการณ์ (5) ความต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้นและไม่มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียว

ประการที่ 2 หลังการทดลองผู้เข้ารับการอบรมมีสมรรถภาพร่างกายสูงกว่าก่อนเข้าอบรม และมีรอบเอวลดลงมากกว่าก่อนเข้าอบรม เนื่องจากในระหว่างการฝึกอบรมผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้และคำแนะนำจากวิทยากรที่มาบรรยาย ในด้านการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย เช่น อาหารที่เคี้ยวยากให้ใช้มีดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือสับย่อยก่อนที่จะรับประทาน แทนที่จะบด เพื่อให้ได้รสชาติและสามารถย่อยได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีการให้ใบงานโดยให้ทดลองลดน้ำหนักลงให้ได้อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม และให้ออกกำลังกาย เช่น เดินชอຍเท้าอยู่กับที่ แอโรบิค ตามท่าทางที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุพร้อมทั้งให้ทำตามและนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง การที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้เหล่านี้ซึ่งบางอย่างเป็นเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยแต่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทำให้สมรรถภาพร่างกายของผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

ประการที่ 3 ความจำของผู้เข้ารับการอบรมดีขึ้นกว่าก่อนอบรมเล็กน้อย สำหรับผลการทดลองนี้ อภิปรายได้ว่ากิจกรรมที่ผู้เข้ารับการอบรมได้มีการระดมสมองทำให้เกิดการใช้งานสมองมากกว่าในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินลีลาซึ่งต้องจดจำท่าทางและมีความสุขในการร่วมกิจกรรมทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข มีการทดสอบให้ดูตัวเลขจากภาพนำเสนอ และวิทยากรชวนคุยเรื่องอื่นไปสักระยะหนึ่ง จากนั้นก็กลับมาสอบถามตัวเลขที่นำเสนอ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถที่จะจดจำตัวเลขได้ กิจกรรมประกอบในหน่วยการเรียนรู้การบริหารสมองและความจำจึงมีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างศักยภาพทางสมองและความจำให้ได้ใช้งานมากขึ้น ซึ่งนั่นก็หมายความว่าจากที่จำไม่ได้ก็กลับมาจำได้ดีขึ้น

ประการที่ 4 ผู้เข้ารับการอบรมมีความเครียด ลดลงเล็กน้อยหลังการฝึกอบรม ผลลัพธ์ประการนี้มีความสอดคล้องกับผลประการก่อนหน้านี้ กล่าวคือ ร่างกายดีขึ้น สมองมีสถานะแจ่มใสดีขึ้น ดังนั้นภาวะความเครียดซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจย่อมลดลง ความสัมพันธ์เหล่านี้ย่อมานได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับความรู้เนื้อหาส่วนเกี่ยวกับเรื่องของการดูแลตนเองทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองของการเป็นผู้สูงอายุ และทุกครั้งที่ได้เข้าเรียนจะมีการพูดคุยกันอย่างได้รับการยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้เข้ารับการอบรมบางท่านกล่าวว่า “การมาเรียนนี้ทำให้อยากแสดงความเห็นหรือพูดคุยอะไรก็ไม่ต้องกลัวผิดพลาด เนื่องจากเป็นความเห็น เป็นประสบการณ์ วิทยากรที่เข้ามาให้ความรู้ก็รับฟังและไม่ได้ระบุน่าสิ่งที่พูดนั้น “ถูก” หรือ “ผิด” ซึ่งไม่เหมือนการเรียนสมัยเด็ก ๆ ที่ครูมักจะเป็นผู้ตัดสินความถูกผิดของเนื้อหาวิชา”

นอกจากนี้ ในหลักสูตรฝึกอบรมยังมีการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมะ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมหลายท่านได้รับฟังธรรมะร่วมกับเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียนเป็นบรรยากาศที่แตกต่างจากการไปทำบุญฟังเทศน์ ฟังธรรมที่วัด และการสอนในหลักสูตรนี้ผู้บรรยายได้นำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กล่าวคือเป็นประเด็นของการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ของสังขาร การทำใจยอมรับการละวาง ขณะเดียวกันเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับสังคมกับผู้สูงอายุ ยังมีการสอดแทรกแนวคิดความพอเพียงและการออม ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมจะสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์จริงได้ เนื่องจากการออมก็จะทำให้เมื่อยามจำเป็นต้องใช้เงินจะได้มีใช้ จากเนื้อหาหลายประการที่กล่าวมา ล้วนทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ มั่นคง มากขึ้น ดังนั้นภาวะความเครียดต่าง ๆ จึงลดลงแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม

ประการที่ 5 ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมไม่ต่างกันสำหรับผลการวิจัยนี้ อภิปรายได้ดังนี้ก่อนเข้ารับการอบรมมีการประเมินความรู้สึกต่อตนเองพบว่าผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้สึกคุณค่าต่อตนเองสูงอยู่แล้ว เนื่องจาก

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เคยเป็นผู้นำในกลุ่มต่าง ๆ ทั้งในด้านของสาขาอาชีพ เช่น เป็นผู้นำในชุมชน เป็นวิทยากรบรรยายตามกลุ่มเครือข่ายต่าง ๆ เป็นผู้นำในการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดสิงห์บุรี เป็นต้น พบว่ากับเนื้อหาที่ได้รับไปจะเป็นเรื่องที่ไม่ได้รับรู้มาก่อน หรืออาจรู้น้อย แต่เนื้อหาเหล่านี้จะช่วยเติมเต็มความรู้ที่สำคัญต่อวัยของพวกเขาซึ่งเมื่อได้รู้ได้เข้าใจเนื้อหาเหล่านี้แล้วย่อมสามารถที่จะรับมือกับภาวะต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้

ประการที่ 6 ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในการฝึกอบรมระดับมากถึงมากที่สุด สำหรับประเด็นนี้อภิปรายได้ว่า เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้เข้ารับการอบรมโดยตรง เป็นเรื่องใกล้ตัว และน่าสนใจ ดังนั้นผู้เข้ารับการอบรมจึงพร้อมที่จะรับสาระ ความรู้เหล่านี้เพราะนำไปใช้ได้ทันที

ข้อเสนอแนะ

1. รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณในการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความต่อเนื่องในแต่ละปี

2. บุคลากรในส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เช่น อสม. ควรเข้ามามีบทบาทในการดูแลตรวจสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อนำไปวางแผนด้านการพยาบาลและการสาธารณสุขต่อไปอย่างเหมาะสม

3 ในด้านการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนให้กับเยาวชนรุ่นหลังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามามีบทบาทในการสานต่อด้านการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีเวทีในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและความรู้ หรือการขยายเครือข่ายชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการดูแลรักษาจิตใจของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างประโยชน์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

4 การผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้ความสำคัญกับการดูแลประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น การจัดสถานที่ให้บริการด้านการตรวจสุขภาพ การจัด

สาธารณสุขโรคให้อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เป็นต้น

5 สนับสนุนส่งเสริมให้มีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเฉพาะทาง เช่น การพูดในที่สาธารณะ เป็นต้น รวมถึงต่อยอดการจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อรองรับผู้ที่จบหลักสูตรแรก เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมต้องการจะได้รับการอบรมต่อโดยจัดทำเป็นหลักสูตรให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจในเรื่องคล้ายกัน เช่น งานอดิเรก เป็นต้น

6. จัดให้ผู้สูงอายุที่จบหลักสูตรฝึกอบรมแล้วและมีความต้องการและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้มาเป็นวิทยากรให้กับรุ่นต่อไป เพื่อลดค่าใช้จ่ายบางส่วนในการจ้างวิทยากร

7. ควรปรับปรุงด้านคุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม กรณีที่มีการจัดอบรมหลักสูตรฝึกอบรมนี้ต่อไป ให้จัดแบ่งเป็นช่วงอายุในการจัดอบรม กล่าวคือ ช่วงอายุที่เหมาะสมกับการเข้าอบรมหลักสูตรนี้คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี และควรจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมที่มีอายุก่อน 60 ปี เช่น 55-59 ปี เข้ามาร่วมเตรียมตัวเข้าสู่หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ และช่วยเหลือเรื่องของการเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการทำกิจกรรม เพราะยังอยู่ในช่วงที่มีความคล่องตัวในการยืน เดิน นั่งมากกว่ากลุ่ม 60 ปีขึ้นไป

8. สถานที่สำหรับการฝึกอบรมควรเป็นอาคารสถานที่ที่มีความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกันทั้งเป็นศูนย์ฝึกสถานการณ์จำลองเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ เช่น การจัดให้มีสภาพทางเดินที่เหมาะสม การใช้สุขภัณฑ์

สำหรับผู้สูงอายุ มีสาธารณสุขโรคที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการนันทนาการต่างๆ ควรคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุเกินกว่า 69 ปี ขึ้นไป โดยมุ่งเน้นไปที่การดูแลตนเองให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ ควรเพิ่มการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป เพิ่มเติม เช่น การดูแลสุขภาพพยาบาล การจัดให้มีบริการปรึกษาด้านสุขภาพ การร่วมกิจกรรมที่ช้ากว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วง 60-69 ปี เป็นต้น

2. ควรจัดให้มีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนของนักเรียนและนักศึกษาในระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ในเรื่องของการเข้าใจ การดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น การให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าต่อผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้อาวุโสอยู่ในครอบครัวเดียวกัน และดำรงไว้ซึ่งวิถีชีวิตของสังคมไทย

3. ควรเลื่อนช่วงเวลาการจัดหลักสูตรฝึกอบรม มาเริ่มจัดตั้งแต่ต้นปี เพื่อเลี่ยงการเกิดอุทกภัยในช่วงเดือนกันยายน-พฤศจิกายน

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2548). *ประกาศกระทรวงศึกษาธิการเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไข การคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุในการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต*, ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 122 ตอนที่ 81 ง/หน้า 4, 29 กันยายน 2548,
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน คนด้อย โอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ. (2551). *การสร้างโอกาส การเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพคน. โครงการต้นแบบ, ศูนย์ความรู้ประชาชน*
- McClusky. (1975). *Education for Aging: The Scope of the Field and Perspection for the Future*. In S.M. Grabowski, & W.D. Mason (Eds.), *Learning for Aging*. Washington D.C.
- United Nations Population Division; (UNPD). (2007). *World Population Prospects: the 2007. Revision*, Population Reference Bureau.