

การเสริมสร้างพลังใจ สร้างสุข ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม*

Enhancing Mental Empowerment and Promoting Happiness among Elderly in
Hom Kred Subdistrict Elderly Club, Sam Phran District, Nakhon Pathom Province

¹พรศิตา ธนากรอัครกุล, พระมหาประกาศิต สิริเมโธ และ สันญา สดประเสริฐ

¹Tasita Tanakornaukarakul, Phramaha Prakasit Sirimetto and Sanya Sodprasert



วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: tasita31102514@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 2) เพื่อศึกษากิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติอย่างยั่งยืน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แนวทางการเสริมสร้างพลังใจและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัยคือชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) การสังเกตการณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ดพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด พบว่า กิจกรรม สร้างสุข 5 มิติ ได้แก่ กิจกรรมสุขสันต์วันเกิดประจำเดือน โยคะหน้าเด็ก หัวเราะบำบัด สมาริบำบัด SKT (SKT1/SKT2) การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และการรู้เท่าทันกลวงโลกออนไลน์ ช่วยเสริมคุณค่าในตนเอง ทั้งยังส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ และการเรียนรู้ที่เหมาะสม 3) แนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ พบว่า แนวทางการขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรม ควรอาศัยการวางแผนร่วมกันผ่านกระบวนการ AIC การสนับสนุนจากภาครัฐ ภาคเอกชน การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสื่อสาร และการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเคลื่อนที่หรือกลุ่มย่อยตามความสนใจ

องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ คือ ต้นแบบการดำเนินกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่า และสมศักดิ์ศรีในสังคม

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; คุณภาพชีวิต; กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ

Abstract

The study aims to: 1) investigate the factors affecting the quality of life of elderly people participating in the Elderly Club in Hom Kret Subdistrict, Sam Phran District, Nakhon Pathom Province; 2) examine the “Five Dimensions of Happiness” activities for the elderly organized by the Elderly Club; and 3) propose guidelines for the sustainable implementation and promotion of the Five Dimensions of Happiness activities. The study employed a qualitative research approach, using the concepts of empowerment and quality-of-life development among the elderly as its conceptual framework. The research was conducted at the Elderly Club in Hom Kret Subdistrict, Sam Phran District, Nakhon Pathom Province. The participants consisted of 30 elderly participants and 10 key informants, selected through purposive sampling. Three research instruments were employed: (1) a workshop, (2) in-depth interviews, and (3) observation. The data were analyzed using content analysis and presented through descriptive analysis.

The findings revealed that: 1) Factors affecting the quality of life of the elderly in Hom Kret Subdistrict Elderly Club included social, economic, and health factors, all of which were directly associated with the level of happiness among the elderly. 2) The Five Dimensions of Happiness activities for the elderly at Hom Kret Subdistrict Elderly Club included monthly birthday celebrations, “Young Face Yoga,” laughter therapy, SKT meditation therapy (SKT1/SKT2), learning about Thai medicinal herbs, and online scam awareness. These activities helped enhance the elderly’s sense of self-worth while promoting appropriate physical and mental well-being and lifelong learning. 3) Guidelines for promoting and sustaining the Five Dimensions of Happiness activities for the elderly should involve collaborative planning through the AIC (Appreciation–Influence–Control) participatory planning process, support from government and private sectors, the use of digital technology for communication, and the establishment of mobile elderly clubs or smaller interest-based groups.

The body of knowledge derived from this research is a model for implementing the Five Dimensions of Happiness activities that can be adapted for use in elderly clubs in other areas. The model aims to enhance the quality of life of the elderly, enabling them to live happily, meaningfully, and with dignity within society.

Keywords: Elderly; Quality of Life; Five Dimensions of Happiness Activities

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยองค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2022) รายงานว่า ในปี ค.ศ. 2022 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 13 ของประชากรโลก หรือราว 1.1 พันล้านคน และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในทุกภูมิภาค สำหรับประเทศไทย ได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเมื่อปี พ.ศ. 2548 และก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2021) คาดว่าในปี พ.ศ. 2574 ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนร้อยละ 27 ของ

ประชากรทั้งประเทศ ซึ่งสะท้อนถึงความท้าทายในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทย การสูงวัยของประชากรสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเผชิญปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากกว่าวัยอื่น งานศึกษาของ Kumsuchat (2019) พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความสุขเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่น โดยราวหนึ่งในสามเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจจากโรคเรื้อรังและความรู้สึกไร้คุณค่า นอกจากนี้ มีรายงานว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ 95 ป่วยด้วยโรคอย่างน้อยหนึ่งโรค เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคซึมเศร้า (Department of Mental Health, 2020) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต ภาครัฐได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ (พ.ศ. 2561-2580) ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม การสร้างความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุ และการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างเท่าเทียมทั่วถึง (National Committee on the Elderly, 2018) ขณะเดียวกัน งานวิจัยไทยจำนวนมากได้นำ “กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ” มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น งานของ Mulchanda and Palachai (2019) ที่พัฒนาโปรแกรมสุขภาวะด้านกายและจิตใจ และ Sukkasem (2020) ที่พบว่า การออกกำลังกายและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

การศึกษาทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นจริง กำหนดกรอบแนวคิด และชี้ให้เห็นถึงประเด็นที่ยังไม่ถูกศึกษามาก่อน การทบทวนวรรณกรรมยังช่วยให้สามารถระบุ “ช่องว่างขององค์ความรู้” (knowledge gap) ที่งานวิจัยในอดีตยังไม่สามารถตอบโจทย์ได้ อย่างสมบูรณ์ และเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้มีความจำเป็น โดยเน้นไปที่บริบทคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และการสร้างสุขในมิติที่หลากหลาย ดังนี้

1. แนวโน้มสังคมผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต

องค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2022) รายงานว่าประชากรโลกอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 (National Statistical Office, 2021) การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” ทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องการ การดูแลเฉพาะด้านมากกว่ากลุ่มวัยอื่น

งานวิจัยของ Kumsuchat (2019) พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความสุขเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มวัยหนุ่มสาวและวัยทำงาน โดยประมาณหนึ่งในสามเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากโรคเรื้อรัง การลดลงของความรู้สึกมีคุณค่า และการขาดความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ Department of Mental Health (2020) ยังรายงานว่าผู้สูงอายุไทยร้อยละ 95 มีความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเข่าเสื่อม และโรคซึมเศร้า ซึ่งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย แต่ยังทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น

ในด้านคุณภาพชีวิต แนวคิดของ WHO (World Health Organization, 2019) เน้นว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ควรวัดจากสุขภาพร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องรวมถึงสุขภาพจิต ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ทางสังคม และการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี งานวิจัยของ Sukkasem (2020) ชี้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมสร้างสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

งานวิจัยจำนวนมากในประเทศไทย มุ่งเน้นการพัฒนากิจกรรมสร้างสุขเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ในหลายมิติ โดย Mulchanda and Palachai (2019) ได้นำเสนอโปรแกรมสุขภาวะด้านกายและจิตใจ ซึ่งช่วย

ลดความเครียด เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกัน Sukkasem (2020) พบว่าการออกกำลังกายและการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ งานของ Phanurat (2021) ยังยืนยันว่ากิจกรรมสร้างสุขที่มีลักษณะเป็นกลุ่ม เช่น การทำอาหาร การร้องเพลง หรือกิจกรรมนันทนาการ สามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและช่วยเสริมพลังใจให้แก่ผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมเหล่านี้จะมีผลดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นการมุ่งเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง เช่น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย หรือการทำสมาธิเพื่อสุขภาพจิต ขาดการบูรณาการที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ ทั้งการเรียนรู้ต่อเนื่อง (Holistic well-being) อีกทั้งหลายกิจกรรมยังขาดระบบการติดตามผลที่เป็นรูปธรรม ทำให้ไม่สามารถยืนยันประสิทธิผลในระยะยาวได้ ช่องว่างความรู้ (knowledge gap) ที่ชัดเจนคือ การขาดรูปแบบกิจกรรมสร้างสุขที่บูรณาการหลายมิติ และสามารถนำไปปรับใช้ในระดับชมรมผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การวิจัยนี้จึงมีความสำคัญที่จะพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่ตอบสนองต่อความต้องการเชิงองค์รวมของผู้สูงอายุ และสามารถเป็นต้นแบบขยายผลไปยังพื้นที่อื่นได้ในอนาคต

3. แนวคิดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ

แนวคิดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ โดยแบ่งออกเป็น 5 มิติหลัก ได้แก่

3.1 มิติสุขสง่า (Integrity) เน้นการเสริมสร้างคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมสุขสันต์วันเกิดประจำเดือนเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการยอมรับและมีความหมายในสังคม

3.2 มิติสุขสนุก (Recreation) เน้นความเพลิดเพลินและการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ เช่น การทำโยคะหรือกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยลดความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

3.3 มิติสุขสบาย (Health) มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ เช่น การหัดรำกระบองหรือการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

3.4 มิติสุขสงบ (Peacefulness) มุ่งเน้นการสร้างสมาธิ ความสงบทางใจ และการพัฒนาจิตวิญญาณ เช่น กิจกรรมการทำสมาธิบำบัด SKT (SKT1 /SKT2) ที่ช่วยคลายความกังวล และเสริมสุขภาวะทางจิตใจ

3.5 มิติสุขสว่าง (Cognition) เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้และการตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล เช่น การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทย และการรู้เท่าทันกลลวงโลกออนไลน์

งานวิจัยของ Sukkasem (2020) พบว่า การประยุกต์ใช้กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติในโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ยังมีข้อจำกัดคือ ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบถ้วนตามระยะเวลาที่กำหนด ส่วน Mulchanda and Palachai (2019) รายงานว่าการดำเนินกิจกรรมยังขาดกลไกสนับสนุนเชิงโครงสร้าง เช่น การจัดงบประมาณอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนวิทยากร และการติดตามผลอย่างเป็นระบบ

ในบริบทของจังหวัดนครปฐม มีผู้สูงอายุร้อยละ 17.8 ของประชากรทั้งหมด โดยในอำเภอสามพราน มีผู้สูงอายุราว ร้อยละ 12.5 และตำบลหอมเกร็ด มีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 19.5 (National Statistical Office, 2021) อย่างไรก็ตาม ชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด แม้จะมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แต่ยังไม่เคยมีการวิจัยเชิงระบบ เพื่อพัฒนานวัตกรรมหรือรูปแบบกิจกรรมสร้างสุขอย่างชัดเจน ทำให้ชมรมยังไม่ได้คะแนนด้านการทำวิจัยและนวัตกรรมจากการประเมินในระดับจังหวัดในปี พ.ศ. 2566

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญในการพัฒนานากิจกรรมการเสริมสร้างพลังใจ และสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ โดยอาศัยกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่ มิติสุขสบาย มิติสุขสนุก มิติสุขสง่า มิติสุขสว่าง และมิติสุขสงบ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในชมรมตำบลหอมเกร็ด และเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุครอบคลุมองค์รวมทุกมิติ ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษากิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อเสนอแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Study) ศึกษาจากหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย และเอกสารต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิต รวมถึงแนวคิดและรูปแบบกิจกรรมสร้างสุขที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- (1) เอกสารและรายงานจากองค์การสหประชาชาติ (United Nations) และสำนักงานสถิติแห่งชาติ เกี่ยวกับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ
- (2) งานวิจัยด้านคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศ
- (3) แนวคิด/ทฤษฎีการสร้างสุข 5 มิติ และงานวิจัยที่นำไปประยุกต์ใช้ในระดับชุมชน
- (4) รายงานการประชุมเชิงนโยบายและแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2561–2580

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ และกระบวนการสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน ชุมชน และองค์กร/สถาบัน ในพื้นที่กรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

- (1) ทำการศึกษาและคัดเลือกสมาชิกจากชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นพื้นที่กรณีศึกษา โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)
- (2) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเพื่อเตรียมการสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรม คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ อสม. และจิตอาสาในชุมชน ตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต., โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- (3) ดำเนินการวิเคราะห์แนวคิด รูปแบบ และการจัดการกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ
- (4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาทั้งจากเอกสารและภาคสนาม โดยวิเคราะห์ตามประเด็นสำคัญ
- (5) วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการพัฒนานากิจกรรมสร้างสุข 5 มิติที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และสามารถขับเคลื่อนได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีคุณสมบัติ ดังนี้ เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมและการดูแลผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด และมีประสบการณ์ในการทำงานด้านผู้สูงอายุและงานชุมชนอย่างน้อย 5 ปี

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมที่เข้าร่วมปฏิบัติการ จำนวน 30 คน และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ คณะกรรมการชมรม อสม. และบุคคลจากหลายภาคส่วนที่ร่วมดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด จำนวน 10 คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ประกอบด้วย 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับผู้สูงอายุ มีการติดตามผลหลัง 1 สัปดาห์ เพื่อสร้างใจให้ฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง และติดตามผลลัพธ์ต่อเนื่องหลัง 1, 2, 3, 4 เดือน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) และ 3) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ขั้นตอนที่ 5 การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บข้อมูลเอกสารจากหน่วยงานราชการ วารสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เก็บข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการสังเกต ติดตามผลการดำเนินกิจกรรมในช่วงเวลา 4 เดือน โดยประเมินผลต่อเนื่องทุกเดือน

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ของการวิจัยนี้ใช้ 2 วิธีหลัก ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Synthesis) เพื่อตีความและอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ และแนวทางการขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 7 การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา ประกอบด้วยตาราง แผนภาพ และแผนผังความสัมพันธ์ เพื่อให้เข้าใจง่าย และเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงการนำข้อค้นพบไปสังเคราะห์เป็นข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติและเชิงนโยบาย

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด ครอบคลุมทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยปัจจัยแต่ละด้านมีความสัมพันธ์และเกื้อกูลกันอย่างเป็นองค์รวม ดังนี้

1) ด้านสังคม การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นรากฐานสำคัญ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อได้รับการยอมรับจากลูกหลานและมีบทบาทในฐานะผู้นำทางปัญญา ถ่ายทอดประสบการณ์และคุณธรรม ขณะเดียวกัน การมีชมรมผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคีเครือข่าย ทำให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ลดภาวะการแยกตัวทางสังคม (social isolation) และเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (sense of belonging)

2) ด้านเศรษฐกิจ แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาเบี้ยยังชีพและสวัสดิการของรัฐ แต่หลายคนยังคงทำงานหรือประกอบอาชีพเสริม เช่น การเกษตรขนาดเล็ก งานหัตถกรรม และการค้าขายเล็ก ๆ ซึ่งไม่เพียงช่วยเพิ่มรายได้ แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีศักยภาพ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจของครอบครัว การสนับสนุนทางการเงินและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ จากบุตรหลานช่วยลดความวิตกกังวล และสร้างความมั่นคงทางใจ

3) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) แต่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างต่อเนื่อง ผ่านโรงพยาบาลระดับอำเภอและตำบล รวมถึงการเยี่ยมบ้านโดยทีม อสม. และพยาบาลวิชาชีพ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะหน้าเด็ก หวีเราะบำบัด และสมาธิบำบัด ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย ลดความเครียด และสร้างความผ่อนคลาย จึงสะท้อนว่าการมีระบบสนับสนุนด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิต

4) ด้านสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ความปลอดภัยของที่อยู่อาศัย เช่น การมีราวจับในห้องน้ำทางลาด และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มและเพิ่มความมั่นใจในการดำรงชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน การเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศและการฝึกอบรมด้านดิจิทัลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารและระมัดระวังภัยออนไลน์ได้ดีขึ้น แม้ยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่ต้องการ การสนับสนุนจากบุตรหลาน และหน่วยงานภายนอกในการเรียนรู้เทคโนโลยี

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษากิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด พบว่ากิจกรรมที่ออกแบบภายใต้แนวคิด “สุข 5 มิติ” มีผลอย่างชัดเจนต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ โดยสามารถอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละมิติ ได้ดังนี้

1) สุขสบาย (Health/Comfort) กิจกรรมหัตถะบำบัด และการออกกำลังกายเบา ๆ ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนาน แต่ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ผู้สูงอายุหลายคนรายงานว่า บรรเทาอาการเจ็บคอ ไม่มีอาการปวดศีรษะ น้ำหนักลดลงเล็กน้อย และอาการท้องผูกบรรเทา ทำให้มีสุขภาพกายที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

2) สุขสนุก (Recreation) กิจกรรมโยคะหน้าเด็กที่ผสมผสานการเปล่งเสียงและการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใบหน้า ช่วยสร้างเสียงหัวเราะในกลุ่ม และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขร่วมกัน ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่กล่าวว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้รู้สึกอ่อนเยาว์ สดใส และกล้าแสดงออกมากขึ้น เป็นการลดความตึงเครียดและสร้างบรรยากาศเชิงบวกในชมรม

3) สุขสง่า (Integrity) กิจกรรมสุขสันต์วันเกิดผู้สูงอายุประจำเดือน สร้างผลลัพธ์ด้านความรู้สึกเป็นที่รักและมีคุณค่า ผู้สูงอายุหลายคนสะท้อนว่า แม้ในชีวิตประจำวันจะเผชิญความโดดเดี่ยว แต่กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกว่าตนยังเป็นที่ยอมรับ และได้รับการยอมรับให้มีความสำคัญ ส่งผลต่อความมั่นใจและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในบั้นปลายชีวิต

4) สุขสว่าง (Cognition) การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทย และการให้ความรู้เท่าทันกลลวงออนไลน์ ช่วยเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว เช่น การใช้ว่านหางจระเข้รักษาแผลสดหรือไฟไหม้ รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีป้องกันตนเองจากมิจฉาชีพจากโลกออนไลน์ เช่น การปิดสัญญาณอินเทอร์เน็ต การถอดซิมการ์ด และการแจ้งสายด่วน 1441 กิจกรรมเหล่านี้ ไม่เพียงเพิ่มทักษะเชิงปัญญา แต่ยังเสริมภูมิคุ้มกันทางสังคมและลดความเสี่ยงจากภัยดิจิทัล

5) สุขสงบ (Peacefulness) กิจกรรมสมาธิบำบัดSKT (SKT1/SKT2) ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางใจ ลดความวิตกกังวลและความเครียด หลายคนสะท้อนว่าสามารถนอนหลับได้ดีขึ้น ความดันโลหิตลดลง และรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ผลลัพธ์เหล่านี้ตอกย้ำถึงความสำคัญของการบูรณาการการฝึกสมาธิและการดูแลสุขภาพจิตเข้ากับการดูแลสุขภาพองค์รวม

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า การขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด เป็นผลมาจากการพัฒนาที่อาศัยกระบวนการมีส่วนร่วม (Participatory Approach) อย่างเป็นระบบ โดยผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่มีบทบาทตั้งแต่การเสนอความคิด การเลือกกิจกรรม ไปจนถึงการประเมินผล ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (ownership) และเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง

การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชมรม มีบทบาททั้งในฐานะ ผู้เข้าร่วม และผู้ถ่ายทอดความรู้ เช่น การเป็นครูภูมิปัญญา ถ่ายทอดทักษะหัตถกรรม การปักดอกไม้จากใบเตย การถักไหมพรม หรือการตัดผม การมีบทบาทเชิงรุกนี้ ช่วยเสริมสร้างศักยภาพ สร้างความภาคภูมิใจ และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นกำลังสำคัญของสังคม

การบูรณาการเครือข่ายภาคี การดำเนินงานประสบความสำเร็จจากความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็น อบต. หอมเกร็ด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล วัด โรงเรียน ชุมชน และภาคประชาสังคม ตลอดจนภาคครอบครัวและภาคธุรกิจในพื้นที่ การสนับสนุนดังกล่าวช่วยเสริมทรัพยากรทั้งด้านสถานที่ บุคลากร งบประมาณ และองค์ความรู้ ส่งผลให้กิจกรรมมีความต่อเนื่องและขยายผลได้จริง

การออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบท การเลือกสถานที่การเปรี๊ญวัดหอมเกร็ดเป็นพื้นที่หลักในการจัดกิจกรรมถือเป็นการใช้สถานที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและมีความศรัทธา ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการมีส่วนร่วมสูง นอกจากนี้ การนำกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ รวมเข้ากับกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ช่วยสร้างความรู้สึกกลมกลืนระหว่าง สุขภาพกาย-ใจ กับรากเหง้าวัฒนธรรมชุมชน

กระบวนการประเมินผลและติดตามต่อเนื่อง การตรวจสอบสภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการติดตามผลรายสัปดาห์และรายเดือน ช่วยสะท้อนผลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจน เช่น ระดับความดันโลหิตลดลง การนอนหลับดีขึ้น และการลดความเครียด ซึ่งเป็นการยืนยันประสิทธิภาพของกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม

ผลลัพธ์เชิงสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุสะท้อนว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่ถูกทอดทิ้ง และได้รับการยอมรับจากสังคม สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างพลังใจ (mental strength) และลดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม (social isolation) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่จากการดำเนินการในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด โดยเชื่อมโยง ปัจจัยพื้นฐานของคุณภาพชีวิต เข้ากับรูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ และกระบวนการขับเคลื่อนอย่างมีส่วนร่วม จนเกิดเป็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วยด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีฐานชีวิตที่มั่นคง ทั้งการได้รับการยอมรับในครอบครัว รายได้ที่พอเพียง และการดูแลสุขภาพที่เข้าถึงได้ง่าย

2. กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย (Health), สุขสนุก (Recreation), สุขสง่า (Integrity), สุขสว่าง (Cognition) และสุขสงบ (Peacefulness) ซึ่งช่วยพัฒนาผู้สูงอายุในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ

3. กระบวนการขับเคลื่อน ใช้แนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) และกระบวนการ AIC ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทตั้งแต่การออกแบบ การตัดสินใจ ไปจนถึงการประเมินผล พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงานรัฐ ภาคศาสนา และภาคประชาชนในชุมชน

องค์ความรู้ใหม่/ผลลัพธ์ เกิดเป็น “ต้นแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติที่ขับเคลื่อนด้วยการมีส่วนร่วม” ซึ่งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้จริง ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย-ใจดีขึ้น รู้สึกมีคุณค่า ลดความโดดเดี่ยวทางสังคม และได้ภูมิคุ้มกันทางความคิดเพื่อเผชิญสังคมร่วมสมัย ในรูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่พัฒนาโดยผู้สูงอายุร่วมกับเครือข่ายชุมชน ซึ่งเป็นต้นแบบการเสริมสร้างพลังใจ สร้างความสุข และคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม สามารถประยุกต์ใช้กับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้ โดยเน้นการบูรณาการปัจจัยพื้นฐาน กิจกรรมสร้าง

สุข และกระบวนการมีส่วนร่วมเข้าด้วยกัน อันจะนำไปสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีศักดิ์ศรี และมีความสุข อย่างยั่งยืน องค์ความรู้นี้สามารถนำไปปรับใช้ในชมรมผู้สูงอายุหรือชุมชนอื่น ๆ ได้อย่างยั่งยืน ดังสรุปใน รูปภาพต่อไปนี้

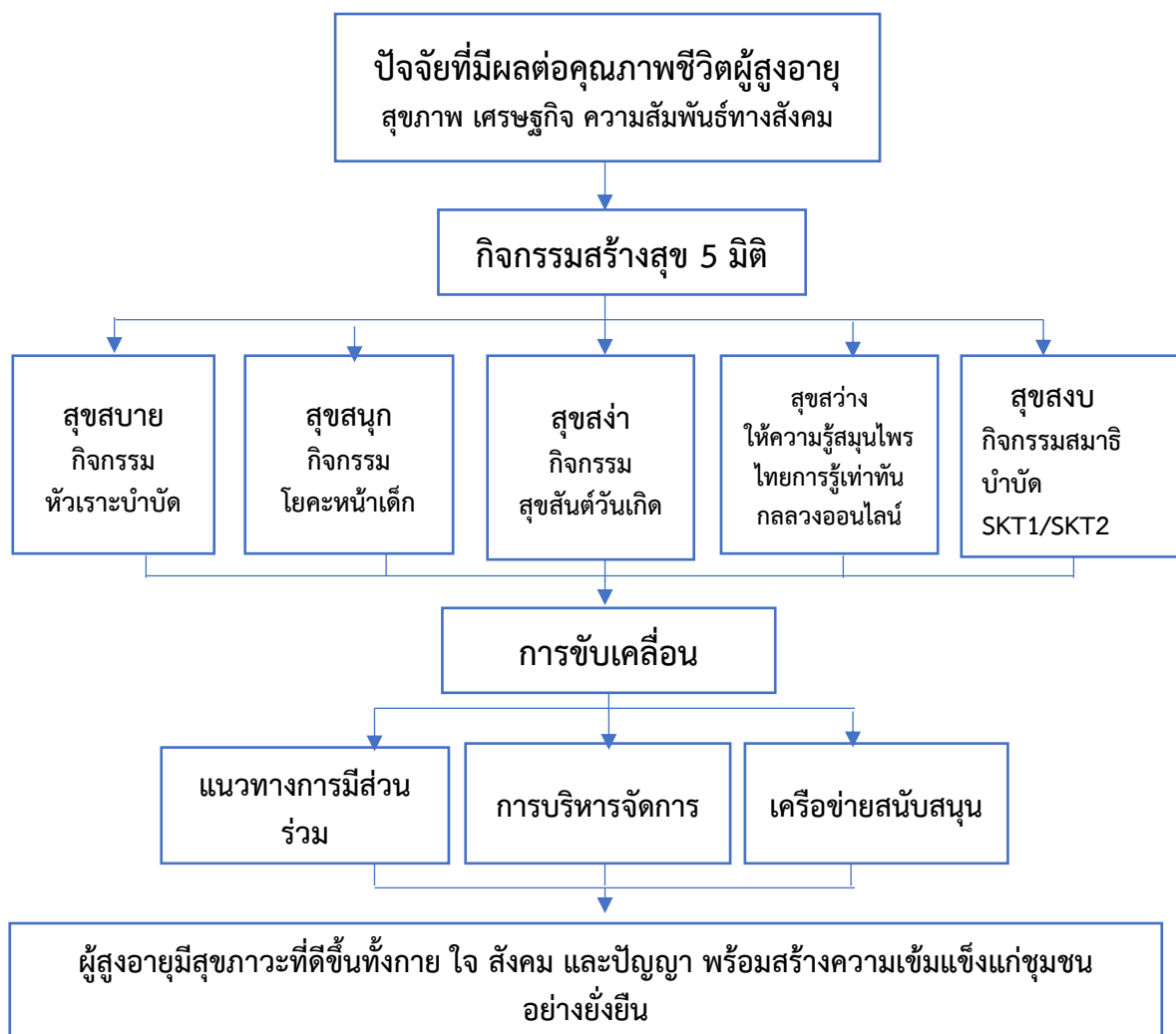


Figure 1: A Model for Enhancing Inner Strength and Happiness to Improve the Quality of Life of Older Adults

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัว ชมรมผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่าย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองและไม่ถูกทอดทิ้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครอบครัวและชุมชนยังคงเป็นฐานสำคัญที่หล่อหลอมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางจิตใจและสังคม ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนด้านรายได้และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เหมาะสม งานวิจัยนี้สอดคล้องกับ Kumsuchat (2019) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวมีระดับความสุขสูงกว่า และสอดคล้องกับ Department of Mental Health (2020) ที่รายงานว่าผู้สูงอายุไทยกว่า 95% มีโรคประจำตัว และจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อคง

คุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ National Statistical Office (2021) ยืนยันว่า การสนับสนุนจากรัฐและครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่ดำเนินในชมรมผู้สูงอายุตำบล หอมเกร็ด ได้แก่ กิจกรรมหัวเราะบำบัด โยคะหน้าเด็ก สุขสันต์วันเกิด การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทย การรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ และสมาธิบำบัดSKT (SKT1/SKT2) ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้ใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้อาจเป็น เพราะกิจกรรมดังกล่าวครอบคลุมองค์รวมทุกมิติของความสุข ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม ปัญญา และจิต วิญญาณ จึงสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Mulchanda and Palachai (2019) ที่ชี้ว่ากิจกรรมสุขภาวะทั้งด้านกายและจิตใจช่วยลดภาวะซึมเศร้า และ ตรงกับ Sukkasem (2020) ที่รายงานว่าการออกกำลังกายและการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชมรมผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ Phanurat (2021) ที่ยืนยันว่า กิจกรรมกลุ่มที่สร้างความเพลิดเพลินสามารถลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างพลังใจได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่มี ประสิทธิภาพต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการ AIC เป็น เครื่องมือในการกำหนดกิจกรรม ติดตาม และประเมินผล อีกทั้งยังต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ภาควิ ชาเครือข่าย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และวัดในพื้นที่ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมมีความต่อเนื่องและยั่งยืน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนเชิงโครงสร้างช่วยสร้างแรงจูงใจและเพิ่มความรู้สึกเป็น เจ้าของกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุพร้อมเข้าร่วมและสืบสานกิจกรรมในระยะยาว ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ แนวคิดการสร้างสุข 5 มิติ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ชี้ว่ากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ควรครอบคลุมแบบองค์รวม และตรงกับงานของ Sukkasem (2020) และ Mulchanda and Palachai (2019) ที่ยืนยันว่าการบูรณาการกิจกรรมด้านกาย จิตใจ และสังคม พร้อมทั้งการสนับสนุนจาก ชุมชน เป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

สรุป

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังใจ สร้างสุข ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอ สามพราน จังหวัดนครปฐม มีเป้าหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ และ แนวทางการขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน ผลการวิจัยสะท้อนว่า คุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ ซึ่งมีอิทธิพลต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ในด้านกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่ มิติสุขสบาย มิติสุขสนุก มิติสุขสง่า มิติสุขสว่าง และมิติ สุขสงบ พบว่า มีผลเชิงบวกอย่างชัดเจนต่อการพัฒนาสุขภาพกาย จิตใจ ปัญญา ความสัมพันธ์ทางสังคม และ จิตวิญญาณ ผู้สูงอายุได้รับทั้งความสุข ความภาคภูมิใจ และความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้จริง ขณะที่แนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วม (Participatory Action) โดยใช้กระบวนการ AIC เป็นเครื่องมือหลัก ควบคู่กับการสนับสนุนจากเครือข่ายครอบครัว ชุมชน องค์กร ท้องถิ่น และสถาบันทางศาสนา เพื่อทำให้กิจกรรมมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ ซึ่งล้วนมีอิทธิพลต่อสภาวะกาย จิตใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ จัดระบบสนับสนุนผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ เช่น การจัดอบรมครอบครัวและผู้ดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การสนับสนุนอาชีพเสริมที่เหมาะสม และการเพิ่มสิทธิประโยชน์ด้านสวัสดิการสุขภาพ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างทั่วถึง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า กิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ สามารถยกระดับสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้จริง ทั้งด้านสุขภาพกาย-ใจ การเรียนรู้ และการเข้าสังคม ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ ขยายผลการจัดกิจกรรมในรูปแบบ “ต้นแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ” ไปยังชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างสุขที่ยั่งยืนต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เครือข่ายชุมชน และการสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ สร้างกลไกสนับสนุนเชิงโครงสร้าง เช่น การจัดตั้งทีมอาสาสมัครรุ่นพี่ (Senior Volunteers) การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุเคลื่อนที่ และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน พร้อมทั้งเกิดประโยชน์สูงสุดกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหอมเกร็ด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ องค์ความรู้ที่สำคัญ คือ รูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ที่พัฒนาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายชุมชน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชมรมผู้สูงอายุและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้ โดยควรให้ความสำคัญกับการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทชุมชน วัฒนธรรม และศักยภาพของผู้สูงอายุในแต่ละท้องถิ่น

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับ การประเมินผลเชิงเปรียบเทียบของรูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างและปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ รวมถึงการวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้เครื่องมือทางสถิติในการวัดคุณภาพชีวิต สุขภาพจิต และความสุขของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของรูปแบบดังกล่าวในระดับประเทศ

References

- Department of Mental Health. (2020). *Annual Report on Mental Health of Thai Elderly*. Bangkok: Ministry of Public Health.
- Kumsuchat, S. (2019). Mental Health Screening of the Elderly Using the 15-Item Happiness Scale. *Journal of Gerontology and Geriatric Research*, 8(2), 45–56.
- Mulchanda, T., & Palachai, T. (2019). Health Promotion Programs for Elderly Happiness: A Five-Dimension Model. *Journal of Public Health Research*, 12(3), 101–112.
- National Committee on the Elderly. (2018). *The Second National Plan on the Elderly (2018–2037)*. Bangkok: Office of the Prime Minister.

- National Statistical Office. (2021). *Population and Housing Census of Thailand 2021*. Bangkok: NSO.
- Phanurat, K. (2021). Group Activities and Elderly Happiness: A Community-Based Approach. *Journal of Social Development*, 15(3), 77–92.
- Sukkasem, S. (2020). Exercise and Social Participation for Mental Health Among Elderly Clubs in Thailand. *Journal of Public Health Research*, 14(1), 101–115.
- United Nations. (2022). *World Population Prospects 2022*. New York, NY: UN Department of Economic and Social Affairs.
- World Health Organization. (2019). *Reducing Inequities in Health Across the Life-Course: Later Life and Healthy Ageing*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.