

บทความวิจัยต้นฉบับ :

การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง  
อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

Development of guidelines to promote the quality of life of the senior citizens club, Na Klang  
Subdistrict, Sung Noen District, Nakhon Ratchasima Province

มาลินี ฝ่ายเคนา

Maline Faikana

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

Nakhon Ratchasima Provincial Public Health Office

เบอร์โทรศัพท์ 09-3329-2532; E-mail : maaline4572@gmail.com

วันที่รับ 16 พ.ค.2566; วันที่แก้ไข 6 มิ.ย.2566; วันที่ตอบรับ 15 มิ.ย.2566

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ และประเมินผลแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ จำนวน 165 คน (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 3 คน และ (3) ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยการวิเคราะห์เอกสารแบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกและจัดกลุ่มข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่า (1) ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน ได้มีการประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับพื้นที่ โดยดำเนินการตามแผนร่วมกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้ได้รับรางวัลชมรมผู้สูงอายุดีเด่นระดับจังหวัด และระดับเขต (2) การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ตามลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย ด้านร่างกาย โดยร่างกายต้องแข็งแรงตามช่วงวัย ด้านจิตใจ ต้องสบายใจมีความสุข ด้านสังคม ต้องอยู่กับชุมชนที่ดี ดูแลกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านสภาพแวดล้อม ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ไม่แออัด โดยมีการดำเนินงานตามกระบวนการวงจร PDCA ได้แก่ การวางแผน ดำเนินการศึกษา วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประมวลผลข้อค้นพบ ปรับปรุงข้อค้นพบ (3) ประเมินผลแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ภายใต้ NAKLANG model สามารถใช้งานได้จริง มีความเหมาะสม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตำบลที่มีบริบทใกล้เคียงได้ ข้อเสนอแนะ คือ ควรเพิ่มความรู้อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ :** การส่งเสริมคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; ชมรมผู้สูงอายุ; การประเมินผล

#### Abstract

*This is action research. The objectives were to study the situation of quality of life promotion, develop guidelines for the promotion of quality of life, and evaluate the guidelines for the promotion of quality of life in the senior citizens club in Na Klang Subdistrict, Sung Noen District, Nakhon Ratchasima Province. The samples were divided into 3 groups: (1) 165 elderly people; (2) 3 registered nurses; and (3) 4 elderly people. The research instruments consisted of document analysis, questionnaires, in-depth interviews, and focus group discussion, as well as quantitative data analysis with descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. The qualitative data section analyzed the data by classifying and grouping them.*

*The results showed that (1) the senior citizens club, Na Klang Subdistrict, Sung Noen District, had clearly written an announcement of the appointment of the senior citizens club network committee. To promote the health care of the elderly at the local level by implementing a joint action plan with all relevant sectors. Resulting in receiving outstanding senior citizen club awards at provincial and zone levels. (2) The development of a guideline for promoting the quality of life of the senior citizens club can be carried out according to the characteristics of a good quality of life, consisting of the physical aspect, where the body must be healthy according to age; mentally, it must be comfortable and happy; and socially, one must live in a good community, take care of each other, be generous, and respect the environment. Must be in a good environment, not crowded, with implementation of the PDCA cycle process, including planning, conducting relevant literature studies, processing findings, and improving the findings. (3) Evaluate the guidelines to promote the quality of life of the senior citizens club under the NAKLANG model for practicality, appropriateness, and whether they can be applied to nearby districts. The suggestion is that knowledge should be added to promote the quality of life of the senior citizens club continuously.*

**Keywords:** Quality of Life Promotion; The Elderly; Senior Citizens Club; Evaluation.

## บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570) มีสถานะเป็นแผนระดับที่ 2 ซึ่งเป็นกลไกที่สำคัญในการแปลงยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติ และยังเป็นช่วงเวลาที่แนวโน้มของการพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นการเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านภูมิรัฐศาสตร์ระหว่างประเทศ ดังนั้น การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศท่ามกลางกระแสแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้สามารถเติบโตต่อไปได้อย่างมั่นคงท่ามกลางความผันแปรที่เกิดขึ้นรอบด้าน และคำนึงถึงผลประโยชน์ของประเทศทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน<sup>[1]</sup>

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ได้ให้ความสำคัญกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ

รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป<sup>[2]</sup>

เมื่อพิจารณาสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลังจากเมื่อ 30 ปีก่อนนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยประชากรผู้สูงอายุในปี 2565 นั้นมีมากถึง 12,116,199 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้วร้อยละ 0.5 แบ่งเป็น “ผู้สูงวัยวัยต้น” ช่วงอายุ 60 – 69 ปี จำนวน 6,843,300 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 ของผู้สูงอายุทั้งหมด “ผู้สูงวัยวัยกลาง” ช่วงอายุ 70 – 79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 และ “ผู้สูงวัยวัยปลาย” อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 ขณะที่ผู้สูงอายุในไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่อัตราการเกิดกลับลดลงและมีอัตราที่ช้ามาก สถานการณ์เด็กเกิดใหม่ของประเทศไทยขณะนี้ต่ำกว่า 600,000 รายต่อปี และในปีนี้ก็ยังมีอัตราการเกิดไม่ถึงร้อยละ 0.5 อยู่ที่ร้อยละ 0.18 ถือเป็นจำนวนที่ค่อนข้างน้อย<sup>[3]</sup>

ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เป็นอีกพื้นที่ที่มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนมาก มีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม โดยได้ก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อดำเนินกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมทางประเพณี กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ กิจกรรมออกกำลังกาย และกิจกรรมเสริมรายได้ เป็นต้น ซึ่งชมรมดังกล่าวมีสมาชิก จำนวน 248 คน

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีรูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจน และชมรมผู้สูงอายุมีการแก้ไขปัญหาโดยมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งคุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่งและคุณภาพชีวิตของประชาชนจะดี โดยครอบครัวหรือชุมชนนั้นได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ครบถ้วนทุกประการ<sup>[4]</sup> ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

อย่างไรก็ดี การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องมีการกำกับ ติดตามการดำเนินงาน โดยการประเมินผล CIPP Model ซึ่งหมายถึงกระบวนการที่เป็นระบบเกี่ยวข้องกับคุณภาพ คุณค่า และความสำคัญของสิ่งที่มุ่งประเมินเพื่อใช้ในการตัดสินใจ โดยมาตรฐานของการประเมินอยู่บนหลักของประโยชน์ ความเป็นไปได้ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) บริบทของพื้นที่ เป็นการประเมินบริบท ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ได้รับผลประโยชน์ (2) ปัจจัยนำเข้า เป็นการประเมินสิ่งนำเข้าเพื่อการวางแผน (3) กระบวนการ เป็นการประเมินกระบวนการในการดำเนินงานของโครงการซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดตาม (4) ผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลผลิตและผลที่ได้จากโครงการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมิน<sup>[5]</sup> เพื่อให้การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จากสถานการณ์ปัญหาของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา และแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พร้อมทั้งพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และขยายการดำเนินงานไปพื้นที่ที่มีบริบทใกล้เคียงกับ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา อันจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดีต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อประเมินผลแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ เนื่องจากทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากรของ Taro Yamane<sup>[6]</sup> โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 5% หรือ 0.05 โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ (accidental sampling) จากการคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 153 คน และเพื่อความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามไว้ 5% เท่ากับ 12 คน ดังนั้น ขนาดบุคลากรทั่วไปที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 165 คน (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวน

ที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อทำการสนทนากลุ่ม โดยการสนทนากลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย รวมจำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย (3) ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (ญาติ บุตร หลาน) ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยต้องเป็นผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้สูงอายุ มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 4 คน

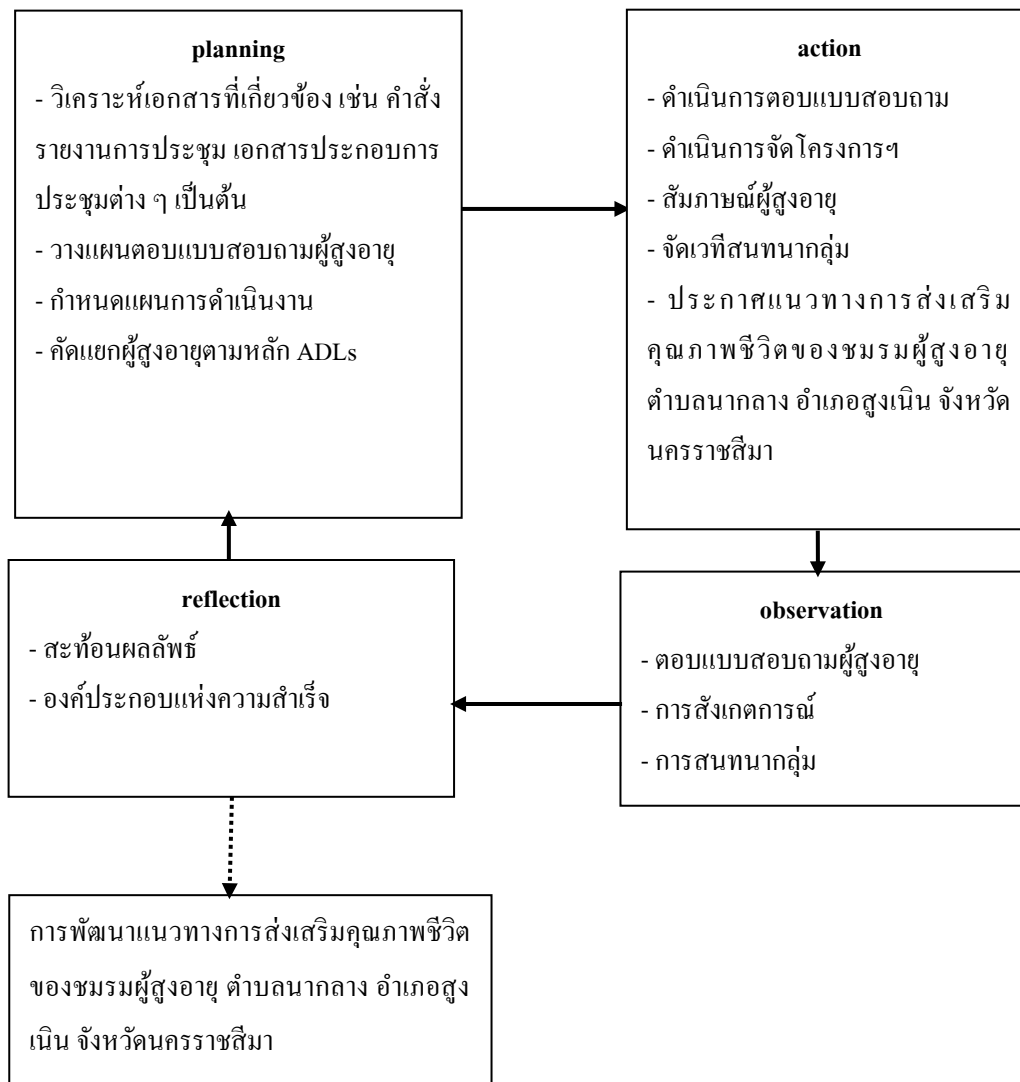
### 2. ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยมุ่งศึกษาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ (4) ด้านสิ่งแวดล้อม

### 3. ขอบเขตด้านระยะเวลาการดำเนินงาน

การวิจัยดังกล่าวดำเนินงานระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง มกราคม 2566 รวมระยะเวลา 10 เดือน

**กรอบแนวคิดการวิจัย**



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

**ระเบียบวิธีวิจัย**

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรในการศึกษานี้ ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 248 คน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน และผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน

จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งสาเหตุที่เลือกศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากเหตุผลดังนี้ (1) เป็นชมรมผู้สูงอายุที่ดำเนินการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง สามารถเป็นต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ (2) ผู้สูงอายุมีจำนวนมาก (3) ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง (4) ยินดีให้ผู้วิจัยเข้าศึกษาข้อมูลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ เนื่องจากทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากร ของ Taro Yamane<sup>[6]</sup> โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 5% หรือ 0.05 โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ จากการคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 153 คน และเพื่อความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามไว้ 5% เท่ากับ 12 คน ดังนั้น ขนาดบุคลากรทั่วไปที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 165 คน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย แบ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 คน ส่วนการสนทนากลุ่ม จำนวน 4 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก ผู้วิจัยคัดเลือกเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย โดยการสนทนากลุ่ม จำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย และ (3) ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (ญาติ บุตรหลาน) ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวน

ที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อทำการสนทนากลุ่ม โดย การสนทนากลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย จำนวน 4 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยใช้แบบวิเคราะห์เนื้อหาที่ปรากฏรายละเอียดในคำสั่งชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล รายงานการประชุม รายงานการประชุม เอกสารประกอบการทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยแบ่งแบบวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 5 ประเด็น ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ประกาศ คำสั่ง เอกสารประกอบการประชุม กระบวนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. แบบสอบถามผู้สูงอายุ เพื่อสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม และการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะ

3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาองค์ประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 9 ประเด็นหลัก ได้แก่ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตช่องทางการเปิดรับความรู้การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ความเพียงพอของการส่งเสริมคุณภาพ

ชีวิต การมีส่วนร่วมของชุมชน การมีส่วนร่วมของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4. แบบสนทนากลุ่ม เพื่อประเมินผลแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 8 ประเด็นหลัก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ความพึงพอใจหรือต้องการ กิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ อุปสรรคหรือปัญหาในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ NAKLANG model กระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ต้นแบบ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา เมื่อสร้างคำถาม จัดรูปแบบและโครงสร้างของแบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำแบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม เสนอผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิต ผู้เชี่ยวชาญด้านการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ และผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน เพื่อให้คำแนะนำในการปรับแก้ไข และตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือไม่ ตลอดจนภาษาที่ใช้ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อ

ดำเนินการในขั้นต่อไป ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยผู้วิจัยจึงไม่ได้ทำการทดสอบความเที่ยงโดยอาศัยการทดสอบความเที่ยงตรงเพียงอย่างเดียว

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ ดังนี้ (1) การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (validity) เมื่อสร้างคำถาม จัดรูปแบบและโครงสร้างของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพชีวิต ผู้เชี่ยวชาญด้านการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ และผู้เชี่ยวชาญ ด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือไม่ ตลอดจนภาษาที่ใช้ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการในขั้นต่อไป (2) การทดสอบความเที่ยง (reliability) ได้อาศัยวิธีการทดสอบก่อน (pre – test) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน 1 ครั้ง ในตำบลใกล้เคียง โดยทดสอบกับกลุ่มประชากรทั่วไปที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยวิธีการใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบอค (Cronbach's Alpha) ทีมวิจัยใช้ฟังก์ชัน การวิเคราะห์ความเที่ยง ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเป็นเครื่องมือในการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ทั้งนี้ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น 0.79 แสดงว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเชื่อมั่นสูง

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยข้อมูล



เชิงปริมาณจะวิเคราะห์สถิติภาคบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากแบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม ตามแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการวงจร PDCA และทฤษฎีการประเมินผล CIPP Model โดยการจำแนก แยกแยะ และจัดหมวดหมู่ข้อมูล พร้อมทั้งรอรับฟังความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบมาสังเคราะห์และบูรณาการเข้าด้วยกันแล้ว และนำเสนอเชิงพรรณนา

#### การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่องดังกล่าวได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา รหัส KHE 2022-27 ลงวันที่ 22 เมษายน 2565 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบด้วยตนเอง เพื่อให้การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปด้วยความเข้าใจและเต็มใจอย่างแท้จริง ซึ่งข้อมูลที่ได้จะปกปิดเป็นความลับ โดยข้อมูลจะเผยแพร่ออกไปในลักษณะภาพรวมเท่านั้น หากกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนใจในระหว่างการดำเนินกิจกรรม สามารถหยุดการดำเนินการและถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตนเอง ทั้งสิ้น

#### ผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยขอนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

#### 1. สถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์เอกสาร พบว่าชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลางก่อตั้งเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2548 โดยมีคุณพ่อประหลาด จีบสูงเนิน อดีตผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 บ้านนาใหญ่ เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลางคนแรก โดยวัตถุประสงค์ในการก่อตั้ง เพื่อส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ และเพื่อร่วมกันจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ดำเนินการ โดยการประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน เป็นลายลักษณ์อักษร โดยคณะกรรมการมาจากหลายภาคส่วน เพื่อให้การดำเนินงานสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ มีการเสนอแผนงานโครงการต่อองค์การบริหารส่วนตำบลนากลางทุกปี เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุน การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยแผนการดำเนินกิจกรรมคือ (1) แผนงานชมรมผู้สูงอายุสัญจร ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลางร่วมกับภาคเครือข่ายทุกภาคส่วนออกสัญจรไปทำกิจกรรมในแต่ละหมู่บ้าน ๓ ครั้งต่อปี หมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปี (2) แผนงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุร่วมกับภาคเครือข่ายออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้น 3 อ. ได้แก่ อนามัย อาชีพ และอารยธรรมประเพณี จัดกิจกรรมเดือนละ 1

ครั้งต่อเนื่อกัน 10 ครั้ง ตามแผนการเรียนการสอน โดยได้รับความร่วมมือจากภาคเครือข่ายในพื้นที่ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมอย่างต่อเนื่อง ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนินดำเนินงานได้อย่างเข้มแข็ง จนได้รับโล่รางวัลและใบประกาศเกียรติคุณ เช่น ได้รับรางวัลชมรมผู้สูงอายุดีเด่นระดับจังหวัด ระดับเขต จำนวน 3 รางวัล

จุดแข็งของชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง คือ การมีผู้นำที่มีอุดมการณ์ในการทำงาน มีความใส่ใจ ห่มเทเสี่ยสละ โอบอ้อมอารีไม่มีอคติในการทำงาน ได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน มีความกระตือรือร้น กล้าคิดกล้าตัดสินใจ ประสานงานต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสมาชิกชมรมให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและมีความสามัคคี รวมถึงมีเครือข่ายการมีส่วนร่วมจากผู้นำชุมชนในการช่วยเหลือการจัดกิจกรรม

ในด้านบทบาทและหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะพยาบาลวิชาชีพ ดำเนินการประสานการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ทั้งการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุสัญจร กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงในตำบลซึ่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานได้ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจากการสั่งการของผู้อำนวยการตามภารกิจการดูแลผู้สูงอายุและประสานช่วยเหลือการจัดกิจกรรมของชมรมตามช่วงเวลาต่าง ๆ โดยมีการทำงานร่วมกับอบสม. Care Giver ผู้นำชุมชน พร้อมกับทีมงานจากองค์การบริหาร

ส่วนตำบลนากลาง โดยการทำงานในลักษณะเป็นเครือข่ายช่วยเหลือกัน

ผลการวิจัยจากแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.42 มีอายุระหว่าง 60 – 65 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.64 มีสถานสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 53.94 สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 57.58 มีรายได้จากบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 44.24 พักอาศัยอยู่กับบุตร/ธิดา คิดเป็นร้อยละ 73.33 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 81.79

## 2. การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยสามารถสรุปได้ 5 ประเด็น ได้แก่ (1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (2) ออกกำลังกายตามความเหมาะสม (3) ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ (4) ปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบ (5) ไม่วิตกกังวลมากเกินไป ลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วย คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย โดยร่างกายต้องแข็งแรงตามช่วงวัย ด้านจิตใจ ต้องสบายใจ มีความสุข ด้านสังคม ต้องอยู่กับชุมชนที่ดี ดูแลกัน เอื้อเพื่อเอื้อแก่ และด้านสภาพแวดล้อม ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่แออัด ไม่มีฝุ่นละออง โดยความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตมีความเหมาะสมแล้ว เพราะถ้าให้ความรู้ในเชิงลึกมากเกินไป ผู้สูงอายุก็ไม่สามารถเปิดรับความรู้เรื่องเหล่านั้นได้ ผู้นำชุมชนให้

ความร่วมมือเป็นอย่างดี เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ให้ความช่วยเหลือในด้านงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน มีส่วนสำคัญในการผลักดันให้ชมรมผู้สูงอายุสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน มีบทบาทในการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชมรมมีความเหมาะสม เช่น การให้ความรู้การออกกำลังกาย งานฝีมือ เป็นต้น กิจกรรมมีความหลากหลาย ผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของตัวเอง

กระบวนการการดำเนินงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา สามารถอธิบายได้ 8 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ดำเนินการตอบแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 165 คน ก่อนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (2) ดำเนินการโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยนำผู้สูงอายุ จำนวน 248 คน เข้าร่วมโครงการฯ (3) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน เพื่อค้นหาองค์ประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (4) จัดเวทีสนทนากลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 11 คน เพื่อชี้แจงข้อค้นพบจากแบบสอบถาม และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมทั้งออกแบบกระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกัน โดยการนำกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) เข้ามาผนวกในการดำเนินงาน ได้แก่ การสร้างความรู้ (appreciation) การสร้างแนวทางพัฒนา (influence) และการสร้างแนวทางปฏิบัติ (control) (5) ประกาศแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ให้กับชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน (6) ดำเนินการแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 165 คน หลังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (7) การสังเกตผลการดำเนินงาน โดยผู้วิจัย ภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมตามแผน ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยการติดตามผลภายหลัง

จากผู้สูงอายุได้รับเข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (8) การสะท้อนผลลัพธ์ร่วมกัน โดยการสนทนากลุ่มบุคคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องเพื่อประเมินผลภายหลังจากการดำเนินงาน ได้แก่ ผู้วิจัยค้นข้อมูลการเปลี่ยนแปลง นั่นคือ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต วิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จ วิเคราะห์รูปแบบที่เกิดขึ้นจากการวิจัย และข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

### 3. การประเมินผลแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยนำปัจจัยแห่งความสำเร็จมาวิเคราะห์จนได้พัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยมี 7 องค์ประกอบ หรือ NAKLANG model ดังนี้ (1) nurse หมายถึง พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน คอยสนับสนุน ส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ให้กับผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง (2) awareness หมายถึง ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มีความเข้มแข็งในการส่งเสริมคุณภาพ

ชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถดำเนินงานได้อย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน และมีความเหมาะสม (3) key person หมายถึง นายกองค้การบริหารส่วนตำบลนากลางและผู้นำในพื้นที่ให้ความสำคัญในการวางแผนควบคุมและติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (4) listen หมายถึง ผู้สูงอายุต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม (5) appreciate หมายถึง พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชนต้องให้คำชื่นชม ให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น (6) network หมายถึง ภาวศีเครือข่ายในการทำงานระดับตำบลจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ และพระสงฆ์ (7) group work หมายถึง ผู้สูงอายุแต่ละคนต่างมีเป้าหมายของตนเองที่แตกต่างกันไป การมาร่วมตัวกันเป็นชมรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

จากนั้นผู้วิจัยได้ประกาศแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ให้กับชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกันยายน ถึง เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

ผลการวิจัยจากแบบสอบถามภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีอายุระหว่าง 60 – 65 ปี คิดเป็น

ร้อยละ 69.70 มีสถานสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 69.70 สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 51.52 มีรายได้จากบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 57.58 พักอาศัยอยู่กับบุตร/ธิดา คิดเป็นร้อยละ 72.12 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ คิดเป็น ร้อยละ 69.9

เมื่อการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า (1) ด้านร่างกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือระดับมาก เช่น ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองในระดับใด ( $\bar{X}=3.98$ , S.D. =.71) ท่านมีกำลังมากพอที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันเพียงใด (การทำงาน/การใช้ชีวิตประจำวัน) ( $\bar{X}=3.85$ , S.D. =.49) ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้มายน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=3.77$ , S.D. =.61) เป็นต้น และที่ระดับปานกลาง ได้แก่ ท่านคิดว่าสุขภาพร่างกายของท่านแข็งแรงเพียงใด ( $\bar{X}=3.39$ , S.D. =.45) หลังเข้าร่วมโครงการฯ ความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือระดับมากที่สุด ได้แก่ ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองในระดับใด ( $\bar{X}=4.21$ , S.D. =.61) และที่ระดับมาก เช่น ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้มายน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.13$ , S.D. =.71) ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานของท่านที่ผ่านมามากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.11$ , S.D. =.66) และท่านมีกำลังมากพอที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันเพียงใด (การทำงาน/การใช้ชีวิตประจำวัน) ( $\bar{X}=4.03$ , S.D.

=.59) (2) ด้านจิตใจ ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมาก เช่น ท่านรู้สึกในชีวิตท่านมีความหมายเพียงใด ( $\bar{X}=4.02$ , S.D. =.52) ท่านรู้สึกพอใจและมีความยินดีเพียงใดที่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ผ่านไปได้ในแต่ละวัน ( $\bar{X}=3.98$ , S.D. =.59) ท่านนอนหลับเพียงพอเพียงใด ( $\bar{X}=3.94$ , S.D. =.63) เป็นต้น และที่ระดับปานกลาง ได้แก่ ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล เพียงใด ( $\bar{X}=3.22$ , S.D. =.81) เป็นต้น ภายหลังเข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด เช่น ท่านรู้สึกในชีวิตท่านมีความหมายเพียงใด ( $\bar{X}=4.25$ , S.D. =.62) และท่านรู้สึกพอใจและมีความยินดีเพียงใดที่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ผ่านไปได้ในแต่ละวัน ( $\bar{X}=4.22$ , S.D. =.69) และที่ระดับมาก เช่น ท่านนอนหลับเพียงพอเพียงใด ( $\bar{X}=4.18$ , S.D. =.61) ท่านรู้สึกมั่นใจและพอใจในตนเองเพียงใด ( $\bar{X}=4.06$ , S.D. =.62) และท่านมีสมาธิในการทำงานเพียงใด ( $\bar{X}=4.89$ , S.D. =.33) เป็นต้น (3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมาก เช่น ที่ผ่านมามีเพื่อนหรือพียงพอใจกับการได้ผูกมิตรหรือพบปะคนอื่นเพียงใด ( $\bar{X}=4.12$ , S.D. =.44) ท่านพอใจกับการไปใช้บริการสาธารณสุขตามความจำเป็นเพียงใด ( $\bar{X}=3.99$ , S.D. =.59) ความสัมพันธ์ของท่านกับคนในครอบครัวดีมายน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=3.86$ , S.D. =.63) เป็นต้น และที่ระดับปานกลาง เช่น ท่านพียงพอใจต่อการช่วยเหลือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) ในเรื่องต่าง ๆ ภาพรวมมายน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=3.39$ , S.D. =.58)

ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตประจำวันแต่ละวันเพียงใด ( $\bar{X}=3.38$ , S.D. =.71) เป็นต้น ภายหลังเข้าร่วมโครงการ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด เช่น ท่านได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวของท่านมากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.28$ , S.D. =.63) ที่ผ่านมามีท่านรู้สึกพึงพอใจกับการได้ผูกมิตรหรือพบปะคนอื่นเพียงใด ( $\bar{X}=4.24$ , S.D. =.65) ท่านพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่มากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.23$ , S.D. =.64) เป็นต้น และที่ระดับมาก เช่น ความสัมพันธ์ของท่านกับคนในครอบครัวดีมากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.18$ , S.D. =.71) ท่านพอใจกับการไปใช้บริการสาธารณสุขตามความจำเป็นเพียงใด ( $\bar{X}=4.11$ , S.D. =.49) ท่านพึงพอใจต่อการช่วยเหลือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) ในเรื่องต่าง ๆ ภาพรวมมากน้อยเพียงใด เป็นต้น (4) ด้านสภาพแวดล้อม ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมาก เช่น ท่านรับรู้ว่าชุมชนของท่านเป็นชุมชนที่สามารถพึ่งพาตนเองได้มากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=3.99$ , S.D. =.70) สภาพแวดล้อมรอบ ๆ บ้านท่านในปัจจุบันนี้ (เช่น อากาศ เสียง กลิ่น) ดีต่อสุขภาพ ( $\bar{X}=3.84$ , S.D. =.53) ท่านคิดว่าท่านมีวิถีความเป็นอยู่ในภาพรวม ณ ปัจจุบัน ดีมากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=3.81$ , S.D. =.54) เป็นต้น และที่ระดับปานกลาง ได้แก่ สภาพแวดล้อมในบ้านทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายเพียงใด ( $\bar{X}=3.39$ , S.D. =.48) ทั้งนี้ โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X}=3.73$ , S.D. =.60) ภายหลังเข้าร่วมโครงการ มีความคิดเห็นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด ได้แก่ ท่านรับรู้

ว่าชุมชนของท่านเป็นชุมชนที่สามารถพึ่งพาตนเองได้มากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.21$ , S.D. =.50) และที่ระดับมาก เช่น ท่านคิดว่าท่านมีวิถีความเป็นอยู่ในภาพรวม ณ ปัจจุบันดีมากน้อยเพียงใด ( $\bar{X}=4.19$ , S.D. =.45) สภาพแวดล้อมรอบ ๆ บ้านท่านในปัจจุบันนี้ (เช่น อากาศ เสียง กลิ่น) ดีต่อสุขภาพ ( $\bar{X}=4.17$ , S.D. =.63) เป็นต้น ทั้งนี้ โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X}=4.08$ , S.D. =.58)

ผลการวิจัยจากการสนทนากลุ่มตามทฤษฎี CIPP model พบว่า ช่องทางในการเปิดรับข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปได้ 5 ช่องทาง ได้แก่ สื่อบุคคล คือ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาล วิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ครู อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สื่อโทรทัศน์ สื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ยูทูป) ไปสเตอร์ และแผ่นพับ โดยส่วนใหญ่ต้องการความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกายของผู้สูงอายุ การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุมีทั้งกิจกรรมที่เพียงพอแล้ว เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่ยังไม่เพียงพอ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย จิตใจ การส่งเสริมงานฝีมือ เป็นต้น ส่วนปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ เช่น (1) การดำเนินงานขาดความต่อเนื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหา คือ ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน ได้มีการวางแผนการดำเนินงานตลอดทั้งปี โดยกำหนดให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมี

ส่วนร่วมในการออกแบบแผนดำเนินงานร่วมกัน (2) ขาดงบประมาณสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ การแก้ไขปัญหา ดำเนินการโดยการขอรับงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และจัดจำหน่ายงานฝีมือของชมรมผู้สูงอายุ แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา หรือ NAKLANG model มีความเหมาะสม สามารถนำไปถือปฏิบัติได้จริง โดยทุกองค์ประกอบต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เสนอแนะเพิ่มเติม คือ (1) ควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (2) ควรส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในทุกมิติ (3) ควรพัฒนา NAKLANG model อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงไป

### การอภิปรายผล

การอภิปรายผล ผู้วิจัยขอนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

#### 1. สถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นเสนอแผนงานโครงการ พบว่า ชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนินได้เสนอแผนโครงการต่อองค์การบริหารส่วนตำบลนากลางทุกปี เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยแผนการดำเนินกิจกรรม คือ (1) แผนงานชมรมผู้สูงอายุ สัจจร ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง ร่วมกับภาคเครือข่ายทุกภาคส่วนออกสัจจรไปทำ

กิจกรรมในแต่ละหมู่บ้าน หมู่บ้านละ 3 ครั้งต่อปี หมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปี (2) แผนงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุร่วมกับภาคเครือข่ายออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้น 3 อ. ได้แก่ อนามัย อาชีพ และอารยธรรม ประเพณี จัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้งต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง ตามแผนการเรียนการสอน โดยได้รับความร่วมมือจากภาคเครือข่ายในพื้นที่ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งให้เห็นว่า ชมรมผู้สูงอายุมีแผนการดำเนินงานที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม ได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานร่วมกันเป็นอย่างดี กิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมจึงเกิดประโยชน์แก่ประชาชนในพื้นที่อย่างแท้จริง

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.42 มีอายุระหว่าง 60 – 65 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.64 มีสถานสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 53.94 สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 57.58 มีรายได้จากบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 44.24 พักอาศัยอยู่กับบุตร/ธิดา คิดเป็นร้อยละ 73.33 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 81.79 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รณกร เสี่ยงสอน<sup>[7]</sup> ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ ระหว่าง 60 – 65 ปี มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ 10,000 - 15,000 บาท สะท้อนให้เห็นว่า สังคมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 60 – 65 ปี อาจเนื่องมาจากกลุ่มช่วงอายุดังกล่าว

สมรรถนะร่างกายยังแข็งแรง บางคนสามารถอ่านออกเขียนได้จึงสามารถให้ข้อมูลการวิจัยได้ ในอดีตผู้สูงอายุได้รับการศึกษาน้อย เนื่องจากระบบการศึกษาไทยไม่ได้เจริญเท่าเทียมปัจจุบัน

## 2. การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย โดยร่างกายต้องแข็งแรงตามช่วงวัย ด้านจิตใจ ต้องสบายใจ มีความสุข ด้านสังคม ต้องอยู่กับชุมชนที่ดี ดูแลกันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านสภาพแวดล้อม ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่แออัด ไม่มีฝุ่นละออง สอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต<sup>[8]</sup> ที่กล่าวว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น และด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งให้เห็นว่า ชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนินให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวล้วนมีความสำคัญมักแปรผันตรงกับความสุขของผู้สูงอายุ กล่าวคือ หากผู้สูงอายุมีร่างกายที่สมบูรณ์

แข็งแรง สภาพจิตใจดี อยู่ในสังคมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สภาพแวดล้อมที่สะอาดปลอดภัย ผู้สูงอายุก็จะมีมีความสุขด้วยเช่นกัน

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นกระบวนการดำเนินงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า กระบวนการฯ ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ 8 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ดำเนินการแจกแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (2) ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (3) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาองค์ประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (4) จัดเวทีสนทนากลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชนผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงข้อค้นพบจากแบบสอบถาม และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมทั้งออกแบบกระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกัน โดยการนำกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) เข้ามาผนวกในการดำเนินงาน (5) ประกาศแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา



ให้กับชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน (6) ดำเนินการแบบสอบถาม ผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อศึกษาสถานการณ์ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (7) การสังเกตผลการดำเนินงานโดยผู้วิจัย ภายหลังจาก การดำเนินกิจกรรมตามแผน โดยการติดตามผล ภายหลังจากผู้สูงอายุได้รับเข้าร่วมโครงการส่งเสริม คุณภาพชีวิตที่ดีของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา (8) การสะท้อน ผลลัพธ์ร่วมกัน โดยการสนทนากลุ่มบุคลากรทาง การแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุข ชุมชนผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องเพื่อประเมินผล ภายหลังจากการดำเนินงาน สะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการดำเนินงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของชมรมผู้สูงอายุตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน มีความชัดเจน เป็นระบบ ระเบียบ ส่งผลให้การวัดผล การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

### 3. การประเมินผลแนวทางการส่งเสริม คุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการพัฒนา แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สามารถนำมาพัฒนา แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มี 7

องค์ประกอบ หรือ NAKLANG model ได้แก่ (1) nurse หมายถึง พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการ สาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน คอยสนับสนุน ส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ให้กับผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง (2) awareness หมายถึง ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มีความเข้มแข็งใน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถ ดำเนินงานได้อย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน และมีความ เหมาะสม (3) key person หมายถึง นายกองกิจการ บริหารส่วนตำบลและผู้นำในพื้นที่ให้ความสำคัญใน การวางแผนควบคุม และติดตาม การดำเนินงาน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (4) listen หมายถึง ผู้สูงอายุต้องรับฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่น เพื่อให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม (5) appreciate หมายถึง บุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข ได้แก่พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการ สาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ต้อง ให้คำชื่นชม ให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุ สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น (6) network หมายถึง ภาครีเครือข่ายในการทำงานระดับ ตำบลจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ พระสงฆ์ (7) group work หมายถึง ผู้สูงอายุแต่ละคนต่างมีเป้าหมายของ ตนเองที่แตกต่างกัน ไปการมารวมตัวกันเป็นชมรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มี ประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น จากแนวทางการส่งเสริม

คุณภาพชีวิตข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า พยาบาลวิชาชีพ ชุมรมผู้สูงอายุ นายอำเภอสูงเนิน ผู้สูงอายุ และภาคี เครือข่ายล้วนมีความสำคัญไม่แตกต่างกัน โดยทุกภาคส่วนจะต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเองอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง การดำเนินงาน จึงจะ ประสบความสำเร็จดัง เป้าประสงค์ที่กำหนดไว้

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ พบว่า โดยภาพรวมก่อนเข้าร่วมโครงการฯ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X}=3.73$ , S.D. =.60) ภายหลังเข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นอยู่ที่ระดับมาก ( $\bar{X}=4.08$ , S.D. =.58) สอดคล้องกับผลการศึกษาของนัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีฎฐา อินทรสาด<sup>[9]</sup> ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง (Mean=4.03, S.D.=0.86) ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน อยู่ในระดับสูงทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม กล่าวคือ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูงหรือระดับมาก เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจึงมีความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของตนเองเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุอาจจะเปลี่ยนเป็นระดับมากที่สุดได้ เมื่อเวลา และสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป ความเข้มแข็งของชมรมเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นได้

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของ

ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา หรือ NAKLANG model มีความเหมาะสม สามารถนำไปถือปฏิบัติได้จริง โดยทุกองค์ประกอบต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุมี ทั้งกิจกรรมที่เพียงพอแล้ว เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่ยังไม่เพียงพอ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย จิตใจ การส่งเสริมงานฝีมือ เป็นต้น ส่วนปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ เช่น ขาดงบประมาณสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ การแก้ไขปัญหาดำเนินการโดยการขอรับงบประมาณสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และจัดเจ้าหน้าที่ของชมรมผู้สูงอายุสอดคล้องกับทฤษฎีการประเมินผล CIPP Model ของ Stufflebeam and Shinkfiel<sup>[5]</sup> ที่กล่าวว่า (1) บริบทของการประเมินเป็นการประเมินบริบทซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ได้รับผลประโยชน์ สิ้นทรัพย์ ภายใต้บริบทสิ่งแวดล้อม (2) ปัจจัยนำเข้า เป็นการประเมินสิ่งนำเข้าเพื่อการวางแผนการเลือกกลยุทธ์ ที่ตอบสนองต่อความต้องการและมีความเป็นไปได้ (3) กระบวนการ เป็นการประเมินกระบวนการในการดำเนินงานของโครงการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การติดตาม รวมถึงเอกสาร และกิจกรรมต่าง ๆ (4) ผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลผลิตและผลที่ได้จากโครงการซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมิน ได้แก่ การประเมินผลกระทบ การประเมินประสิทธิผล

คุณภาพ และความสำคัญของผลลัพธ์ที่ได้ กล่าวคือ แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง แต่ต้องมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรมีการอบรมเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสมาชิกของชมรมมีการย้ายถิ่นฐาน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีความรู้การส่งเสริมสุขภาพชีวิตที่ทันสมัย และมีความเหมาะสม

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในชุมชน ควรสนับสนุนการดำเนินงานพัฒนาชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืน ในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง

1.3 ควรนำ NAKLANG model ไปประยุกต์ใช้กับตำบลอื่น ๆ ในอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุในระดับอำเภอให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

### 2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเก็บข้อมูลจากภาคีเครือข่ายเพื่อประเมินความพึงพอใจและความต้องการของภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพชีวิตของชมรม

ผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการดำเนินงานการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุในตำบลอื่น ๆ ในอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้ได้แนวทางการดำเนินงานในภาพของระดับอำเภอต่อไป

2.3 รูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลนากลาง อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมาที่มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสม

## เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อ 4 มกราคม 2565]. เข้าถึงได้จาก [http:// www.Stopcorruption.moph.go.th/application/editors/userfiles/files/\(สร้าง\)%20แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ%20ฉบับที่%2013.pdf](http://www.Stopcorruption.moph.go.th/application/editors/userfiles/files/(สร้าง)%20แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ%20ฉบับที่%2013.pdf)
- [2] Cowgill, D. O. Aging around the world, Belmont, CA: Wadsworth; 1986.
- [3] มาร์เก็ตเชอร์. สถิติผู้สูงอายุไทย ปี 65 จำนวนผู้สูงวัยเพิ่มต่อเนื่อง แต่อัตราการเกิดต่ำ. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อ 14 มกราคม 2565]. เข้าถึงได้จาก <https://marketeeronline.co/archives/272771>
- [4] กระทรวงสาธารณสุข. คุณภาพชีวิต. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข; 2535.

- [5] Stufflebeam, D. L., & Shinkfield, A. J. Evaluation Theory, Models & Applications. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2007.
- [6] Yamane, T. Statistic: An Introductory Analysis. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper and Row; 1973.
- [7] รณกร เสี่ยงสอน. พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และ สุขภาวะ ของผู้สูงอายุในจังหวัด นครนายก. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ นันทนาการ]. นครนายก : มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ; 2563.
- [8] กรมสุขภาพจิต. แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต: เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัย โลกชุดย่อฉบับภาษาไทย. โปรแกรม สำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ปี พ.ศ.2545. เชียงใหม่; 2545.
- [9] นัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีษฐา อินทรสาด. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา. รายงานการวิจัย. มหา วิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์ พระนครศรีอยุธยา; 2564.