

## บทความวิจัย (Research Article)

### การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

## THE DEVELOPMENT OF CURRICULUM PROMOTING QUALITY OF LIFE AGING: CASE STUDY OF MUNICIPAL CITY, PHITSANULOK

Received: May 25, 2018

Revised: July 2, 2018

Accepted: July 3, 2018

เกศกาญจน์ ทันประภัสสร<sup>1\*</sup> และวาริรัตน์ แก้วอุไร<sup>2</sup>  
Keskan Tunprapussorn<sup>1\*</sup> and Wareerat Kaewurai<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

<sup>1,2</sup>Naresuan University, Phitsanulok 65000, Thailand

\*Corresponding Author, E-mail: keskan\_b@yahoo.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก วิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาเนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต กระบวนการจัดการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้ 2) การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร 3) การทดลองใช้หลักสูตร 4) การประเมินหลักสูตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้สูงอายุจากชุมชนพระองค์ขาวเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินคุณภาพชีวิต การวัดดัชนีมวลกายและการวัดรอบเอว วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบที ทดสอบไคสแคว และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. เนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร การนอน กิจวัตรประจำวัน การใส่ยา ฝึกป้องกันโรคสมองเสื่อม ฝึกยืดเหยียด 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อย่าขี้เมตตา การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เตรียมตัวตาย 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ อย่าห่างเหินครอบครัว อย่าลำพอง อย่าห่างเหินสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อาศัยในที่ปลอดภัย อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ข้อมูลการตรวจสุขภาพ ข้อมูลด้านการเงิน ข้อมูลองค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ การจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ การกำหนดกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน การทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากต้นแบบผู้สูงอายุ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผลการเรียนรู้ 1) ระหว่างเรียน ได้แก่ การแสดงความคิดเห็น การสังเกตพฤติกรรม ผลงาน 2) หลังเรียน ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การใช้แบบประเมิน การถอดบทเรียน

2. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ประกอบด้วย แนวคิด การพัฒนาหลักสูตรเน้นประสบการณ์ วิธีการจัดการเรียนรู้นำหลักการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยประยุกต์ใช้

เทคนิค A-I-C มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มี 3 ขั้นตอน 1) การสร้างความรู้ 2) การสร้างแนวทางการพัฒนา 3) การสร้างแนวทางปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.27$ , S.D. = 0.54) และ ( $\bar{x} = 4.38$ , S.D. = 0.58) ผลการทดลองใช้ พบว่าหลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปสู่การปฏิบัติ

3. ผลการใช้หลักสูตร พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีระหว่างการใช้หลักสูตร และผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติและความยาวรอบเอวปกติหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการประเมินหลักสูตรเชิงระบบ พบว่า ผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุและตัวแทนผู้สูงอายุเกิดการยอมรับและเห็นว่าหลักสูตรเชิงระบบทุกด้านมีความเหมาะสมมาก

**คำสำคัญ:** การพัฒนาหลักสูตร คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

## Abstract

This research aimed to develop the curriculum promoting quality of life for the aging in the Municipal city, Phitsanulok. The research and development process was divided into 4 steps; Step 1: studying quality of life content for the aging, process of learning management and learning assessment to enhance the quality of life of aging. Step 2: constructing and verifying curriculum and document quality. Step 3: implementing the curriculum. Step 4: evaluating the curriculum. The sample group was 30 aging from Phra Ong Khao community health center. The research instruments consisted of quality of life form, activities of Daily Life test and waistline test. The data were analyzed by using means, standard deviations, t-test, chi-square and content analysis.

The results at each step were presented as follows;

1. The content of quality of life for the aging consisted of 1) physical domain : exercise, food, sleeping, daily routine activities, drug use, prevent dementia, stretching, 2) psychological domain: self - understanding, others-understanding, no depression, regularly religious activities practice, dying preparation, 3) social relationships domain: no family isolation, do not be obsolete: up-to-date, social engaging, and 4) environmental domain: safe living place, good health and environment, annual health checkup, financial resources information, aging supporting organization Information. The learning process consisted of participating thinking, setting up a mutual agreement, activities, learning exchange, learning from the model and practice. Learning assessment was evaluated in 2 phases: 1) During the curriculum activities by verbal feedback, behavior observation and task performance. 2) After the curriculum activities by interviewing, group discussion, questionnaire and lesson learned.

2. The curriculum for promoting quality of life of aging in Municipal city, Phitsanulok consisted of concept of experience curriculum development. The instruction was applied by using 3 steps of the (A-Appraisal, I-Influence, C-Control): A-I-C technique. For the aging to have good quality of life. By the process 3 steps are as follows: 1) appreciation, 2) influence, and 3) control. The curriculum and document were appropriate at high level ( $\bar{x} = 4.27$ , S.D. = 0.54), ( $\bar{x} = 4.38$ , S.D. = 0.58). The curriculum was then piloted for the further improvement. The result show a high level of appropriateness and ready for the implementation.

3. The implementation of the curriculum show that: 1) During the curriculum, the quality of life of aging was at the highest level, After the curriculum: overall quality of Life of aging in all four aspects were higher with statistical significant at the level of .05, the BMI and the waistline were higher with statistical significant at the level of .05.

4. The evaluation of curriculum was assessed in 3 aspects: input, process and output by the administrators and staffs who involved in elderly care and aging representatives' opinions were acceptance, highly appropriate in all aspects.

**Keywords:** Curriculum Development, Quality of Life of Aging, Participatory Action Research

## ความเป็นมาของปัญหา

โครงสร้างอายุของประชากรที่มีอายุสูงขึ้น จะส่งผลให้ประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 ซึ่งการสูงวัยของประชากรย่อมมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในประเทศ คือ 1) ระดับบุคคลและครอบครัว ผู้สูงอายุที่มีลูกหลานน้อยและไม่มีลูกหลานเกื้อหนุนทางการเงินจะมีมากขึ้น การอยู่ตามลำพังมีมากขึ้น ส่งผลต่อข้อจำกัดในการดูแลผู้สูงอายุ 2) ผลกระทบทางเศรษฐกิจ คือ ขาดกำลังแรงงานที่สร้างผลผลิตและรายได้ของประเทศ 3) ผลกระทบต่อภาครัฐ คือ หลักประกันด้านรายได้ยามชราภาพและหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพิ่มขึ้นส่งผลต่อภาระการเงินและค่าใช้จ่ายในระบบการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างไร (Suwanrata, 2016, pp. 38-50)

แม้ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่คุณภาพชีวิตมิได้ดีขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ จึงกำหนดแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยมียุทธศาสตร์ 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 2) ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ 3) ด้านระบบการคุ้มครองทางสังคม 4) ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาและบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และ 5) ด้านการประมวลและพัฒนางานระดับชาติและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ซึ่งยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ด้าน ล้วนสอดคล้องต่อรูปแบบและวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั่นเอง (Poisorn, 2015)

ในปี พ.ศ. 2560 เทศบาลนครพิษณุโลกมีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 14,196 คน คิดเป็นร้อยละ 20.26 ของประชากรทั้งหมดสะท้อนถึงการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ภาระพึ่งพิงของผู้สูงอายุจึงสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การลดลงของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับข้อมูลของจังหวัดสุโขทัยที่มีผู้สูงอายุ จำนวน 89,717 คน คิดเป็น ร้อยละ 14.89 ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ระดับไม่ดีคิดเป็นร้อยละ 47.1 และระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 49.3 (Siriwanrangsan & Sangyeang, 2016, p. 188) ด้วยเหตุนี้ เทศบาลนครพิษณุโลกจึงได้ทำประชาคม เพื่อพัฒนา “คุณภาพชีวิต” ตามที่ประชาชนให้ความสำคัญต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น และได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริม คุณภาพชีวิตที่ดีในรูปแบบการจัดการสุขภาพแบบมีส่วนร่วมแบบยั่งยืน (Phitsanulok Municipality, 2018, pp. 128-160) จากแนวคิดดังกล่าวจึงได้จัดทำโรงเรียนสุขภาพนครพิษณุโลกขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึง ความสำคัญของการดูแลสุขภาพและสามารถปฏิบัติได้ ที่ผ่านมามีปัญหาเนื้อหาที่จัดไม่ตรงกับความต้องการและความ สนใจของผู้สูงอายุ ทำให้ไม่น่าสนใจและยากต่อการนำไปปฏิบัติ จึงแก้ปัญหาโดยการปรับเปลี่ยนหัวข้อการสอนไปเรื่อยๆ พบว่า ยังมีเนื้อหาที่ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ปัญหาการวัดประเมินผลเมื่อผ่านการเรียนแล้วได้รับการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตหรือไม่อย่างไร (Wudaree, personal communication, April 22, 2018) ข้อมูลดังกล่าว สะท้อนถึงปัญหาของการได้มาของหลักสูตรที่ขาดการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เรียนหรือผู้ใช้หลักสูตร

จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร พิษณุโลกที่มีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการศึกษา ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 8 กล่าวถึงการจัดการศึกษา ให้ยึดหลักเป็นการศึกษาตลอดชีวิต มาตรา 24 กล่าวถึง การจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของ ผู้เรียน จัดกิจกรรมให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ ด้วยเหตุนี้ จึงได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลกตามแนวคิดของหลักสูตรที่เน้นประสบการณ์ที่ว่า “การเรียนรู้เกิด จากประสบการณ์และประสบการณ์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้” มีจุดเน้นคือ ความสนใจของผู้เรียนเป็นตัว กำหนดเนื้อหา กิจกรรม ใช้ปัญหาในชีวิตจริงเป็นหลัก และใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้มีส่วน เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบแก้ไขปัญหาร่วมกันในทุกขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตร (Kessang, 2016, pp. 61-62) โดยการประยุกต์ใช้เทคนิค (A-I-C) 3 ขั้นตอน คือ 1) สร้างความรู้ 2) สร้างแนวทางการพัฒนา และ 3) สร้างแนวทางปฏิบัติ (Smith, 1991, p. 185) มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ระหว่างใช้หลักสูตร ดังนั้น หลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก จึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กระบวนการจัดการเรียนรู้และการประเมินผล การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนคร พิษณุโลก

3. เพื่อทดลองและศึกษาผลการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

3.1 ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

3.2 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเรียนโดยใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

4. เพื่อประเมินหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก มีลักษณะของการวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาเนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต กระบวนการจัดการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและอาจารย์ผู้สอนรายวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน และสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 10 คน เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนพระองค์ขาว อายุระหว่าง 60-80 ปี เป็นเพศหญิงและเพศชาย เพศละ 5 คน และสังเคราะห์บทสรุปองค์ความรู้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ผู้สอนรายวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ นำมากำหนดประเด็นการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุจากชุมชนพระองค์ขาวเทศบาลนครพิษณุโลก ทำการบันทึกการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

**ขั้นตอนที่ 2** การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผู้วิจัยดำเนินการสร้างหลักสูตรด้วยการนำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 นำมายกร่างหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร และทำการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอนด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและด้านการวัดผลและประเมินผล จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร โดยแบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำผลการประเมินมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองนำร่องกับผู้สูงอายุจากศูนย์สุขภาพชุมชนประชาอุทิศเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน 25 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และหาค่าดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตร

**ขั้นตอนที่ 3** การศึกษาผลการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำหลักสูตรที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจากศูนย์สุขภาพชุมชนพระองค์ขาวเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

2. ทดลองใช้หลักสูตรใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบหลังการพัฒนาโดยเทียบกับเกณฑ์ (One Group Posttest Design)

3. ดำเนินการตามกระบวนการเรียนการสอนที่กำหนดในหลักสูตร โดยจัดตามกระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยประยุกต์ใช้เทคนิค (A-I-C) 3 ขั้นตอน คือ 1) สร้างความรู้ 2) สร้างแนวทางการพัฒนา และ 3) สร้างแนวทางปฏิบัติ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนรวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ใช้แผนการจัดการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 4 หน่วย คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 3) คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม 4) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม และทำการประเมินผลผู้สูงอายุ โดย 1) ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระหว่างการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และวัดรอบเอว 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเรียน โดยประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจากเกณฑ์คุณภาพ 3 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และวัดรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

**ขั้นตอนที่ 4** การประเมินหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก โดยทำการสนทนากลุ่มกับผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง โดยใช้รูปแบบการประเมินหลักสูตรเชิงระบบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านปัจจัยนำเข้า ได้แก่ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร คุณสมบัตินักเรียน คุณลักษณะของผู้สอน เนื้อหารายวิชาที่สอน และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ 2) ด้านกระบวนการ ได้แก่ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผลการเรียน และ 3) ความเป็นประโยชน์ด้านผลลัพธ์ ได้แก่ การได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ได้จริง และนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

## สรุปผลการวิจัย

1. เนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร การนอน กิจวัตรประจำวัน การใส่ยา ฝึกป้องกันโรคสมองเสื่อม ฝึกยืดเหยียด 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อย่าซีมีเศร้า การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เตรียมตัวตาย 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ อย่าห่างเหินครอบครัว อย่าลำสมัย อย่าห่างเหินสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อาศัยในที่ปลอดภัย อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ข้อมูลการตรวจสุขภาพ ข้อมูลด้านการเงิน ข้อมูลองค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ 2) การจัดการเรียนรู้ ได้แก่ ไม่เน้นการบรรยายแต่เน้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากต้นแบบผู้สูงอายุ การลงมือปฏิบัติจริง 3) การประเมินผลการเรียนรู้ คือ 3.1) ระหว่างเรียน เน้นการสังเกตพฤติกรรม พูดคุยแสดงความคิดเห็น และดูจากผลงาน 3.2) หลังเรียน เน้นการพูดคุยเล่าให้ฟัง มีการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การถอดบทเรียน หรือการใช้แบบประเมิน

2. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ดังนี้

2.1 หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีจุดเน้นที่สำคัญ คือ ให้ผู้สูงอายุร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรมที่หลากหลายและการลงมือปฏิบัติจริง โดยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นให้ผู้สูงอายุได้นำประสบการณ์เดิมที่มีมาใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้เทคนิค

A-I-C คือ 1) การสร้างความ 2) ขั้นสร้างแนวทางการพัฒนา และ 3) สร้างแนวปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้ดีขึ้น หลักสูตรมี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) โครงสร้างของหลักสูตร 5) สารระการเรียนรู้ 6) คำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ 7) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 8) การใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ 9) การวัดและประเมินผล มีการประเมินผลโดยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต และการประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) และการวัดรอบเอวร่วมด้วย

2.2 เอกสารประกอบหลักสูตร ประกอบด้วย 2 ตอน คือ 1) แนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ และ 2) แผนการจัดการเรียนรู้

2.3 ผลการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร พบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.27, S.D. = 0.54$ ) และเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.38, S.D. = 0.58$ )

2.4 ผลการทดลองนำร่องหลักสูตร พบว่า ดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.5105 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ ( $> 0.50$ ) แสดงว่าหลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปสู่การปฏิบัติจริง

3. ผลการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ดังนี้

3.1 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับดี และมีดัชนีมวลกาย (BMI) ผิดปกติ คือ ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 40.00 และมีความยาวรอบเอวมิตปกตคิดเป็นร้อยละ 80.00

3.2 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติและความยาวรอบเอวมิตปกตหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการประเมินหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุและตัวแทนผู้สูงอายุ ยอมรับและเห็นว่า หลักสูตรมีความเหมาะสมด้านปัจจัยนำเข้า คือ จุดมุ่งหมาย คุณลักษณะผู้เรียนและผู้สอน ด้านกระบวนการจัดการเรียนการสอน คือ การเรียนการสอนตามกระบวนการ A-I-C สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมากทำให้สนุกสนานได้ยิ้มได้หัวเราะ จิตใจแจ่มใส ได้เพื่อนใหม่ และด้านผลลัพธ์ คือ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ได้จริง ทำ และนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้

## อภิปรายผล

1. ด้านเนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย “2อ3ก2ฝ” 2) ด้านจิตใจ “2ข1ย1ก1ด” 3) ด้านสัมพันธ์ทางสังคม “3ย” และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม “2อ3ข” การได้มาซึ่งเนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Uthachay (2016) ที่พบว่า ด้านร่างกาย ได้แก่ กิจวัตรประจำวัน การไม่ต้องพึ่งพาอาศัย ด้านจิตใจ ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์เศร้า ด้านสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่น การให้การช่วยเหลือผู้อื่น และด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษ ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน บริการสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากการสังเคราะห์เนื้อหาสาระคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีการศึกษาตามค่านิยมขององค์การอนามัยโลก เพราะครอบคลุม

องค์ประกอบของบุคคลแบบองค์รวม และมีเครื่องมือการประเมินคุณภาพชีวิตที่มีมาตรฐานสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยตามที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้

ด้านการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ การกำหนดกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน การทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากต้นแบบผู้สูงอายุ การลงมือปฏิบัติ การได้มาซึ่งการจัดการเรียนรู้ตามผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับนิยามหลักสูตรที่เน้นประสบการณ์ของ Tumthong (2011) ที่กล่าวถึงหลักสูตรที่เน้นประสบการณ์มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้การสอนให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำ สอดคล้องกับกระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยประยุกต์ใช้เทคนิค (A-I-C) ที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากวิธีการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่ผ่านมา ยิ่งถ้าเป็นผู้ที่เคยประสบความสำเร็จก็จะนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนด้วยความภาคภูมิใจ

ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ คือ 1) ระหว่างเรียน ได้แก่ การแสดงความคิดเห็น การสังเกตพฤติกรรม ผลงาน 2) หลังเรียน ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การใช้แบบประเมิน การถอดบทเรียน การได้มาซึ่งการประเมินผลการเรียนรู้ ตามผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปในทำนองเดียวกับ Southern Regional, Institute for Non-Formal Education (2012) ที่พบว่า การประเมินผลหลักสูตรการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรม ผลงานที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากวิธีการดังกล่าวเป็นการประเมินตามสภาพจริงที่สอดคล้องกับการใช้หลักสูตรที่เน้นประสบการณ์และกระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

2. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 9 องค์ประกอบ และความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมมาก การได้มาซึ่งองค์ประกอบของหลักสูตรและผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Rodprapun, et al. (2016, pp. 156-170) ที่พบว่า หลักสูตรมี 10 องค์ประกอบ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Suwan, et al. (2017, pp. 25-36) ที่พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.5105 ดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตรสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด การได้มาซึ่งดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตรสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Kompilanon, et al. (2016, pp. 250-264) ที่พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของหลักสูตร มีค่าเท่ากับ 0.5227 ถือว่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากในขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรได้มีการสังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตรที่สามารถนำไปใช้ได้โดยมีประสิทธิภาพ และมีพื้นฐานมาจากแนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการ จึงส่งผลให้ผู้เชี่ยวชาญยอมรับจึงให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้ (Tryout) ทำให้เมื่อทดลองใช้แล้วได้ค่าดัชนีประสิทธิผลสูงกว่าเกณฑ์แสดงถึงหลักสูตรมีความเหมาะสมนำไปสู่การปฏิบัติจริง

### 3. ด้านการนำหลักสูตรไปใช้

3.1 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับดี ระหว่างการใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีดัชนีมวลกาย (BMI) ผิดปกติร้อยละ 40.00 และมีความยาวรอบเอวผิดปกตีย้อยละ 80.00 การได้มาซึ่งคุณภาพชีวิตในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับดี ตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Sukanun, et al. (2011, pp. 240-249) ที่พบว่า ระดับการศึกษาส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่เป็นเช่นนี้อาจ



เนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม อาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพัฒนาการดูแลตนเองในระหว่างเรียนให้ดียิ่งขึ้น จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และดัชนีมวลกาย (BMI) และมีความยาวรอบเอวผิดปกติอาจเป็นผลมาจากก่อนเรียนอยู่แล้ว

3.2 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีดัชนีมวลกาย (BMI) และความยาวรอบเอวหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การได้มาซึ่งคุณภาพชีวิตในภาพรวม ดัชนีมวลกาย (BMI) และความยาวรอบเอวหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Sirivanrangsan and Sangyeang (2016, pp. 182-191) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นหลักสูตรเน้นประสบการณ์ตามแนวคิด “คนจะเรียนรู้ในสิ่งที่เขาประสบ การเรียนที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายจนกลายเป็นประสบการณ์จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้” และการได้มาซึ่งดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติและความยาวรอบเอวปกติหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

4. ด้านการประเมินหลักสูตรเชิงระบบมีความเหมาะสมมากในทุกด้าน การได้มาซึ่งผลการประเมินหลักสูตรเชิงระบบมีความเหมาะสมมากในทุกด้านตามผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Boonphueak, et al. (2014) ที่พบว่า ผลการประเมินหลักสูตรเชิงระบบมีความเหมาะสมมากที่สุดในทุกด้าน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากหลักสูตรได้รับการพัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่ใช้หลักสูตรเกิดการยอมรับและเห็นว่าหลักสูตรเชิงระบบทุกองค์ประกอบมีความเหมาะสมมากสามารถนำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ บรรจุเข้าไปในแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ในชมรมผู้สูงอายุแต่ละพื้นที่ของสังคมไทยเพราะเนื้อหาคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธ์ทางสังคม คือ อย่างห่างเหินสังคม เป็นการทำกิจกรรมร่วมกันด้วยการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

1.2 ในการนำหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปใช้ควรมีการประเมินอื่นๆ ควบคู่กับการประเมินคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้สูงอายุวัยไร้พุงลดโรคอ้วน

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเตรียมตัวผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลในวัยผู้ใหญ่

2.3 ควรทำการศึกษาวิจัย การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพครูจิตอาสาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เพราะการมีหลักสูตรที่ดีแล้วควรมีผู้สอนที่ดีเช่นกัน

## References

- Boonphueak, P., Kaewurai, W., Wattanatom, A., & Prachanban, P. (2014). Development of course curriculum on school study for create school identity based on process of mixed methods research: A case study of Chalemkwansatree School. *Journal of Education Naresuan University*, 16(1), 98-107. [in Thai]
- Kessang, P. (2016). *Action research*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Kompilianon, K., Thamrogothisakul, V., & Wiboonrangsana, S. (2016). A development of curriculum to promoting health literacy in obesity for Matthayornsuksa 3 students. *Journal of Education Naresuan University*, 18(3), 250-264. [in Thai]
- Phitsanulok Municipality. (2018). *Phitsanulok Municipality Development Plan for four years (2018-2021)*. Phitsanulok: Phitsanulok Municipality. [in Thai]
- Poisorn, K. (2015). Situation and quality of life of the elderly in spatial context industry: Case study in Samut Prakan, Uthai District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. In *the 53<sup>rd</sup> Kasetsart University Annual Conference*. Bangkok: Kasetsart University. [in Thai]
- Rodprapun, P., Thamrongsothisakul, V., & Wiboonrangsana, S. (2016). Development of youth media literacy curriculum based on participation learning for junior secondary school students. *Journal of Education Naresuan University*, 18(4), 156-170. [in Thai]
- Siriwanrangsana, S., & Sangyeang, S. (2016). Model for improving the quality of life of rural elders. *Journal of Preventive Medicine Association of Thailand*, 6(2), 182-191. [in Thai]
- Smith, W. E. (1991). *The AIC Model: Concepts and practice*. Washington, D.C.: ODII.
- Southern Regional, Institute for Non-Formal Education. (2012). *The curriculum of lifelong learning for the elderly lifelong learning program for the elderly*. Retrieved July 20, 2018, from <https://www.doc/elderlypeople2559.pdf> [in Thai]
- Sukanun, T., Jariyasina, S., Thummanon, T., & Jitpakdee, P. (2011). Quality of life of the elderly in Bansuan Municipality, Chonburi Province, Thailand. *Thai Journal of Public Health*, 41(3), 240-249. [in Thai]
- Suwan, T., Prasanpun, S., Kaewurai, W., & Thamrongsothisakul, V. (2017). The development of curriculum to enhance the ability on Science project learning management for science teachers in the Lower secondary school. *Journal of Education Naresuan University*, 18(2), 25-36. [in Thai]
- Suwanrata, W. (2016). *Aging society: Stepped into high society with knowledge and wisdom*. Bangkok: Parbpim. [in Thai]
- Tumthong, B. (2011). *Curriculum development* (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Uthaichay, T. (2016). *Life quality of elderly' s in the Lum Pan Chat Municipality, Wang Sam Mo District, Udon Thani* (Master thesis). Maha Sarakham: Rajabhat MaHa Sarakham University. [in Thai]
- Wudaree, N. (2018, April 22). *interview*. [in Thai]