

การพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

Development of an Empowerment Model to Promote Quality of Life among Older Adults in Senior Schools, Mueang Ubon Ratchathani District, Ubon Ratchathani Province.

(Received: July 24,2026 ; Revised: July 26,2026 ; Accepted: July 29,2026)

สุทัศน์ สีทน¹

Sutus Siton¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี และพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ศึกษาในห้วงตุลาคม2567- กันยายน2568 กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูล คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์การคัดเลือก ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 186 คน จาก12ตำบล ผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการสัมภาษณ์ 35 คน ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน และกลุ่มเป้าหมายในการทดลองใช้รูปแบบจำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินความเหมาะสม แบบทดสอบความรู้ แบบประเมินรูปแบบ แบบทดสอบก่อนและหลัง แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบก่อนหลังด้วยสถิติ pair simple t test

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีการพัฒนาความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น โดยคะแนนทดสอบหลังทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =13.14) สูงกว่าก่อนการอบรม ที่มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =10.72) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 คะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ UBON Model พบว่า ในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.35 SD=0.41)

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังอำนาจ , คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ,โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This participatory action research aimed to 1) examine the baseline information and existing empowerment practices for promoting quality of life among older adults attending senior schools in Mueang Ubon Ratchathani District, Ubon Ratchathani Province; and 2) develop an empowerment model to promote their quality of life. The study was conducted from October 2024 to September 2025. The participants and informants included 186 older adults from 12 subdistricts, 35 key informants who participated in in-depth interviews, seven experts who evaluated the model, and 30 older adults who participated in the model trial. Participants were pursued pursuantly selected according to the inclusion criteria. Quantitative and qualitative data were collected using a multi-case, multi-site approach. The research instruments consisted of a questionnaire, an in-depth interview guide, a model appropriateness assessment form, a knowledge test, a quality-of-life questionnaire, and a satisfaction assessment form. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and a paired-samples t-test.

The findings showed that After participating in the UBON Model, the older adults demonstrated significantly higher knowledge and skill scores. The mean posttest score ($\bar{X}$ = 13.14) was higher than the mean pretest score ($\bar{X}$ = 10.72), with statistical significance at the.05 level. Their quality-of-life scores also

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

increased significantly to the 0.05 level. Overall satisfaction with the UBON Model was high ($\bar{X}$ = 4.35, SD = 0.41).

Keywords: empowerment, quality of life of older adults, senior schools

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) อย่างเต็มรูปแบบ องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่า ในช่วงปี ค.ศ.2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โดยคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ.2050 ประชากรโลกจะมีผู้สูงอายุมากถึง 2 พันล้านคน ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด¹ สำหรับสถานการณ์ระดับประเทศ ประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 และมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็ว โดยคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ¹ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจาก “ครอบครัวขยาย” (Extended Family) ไปสู่ “ครอบครัวเดี่ยว” (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง ผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุมีจำนวนน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ขาดการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดความหวาดกลัว ภาวะซึมเศร้า และมีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง² นอกจากนี้ การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยพึ่งพิงยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาระทางการคลังของภาครัฐ ทั้งในด้านสวัสดิการและการดูแลรักษาระยะยาว (Long Term Care) ตลอดจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและเศรษฐกิจในภาพรวม³

จังหวัดอุบลราชธานีมีการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยอย่างมีนัยสำคัญ ข้อมูลในปี พ.ศ. 2566 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุถึง 276,525 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 ของประชากรในจังหวัด⁴ พื้นที่อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นพื้นที่ศูนย์กลาง พบว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุที่สูงมากและถือเป็นกลุ่มเปราะบาง จากข้อมูลพื้นที่

บริการ 11 ตำบลรอบนอกเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี (166 หมู่บ้าน) มีประชากรรวม 156,128 คน โดยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จำนวนถึง 30,986 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 19.84 ซึ่งบ่งชี้ว่าพื้นที่อำเภอเมืองอุบลราชธานีกำลังเข้าสู่ “สภาวะสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Aged Society) อย่างเต็มตัว⁴ การที่ประชากรวัยแรงงานย้ายถิ่นฐานออกไปทำงานนอกพื้นที่ ส่งผลให้เกิดปัญหาผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดคนดูแล และมีปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการดูแลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ถือเป็นกระบวนการสำคัญที่จะเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ (Gibson, 1991)⁵ การเสริมพลังเริ่มต้นจากการค้นพบสถานการณ์จริง การสะท้อนคิด และการตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม นำไปสู่ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง “โรงเรียนผู้สูงอายุ” จึงถือกำเนิดขึ้นในชุมชนเพื่อเป็นกลไกและพื้นที่ทางสังคมภายใต้แนวทางการศึกษาออกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิต และเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก้าวไปสู่การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging)⁶

แม้ในอำเภอเมืองอุบลราชธานีจะมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและเกิดวิถีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ในหลายตำบล แต่จากการสำรวจพบว่าภาพรวมยังประสบปัญหาด้านการขาดรูปแบบการบริหารจัดการที่ชัดเจน ขาดงบประมาณสนับสนุนที่ต่อเนื่อง และเครือข่ายความร่วมมือยังไม่เข้มแข็งพอ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึง

เห็นความสำคัญและมุ่งมั่นที่จะศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี อันจะเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่ช่วยสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่าย ช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มุ่งหวังให้ "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" ต่อไป⁷

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
3. เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development R&D) ใช้เทคนิคการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ร่วมกับเทคนิคพหุกรณีศึกษา (Multi-case Multi-side)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ประชากรคือผู้สูงอายุในอำเภอเมืองอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จาก

โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ 7 แห่ง จำนวน 186 คน ซึ่งได้ขนาดตัวอย่างจากการคำนวณตามตารางของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan)⁸ และคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จำนวน 35 คน (ประกอบด้วยที่ปรึกษาโรงเรียน ผู้อำนวยการ แกนนำ วิทยากร และนักเรียนผู้สูงอายุ)

2. การออกแบบและพัฒนารูปแบบ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน สำหรับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน สำหรับการประเมินรับรองความเหมาะสมของรูปแบบ

3. การทดลองใช้และประเมินผล กลุ่มเป้าหมายคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองขอน อำเภอเมืองอุบลราชธานี จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งตามระยะการวิจัย ได้แก่ ชุดที่ 1 แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจ ลักษณะมาตรประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อใช้ในระยะศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ชุดที่ 2 แบบประเมินความสอดคล้อง (IOC) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ และแบบสอบถามความคิดเห็นประเมินความเหมาะสมของรูปแบบสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ชุดที่ 3 แบบทดสอบความรู้และทักษะก่อนและหลังการอบรม (Pre-test / Post-test) และแบบสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม สำหรับระยะทดลองใช้ ชุดที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการบริการรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ และแนวทางการจัดเวทีเสวนาถอดบทเรียน (AAR) สำหรับระยะประเมินผล เครื่องมือในการวิจัยนำมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง

(Index of Item-Objective Congruence IOC) พบว่ามีค่ามากกว่า 0.5 ทุกข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดภาษา เพื่อให้มีความเที่ยงตรงและครอบคลุมเนื้อหาเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน (R1-D1-R2-D2) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการณ์ (R1 Analysis) เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และวิถีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและพัฒนา รูปแบบ (D1 Design & Development) นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาयर่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ (R2 Implementation) นำรูปแบบ (ต้นแบบ) ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย 30 คน ผ่านการจัดอบรมและทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม พร้อมประเมินผลความรู้ก่อน-หลังการอบรม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (D2 Evaluation) ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย และจัดเวทีเสวนาถอดบทเรียนร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิและแกนนำ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงเป็นรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจฉบับสมบูรณ์

จริยธรรมงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบ และรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี ผ่านกระบวนการทบทวนพิจารณาแบบเร่งด่วน เอกสารรับรองเลขที่ SSJ.UB 2567-10.030 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ.2567⁹ การเก็บรวบรวมข้อมูลยึด

หลักการให้ความยินยอมโดยอิสระ การปกปิดความลับของข้อมูล และผลการวิจัยไม่มีผลกระทบใดๆ ในทางลบต่อกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้

1.การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแบบประเมินและแบบทดสอบ มาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำไปประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ ดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ร่วมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ระดับสภาพการณ์ ความต้องการ ความเหมาะสม และความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ โดยนำค่าเฉลี่ยที่ได้มาแปลความหมายข้อมูลตามเกณฑ์การประเมินแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับของเบสท์¹⁰

สถิติอนุมาน ในขั้นตอนการทดลองใช้รูปแบบ (R2) ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ก่อนและหลังการอบรมของกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ. 05

2.การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่สำรวจบริบทชุมชน การศึกษาการปฏิบัติที่เป็นเลิศ(Best Practices) จากโรงเรียนต้นแบบ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการจัดเวทีเสวนาถอดบทเรียน (After Action Review AAR) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก มา

ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและจัดหมวดหมู่ข้อมูล จากนั้นจึงใช้วิธี

การวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ หาข้อสรุปของปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข นำไปสู่การยกร่างเป็นองค์ประกอบของรูปแบบ "UBON Model" และนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) อย่างเป็นระบบ

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาในรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 4 ขั้นตอน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการณ์ของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในโรงเรียนต้นแบบ 7 แห่ง จำนวน 186 คน พบว่าข้อมูลพื้นฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62.00) มีอายุระหว่าง 70-79 ปี (ร้อยละ 68.00) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 46.00) ไม่ได้เรียนหนังสือ (ร้อยละ 41.00) ปัจจุบันไม่ได้ทำงาน (ร้อยละ 52.00) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 70.00) อาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง (ร้อยละ 84.00) และมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 62.00) เมื่อวิเคราะห์สภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจในภาพรวม พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงสุด ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.21) โดยเฉพาะประเด็น "การให้ชมรมช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง" ($\bar{X} = 4.80$) รองลงมาคือ ด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.44) โดยผู้สูงอายุมีความภูมิใจที่ได้เป็นตัวของตัวเองดีในการดำเนินชีวิตให้กับคนรุ่นหลัง ($\bar{X} = 4.40$)

และด้านทัศนคติและความตระหนักรู้ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.07)

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก 35 คน และการศึกษาการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ 7 แห่ง พบจุดเด่นที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน ดังนี้

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ โดดเด่นด้านการย้อนอดีตวัยเรียน โดยให้ผู้สูงอายุสพายกระเป๋าน้ำปิ่นโตมารับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อสร้างความสุขและเยียวยาจิตใจผู้ป่วยติดบ้าน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองขอน ใช้หลักสูตร "ก้น ล้ม ก้น ล้ม" และให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เกษตรพอเพียง

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแจระแม โดดเด่นด้านกิจกรรมจิตอาสาช่วยงานในแผนกต่างๆ ของโรงพยาบาล ซึ่งช่วยพิสูจน์ศักยภาพว่าผู้สูงอายุยังสามารถทำงานได้เหมือนวัยอื่นๆ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลกระโสมและตำบลหัวเรือ เน้นการสร้างพื้นที่ทางสังคมผ่านการรวมกลุ่มดนตรีไทย งานหัตถกรรม และการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ อย่างไรก็ตาม ภาพรวมยังพบปัญหาการขาดแคลนงบประมาณสนับสนุน ขาดรูปแบบการบริหารจัดการที่ชัดเจน และต้องการการบูรณาการหนุนเสริมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ

จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหา และวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของโรงเรียนต้นแบบทั้ง 7 แห่งในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเชิงประจักษ์ดังกล่าวมาสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสร้างเครือข่าย เพื่อยกร่างเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบและตั้งชื่อว่า "UBON Model" ซึ่งมีกระบวนการสร้างและรายละเอียดขององค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบและที่มาของรูปแบบ (UBON Model) รูปแบบนี้ถูกพัฒนาขึ้นภายใต้หลักการที่ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีคุณค่าและมีศักยภาพที่ควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นหลักชัยของสังคม โดยบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกันจนเกิดเป็น 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

U = Understanding (ความเข้าใจในวิถีชีวิต) ได้ข้อมูลพื้นฐานมาจากการวิเคราะห์เอกสารและการสอบถามเชิงคุณภาพ องค์ประกอบนี้มุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการพึ่งพาตนเอง รวมถึงการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยอาศัยการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว และผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้แก่บุตรหลานได้

B = Benevolence (จิตสำนึกสาธารณะ) ได้ข้อมูลพื้นฐานมาจากการสังเกต การจัดเวที และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ องค์ประกอบนี้เกิดจากการค้นพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการเป็น "ผู้ให้" มากกว่า "ผู้รับ" จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมจิตสาธารณะ ความเมตตา และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชนผ่านกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งจะช่วยเชื่อมโยงให้ผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัว ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และนำไปสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

O = Organization (การบริหารจัดการ) ได้ข้อมูลพื้นฐานมาจากการสอบถามเชิงคุณภาพและการถอดบทเรียน องค์ประกอบนี้มุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ มีโครงสร้างคณะกรรมการที่ชัดเจน มีการตั้งกติการ่วมกัน และมีแผนการจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง โดยใช้ชุมชนและวัดเป็นฐาน (Base) ในการขับเคลื่อน เพื่อให้เกิดความสะดวก ปลอดภัย และมีระเบียบวินัย

N = Network (พลังเครือข่าย) ได้ข้อมูลพื้นฐานมาจากการประเมินแบบสอบถามและการจัดเวทีเสวนา องค์ประกอบนี้มุ่งเน้นการสร้างพลัง

ความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งบ้าน วัด โรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อช่วยสนับสนุนงบประมาณ ทรัพยากร และวิทยากร อันจะทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและสามารถอยู่รอดได้ด้วยตนเองในระยะยาว

2. การตรวจสอบคุณภาพและประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ เมื่อผู้วิจัยได้ยกร่างรูปแบบ UBON Model ซึ่งประกอบด้วย หลักการ ความมุ่งหมาย วิธีการ และตัวชี้วัด เรียบร้อยแล้ว ได้นำรูปแบบดังกล่าวเข้าสู่กระบวนการตรวจสอบและประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ ดังนี้

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำร่างรูปแบบเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ผลการประเมินพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทุกข้อมีค่ามากกว่า 0.5 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบมีความเที่ยงตรง สามารถนำไปใช้ได้จริง

การประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ นำรูปแบบที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ ผลการวิเคราะห์พบว่า รูปแบบ UBON Model ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.92, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบพบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมสูงสุดคือ ด้านความเข้าใจในวิถีชีวิต (Understanding) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.44, S.D. = 0.21) โดยเฉพาะประเด็นที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในการแก้ไขปัญหาให้แก่บุตรหลานและเป็นผู้นำชุมชน รองลงมาคือ ด้านจิตสำนึกสาธารณะ (Benevolence) ($\bar{X}$ = 4.20, S.D. = 0.35) และ ด้านพลังเครือข่าย (Network) ($\bar{X}$ = 4.19, S.D. = 0.45) ตามลำดับ

ผลจากการกระบวนการในขั้นตอนนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้นวัตกรรม "UBON Model" ฉบับต้นแบบที่มีความสมบูรณ์ ได้รับการรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิ

และพร้อมที่จะนำไปสู่ขั้นตอนการทดลองใช้ใน
สถานการณ์จริง (Implementation) ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการ เสริมสร้างพลังอำนาจ

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบ “UBON Model” ไป
ทดลองใช้จริงในพื้นที่นำร่อง ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองขอน โดย
จัดอบรมเชิงปฏิบัติการและขับเคลื่อนกิจกรรม
ร่วมกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คนการ
เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้วยแบบทดสอบก่อนและ
หลังการอบรม (Pre-test / Post-test) พบว่า ก่อน
การอบรมผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้เฉลี่ยอยู่ใน
ระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 10.72, S.D. = 1.00) คิดเป็น
ร้อยละ 71.47 แต่ภายหลังการทดลองใช้รูปแบบ
ผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก
($\bar{X}$ = 13.14, S.D. = 0.76) คิดเป็นร้อยละ 87.60
โดยพบว่า คะแนนความรู้หลังการอบรมสูงกว่าก่อน
การอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (t =
18.246, p < .001) แสดงให้เห็นว่าการขับเคลื่อน
กิจกรรมตามรูปแบบ UBON Model สามารถ
เพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และสร้างความเข้าใจในการ
ดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 4 ผลการประเมินและปรับปรุง รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ผลการประเมินความพึงพอใจของ
กลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน มีความพึงพอใจต่อ
การใช้รูปแบบ UBON Model ในภาพรวมอยู่ในระ
($\bar{X}$ = 3.74, S.D. = 0.89) เมื่อพิจารณารายด้าน
พบว่า ผู้รับบริการมีความพึงพอใจสูงสุดในประเด็น
โรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็น
ระบบ ($\bar{X}$ = 3.90) ประเด็นเข้าใจเนื้อหาและ
สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ($\bar{X}$ = 3.90) และ
ประเด็นเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้าง
เครือข่ายความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่าง
เป็นรูปธรรม ($\bar{X}$ = 3.80)

ผลการถอดบทเรียน (After Action Review
AAR) จากการจัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้

ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิและแกนนำเครือข่ายยืนยันว่า
“UBON Model” เป็นรูปแบบที่ครอบคลุมและ
สามารถบูรณาการมิติด้านสังคม สุขภาพ และการ
บริหารจัดการได้อย่างลงตัว เป็นทางเลือกที่ช่วย
รักษาอัตลักษณ์และทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนไว้
ได้ ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า
รูปแบบนี้เป็นโมเดลที่จดจำง่าย มีเป้าหมายชัดเจน
จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้
เป็นแผนยุทธศาสตร์ (Strategic Plan) เพื่อสร้าง
ความเข้มแข็งและยกระดับคุณภาพชีวิตให้แก่
โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

สรุปและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปและอภิปรายผล
การศึกษาโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ทั้ง 4 ข้อ ได้ดังนี้

1.ด้านสภาพการณ์และข้อมูลพื้นฐานของ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มี
การศึกษาไม่สูงนัก (ไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ
41.00) มีรายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน
(ร้อยละ 70.00) และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว แต่
กลับพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในการ
เสริมสร้างพลังอำนาจภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด
($\bar{X}$ = 4.61) โดยเฉพาะความต้องการให้ชมรม
ช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
อย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้
ผู้สูงอายุจะมีข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ
กาย แต่มีความต้องการพื้นที่ทางสังคมเพื่อลดภาวะ
พึ่งพิงและเสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจ ประเด็นนี้
สอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงนรินทร์ คำบุก¹¹ ที่
ศึกษาการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและพบว่า การที่
ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโครงการทำให้มีความสุข มี
กำลังใจที่เข้มแข็ง ส่งผลให้มีสุขภาพกายและ
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ
อินทกานต์ กุลไวย¹² ที่พบว่าการสนับสนุนทาง
สังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถใน
การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับ

การศึกษาของ วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ¹³ ตลอดจน ฤทธิ์ชัย แกมนาค และคณะ¹⁴ ที่ยืนยันว่า การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและกิจกรรมอาชีพเสริม เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ดึงดูดผู้สูงอายุให้เข้ามามีส่วนร่วมในสังคม

2.ด้านการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ หรือ UBON Model

รูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) ความเข้าใจในวิถีชีวิต (Understanding) 2) จิตสำนึกสาธารณะ (Benevolence) 3) การบริหารจัดการ (Organization) 4) พลังเครือข่าย(Network) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$) โดยด้านความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบ UBON Model เป็นนวัตกรรมที่บูรณาการการดูแลสุขภาพเข้ากับการดัดศักยภาพของผู้สูงอายุให้กลายเป็น "ผู้ให้" มากกว่า "ผู้รับ" การพัฒนารูปแบบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ¹⁵ ที่ระบุว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสอดคล้องกับทิศทางของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)¹⁶ ที่มุ่งเน้นการจัดการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อผลักดันผู้สูงอายุให้ก้าวสู่การเป็น "ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ" (Active Aging) อย่างเป็นรูปธรรม

3.ด้านประสิทธิผลของการทดลองใช้รูปแบบ

ผลการทดลองนำรูปแบบไปใช้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า คะแนนความรู้ของผู้สูงอายุหลังการอบรม ($\bar{X} = 13.14$) สูงกว่าก่อนการอบรม ($\bar{X} = 10.72$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($t = 18.246, p < .001$) แสดงให้เห็นว่า UBON Model สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับความรู้ความเข้าใจได้จริง ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ สุขอดิศัย และคณะ¹⁷ ที่พบว่า แนวทางการมีสุขภาวะที่ดีของ

ผู้สูงอายุต้องเกิดจากการบูรณาการระดับชุมชน เช่น การมีชมรมจิตอาสาและศูนย์รวมภูมิปัญญา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรกร เกรียงไกรศักดิ์¹⁸ ที่ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจะเกิดความยั่งยืนได้ ต้องมีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทชุมชน มีภาคีเครือข่ายร่วมสนับสนุน และจัดให้มีกิจกรรมพบปะเพื่อสร้างความตระหนักร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ

4.ด้านการประเมินผลและการถอดบทเรียนเพื่อปรับปรุงรูปแบบ

ผลการประเมินพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อรูปแบบในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) และจากการจัดเวทีเสวนาถอดบทเรียน (AAR) พบว่า รูปแบบ UBON Model ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยรักษาความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน และเกิดความร่วมมืออย่างยั่งยืนระหว่างภาครัฐ ท้องถิ่น และเอกชน ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิสิษฐ จอมบุญเรือง และคณะ¹⁹ ที่ระบุว่า การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งพาตนเอง ชุมชนจะต้องมีบทบาทในการจัดตั้งศูนย์รับฟังปัญหาและช่วยดูแลด้านสภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะดา ภักดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์²⁰ ที่เสนอว่า ความสำเร็จของการดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบล ในการจัดตั้งศูนย์อเนกประสงค์หรือสโมสรสำหรับทำกิจกรรมตลอดจนสอดคล้องกับ สุพร คูหา²¹ ที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมทางศาสนาเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้แก่ผู้สูงอายุ

ข้อจำกัดในการวิจัยครั้งนี้

1.ข้อจำกัดด้านบริบทพื้นที่และกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาและทดลองใช้รูปแบบ "UBON Model" เฉพาะในเขตพื้นที่อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งมีลักษณะเป็นสังคมเมืองผสมผสานกับสังคมกึ่ง

ชนบท และดำเนินการทดลองใช้รูปแบบกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่มจำนวน 30 คน ในพื้นที่นำร่อง ดังนั้น การนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นที่มีบริบททางสังคม วัฒนธรรม หรือสภาพเศรษฐกิจที่แตกต่างออกไป อาจจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรายละเอียดของกิจกรรมให้สอดคล้องกับศักยภาพของพื้นที่นั้นๆ

2. ข้อจำกัดด้านทรัพยากรและการเข้าถึงบริการ

จากการศึกษาพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังประสบปัญหาการขาดแคลนงบประมาณสนับสนุนที่ต่อเนื่องจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับผู้สูงอายุบางส่วนมีข้อจำกัดด้านสุขภาพร่างกายและความไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมหากไม่มีบุตรหลานคอยรับส่ง ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้การขับเคลื่อนกิจกรรมบางอย่างตามรูปแบบ UBON Model อาจทำได้ไม่เต็มศักยภาพ และจำเป็นต้องพึ่งพาการอุทิศตนของทีมวิทยากรจิตอาสา ตลอดจนการสนับสนุนจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายอย่างมากมาย

3. ข้อจำกัดด้านระยะเวลาในการติดตามผล

การศึกษาค้นครั้งนี้เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้และประเมินความพึงพอใจในระยะสั้น หลังจากการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการและการทดลองใช้รูปแบบเสร็จสิ้น จึงอาจยังไม่สามารถประเมินผลกระทบเชิงลึกในระยะยาว (Long-term impact) เช่น การชะลอภาวะพึ่งพิงติดเตียง หรือการปรับเปลี่ยนคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกายอย่างถาวรได้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาและการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามผลอย่างต่อเนื่องต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการพัฒนากระบวนการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุให้

ครอบคลุมมิติอื่นๆ เพิ่มขึ้น เช่น การส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยและการประสานงานกับหน่วยงานท้องถิ่นเพื่อพัฒนาพื้นที่สาธารณะหรือสวนสาธารณะในชุมชนให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมและออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน

2. ควรเน้นให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมเสวนา เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารและลดความโดดเดี่ยว เช่น การจัดตั้งสายด่วนผู้สูงอายุ กิจกรรมคิดบวก นันทนาการ ธรรมบำบัด และการสวดมนต์ทำสมาธิ

3. ควรบูรณาการกิจกรรมทางวิชาการเข้ากับวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยส่งเสริมงานฝีมือหรืองานประดิษฐ์ พร้อมทั้งสนับสนุนการหาตลาดจัดจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้เสริม นอกจากนี้ ควรขับเคลื่อนเครือข่ายผ่านการทำข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคประชาชน เพื่อจัดกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

4. ควรนำแนวทางการมีส่วนร่วมและดึงศักยภาพของสถานศึกษาหรือโรงเรียนปกติในชุมชน เข้ามามีบทบาทเป็นฐานการเรียนรู้ในการหนุนเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการที่แท้จริงของชุมชนนั้นๆ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลการนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ (UBON Model) ไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ หรือในระดับที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และข้อจำกัด นำไปสู่การพัฒนาเป็นรูปแบบที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่กลุ่มประชากรวัยก่อนสูงอายุ (อายุ 50 ปีขึ้นไป) ในชุมชน โดยประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐระดับเขตและตำบล เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และเตรียมการ

ยอมรับการเปลี่ยนแปลงก่อนก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ
อย่างมีคุณภาพ
3.ควรมีการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง
ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action
Research: PAR) ในการติดตามผลการดำเนินชีวิต

ของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ เพื่อให้เห็นถึงกลไกเชิงลึก
ของกระบวนการมีส่วนร่วมในการสร้างความ
เข้มแข็งและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
ระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- 1.กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ
.อินเทอร์เน็ต.2563.สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2567.เข้าถึงได้จาก:
<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>
- 2.ชมพูนุท พรหมภักดี.การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand).
กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา; 2556.
- 3.ฐานญา สมภู.การพัฒนาแบบการเสริมภาวะพลัมพลังของชมรมผู้สูงอายุไทย .วิทยานิพนธ์ปรัชญา
ดุสิตบัณฑิต.นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2560.
- 4.สาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี.สรุปผลงานสาธารณสุขอำเภอเมืองประจำปีงบประมาณ 2566.
อุบลราชธานี: สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี; 2566.
- 5.Gibson CH.A concept analysis of empowerment.Journal of Advanced Nursing 1991; 16(3):
354-361.
- 6.กรมกิจการผู้สูงอายุ.สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2557 .อินเทอร์เน็ต.2559.สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน
2567.เข้าถึงได้จาก: <https://www.dop.go.th/main/knowledge>
- 7.คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ.แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2566-2580).กรุงเทพฯ: กระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2561.
- 8.Krejcie RV, Morgan DW.Determining sample size for research activities.Educational and
Psychological Measurement 1970; 30(3): 607-610.
- 9.คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี.เอกสาร
รับรองโครงการวิจัย เลขที่ SSJ.UB 2567-10.030.อุบลราชธานี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
อุบลราชธานี; 2567.
- 10.Best JW.Research in Education.4th ed.New Jersey: Prentice Hall; 1981.
- 11.พวงนรินทร์ คำปก.ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวจุ่ม อำเภอพาน
จังหวัดเชียงราย .วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่; 2558.
- 12.อินทกานต์ กุลไวย.ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคมกับ
ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ .วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2552.
- 13.วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ.ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.วารสารวิจัยทาง
วิทยาศาสตร์สุขภาพ 2554; 5(2): 32-40.
- 14.ฤทธิชัย แกมมณ และคณะ.รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ
วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย.วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ 2559;
11(31): 45-58.
- 15.สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ.กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์; 2556.
- 16.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).สูงอายุอย่างสุขกายใจด้วยหลักง่าย ๆ 10 อ.อินเทอร์เน็ต.
2558. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2567.เข้าถึงได้จาก:
<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/31966>

- 17.พรทิพย์ สุขอดิศัย และคณะ.วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม 2557; 10(1): 90-102.
- 18.กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรกร เกรียงไกรศักดิ์.การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ.วารสารสมาคมนักวิจัย 2560; 22(1): 81-97.
- 19.พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง และคณะ.แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งพาตนเอง ในจังหวัดนครสวรรค์.นครสวรรค์; 2556.
- 20.ปิยะดา ภักดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์.แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลगतอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา.วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 2557; 31(2): 121-151.
- 21.สุพร คูหา.แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี .รายงานการศึกษาอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.