

การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลภูแล่นช้าง อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ (ภาษาไทย)
The Holistic Health Promotion of Elderly School
Phulanchang Sub-District Naku District Kalasin Province (ภาษาอังกฤษ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง เทียมภักดี (ผู้แต่ง)

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,
songsuray@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ เพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวมจากนั้นวิเคราะห์และสรุปผลการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเฉพาะในตำบลภูแล่นช้าง อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแนวคำถาม/สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสอบถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Open-end Interview) แนวคำถามในลักษณะให้กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลบรรยายปัญหาและความต้องการแนวคำถามแบบมีโครงสร้าง (Structural Question) เพื่อให้ได้ข้อมูลตามประเด็นคำถามในงานวิจัยและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการแบบสนทนากลุ่ม ระบุประเด็นการสนทนาเป็นหัวข้อเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแบบบันทึกการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) กระบวนการวิจัย/กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยที่ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ได้แก่ การสังเกต การซักถามการจดบันทึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามบริบทและสถานการณ์จริงแนวคำถามสำหรับเวทีเสวนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความต้องการจะต้องเป็นแนวคำถามที่ตรงกับคำถามการวิจัยและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis)

ผลการวิจัย พบว่า (1) สถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการ ได้แก่ต้องการส่งเสริมด้านงบประมาณและการดำเนินโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งในด้าน สถานที่ตั้งที่เหมาะสมของโรงเรียน บุคลากรผู้รับผิดชอบดูแลซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือมีความสามารถทั้งการบริหารจัดการและการสร้างแกนนำและวิทยากรในพื้นที่ อย่างเป็นระบบยั่งยืน โดยมีหลักสูตรการเรียนการสอนในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพมาจากส่วนกลาง เป็นหลักสูตรที่ได้รับการยอมรับร่วมกันว่าเหมาะกับสภาพการเรียนรู้ สภาพวัย และเหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ **(2)** กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ได้นำองค์ความรู้จากผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้าง โดยใช้คู่มือกิจกรรมเผยแพร่และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียน ด้วยกิจกรรม “โยคะภาวนา” มีการถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมาย โดยมีผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ 12 คน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกผ่อนคลายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้ดี **(3)** การ

ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯให้สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่ได้แก่ ทุกภาคส่วน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำหลักสูตรกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และความต้องการของผู้สูงอายุพัฒนาต่อยอดเพิ่มเติมจากศาสตร์โยคะภาวนา เช่นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการประยุกต์หลักธรรมทางศาสนา ดนตรีและการขับร้อง การเคลื่อนไหวยืดเหยียดร่างกายที่ไม่หักโหม เป็นต้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การช่วยเหลือสนับสนุนทั้งทางตรงทางอ้อม เช่น งบประมาณ การจัดหาบุคลากร ผู้ดูแลให้การช่วยเหลือ พี่เลี้ยง ครูอาสา เจ้าหน้าที่รัฐผู้ดูแลกิจการผู้สูงอายุโดยตรง การวางแผนการดำเนินงาน การจัดฝึกอบรม การสร้างแกนนำที่มีศักยภาพ การติดตามประเมินผล และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกัน ทำงานเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในพื้นที่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย พบว่า หน่วยงานที่นำองค์ความรู้จากผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้างได้ใช้คู่มือกิจกรรมเผยแพร่และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียน มีการถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมาย โดยมีผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ 12 คน

นวัตกรรมการพัฒนาที่ได้จากการวิจัย พบว่า ได้คู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 ชุดกิจกรรม ได้แก่ การยืดเหยียดร่างกายและโยคะภาวนาที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ 1 เล่ม

คำสำคัญ : (TH) การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม,โรงเรียนผู้สูงอายุ

บทนำ

ความเป็นมาของ (Main Idea/ประเด็นวิจัย)

การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ จำนวน 5 ครั้งที่ผ่านมาพบว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอนาคตแนวโน้มประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 30 - 65 ปี จะยังคงเติบโตระยะหนึ่ง จากนั้นจะเริ่มลดลง ประชากรช่วงอายุ 15 - 29 ปี และกลุ่มอายุแรกเกิดถึง 14 ปี กำลังเริ่มหดตัวลง ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงปี พ.ศ.2543 - 2563 หลังปี พ.ศ.2563 ประชากรที่มีอายุเกิน 45 ปีขึ้นไป คาดว่าจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และหลังจากปี พ.ศ.2583 เป็นต้นไปจะเป็นการเพิ่มขึ้นของประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปีเท่านั้น (สำนักงานคณะกรรมการและเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557: 23)

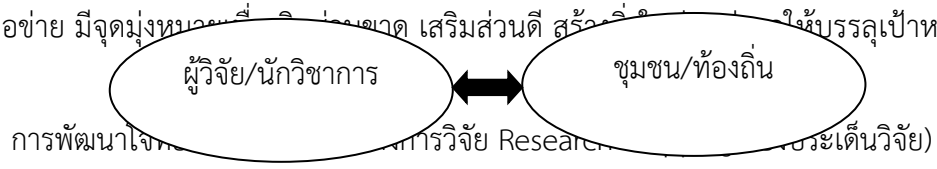
ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ประสบอยู่ จากการเปลี่ยนแปลงนี้ ซึ่งเป็นสภาวะที่ถดถอย หมายถึง สุขภาพ ร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดลง ส่งผลต่อสภาพจิตใจที่อาจจะรับไม่ได้จึงต้องมีการเตรียมใจรับรองกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ดังนั้นผู้สูงอายุจำเป็นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งด้านร่างกาย และทางด้านสังคม ทางด้านร่างกาย เนื่องด้วยความสูงวัยเป็นช่วงของการพัฒนาการในทางเสื่อมถอยทั้งด้านโครงสร้าง และการทำหน้าที่ของอวัยวะทุกระบบ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติลดลงพร้อมกับสร้าง ภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองมากขึ้นทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสจะเกิดปัญหาสุขภาพได้ง่าย และรุนแรงกว่ากลุ่มอายุอื่นผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 40 มีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค และยังมีอายุสูงขึ้นอัตราการเกิดโรคมามากกว่าหนึ่งโรคจะสูงมากขึ้นตามลำดับ(ปริยาพร จันทร์โธธาน และคณะ, 2541).

ความสำคัญของ (Main Idea /ประเด็นวิจัย)

เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ.2545 กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศยกฐานะจากสภาตำบลภูแล่นช้างเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลภูแล่นช้าง ให้มีสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลภูแล่นช้างหมู่บ้านละ 2 คน มาจากการเลือกตั้ง และยังให้กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และแพทย์ประจำตำบล เป็นสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลโดยตำแหน่ง และเมื่อปี พ.ศ.2556 กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศยกฐานะองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นเทศบาลตำบลภูแล่นช้าง เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2556 ซึ่งได้ยกฐานะเป็นเทศบาลตำบลภูแล่นช้างตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบัน ชุมชนตำบลภูแล่นช้างมีทั้งหมด 10 หมู่บ้านได้แก่ บ้านภูแล่นช้าง บ้านคุ้มหัวเมือง บ้านโนนศาลา บ้านน้ำปุ่น บ้านโนนนาคำ บ้านน้ำคำ บ้านโพธิ์แสง บ้านพรหมสว่าง บ้านเมืองภู บ้านน้ำปุ่น ข้อมูลจำนวนประชากรจากสำนักทะเบียนและบัตร กรมการปกครอง ที่ว่าการอำเภอ นาคู เมื่อปี พ.ศ.2559 ระบุว่า ตำบลภูแล่นช้างมีครัวเรือนทั้งสิ้น 1,228 ครัวเรือน ประชากรชาย 2,058 คน ประชากรหญิง 2,048 คน รวมทั้งสิ้น 4,106 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงจำนวน 526 คน

เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง มีโรงเรียนผู้สูงอายุเนื่องจากหลายภาคส่วนเข้ามาทำงานร่วมกัน ภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุมี

คุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม โดยเชื่อมโยงกับ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน การ ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วนคือ เครือข่าย รพ.สต. เครือข่ายผู้นำทางศาสนา เครือข่าย ศคพ. เครือข่ายอาสาสมัคร โดยชมรมผู้สูงอายุสนับสนุนความคิด การทำงาน การขับเคลื่อนกิจกรรม และมี องค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ การประสานความร่วมมือ ของเครือข่าย มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน วัตถุประสงค์ เสริมส่วนดี สร้างจิตสำนึกให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดได้ สำเร็จ



ระดมความคิด/ ศึกษาบริบทชุมชน/ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ/วิเคราะห์สถานการณ์ (สถานการณ์ผู้สูงอายุ/ปัญหาสุขภาพ/นโยบายสุขภาพ/ระบบบริการสุขภาพ)

1) ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ
2) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

1) การมีส่วนร่วมของชุมชน - การใช้ชุมชนเป็นฐาน
2) กระบวนการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
4) กลไกขับเคลื่อนเชิงกลยุทธ์ - นโยบาย 7+1

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม(PAR)
ขั้นตอนการดำเนินงาน
การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม
1. เตรียมความพร้อมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน/สร้างเครือข่าย
2. ศึกษาสถานการณ์ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
3. วางแผนแก้ไขปัญหาร่วมมือระหว่างแกนนำผู้สูงอายุและชุมชน
4. นำแผนสู่การปฏิบัติ/ทดสอบกิจกรรม
5. สรุปผล

วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

สรุปผล
นวัตกรรม/นโยบายเชิงพื้นที่

ปัญหาเชิงพื้นที่หรือเชิงปัญหาเชิงสถานการณ์ (Main Idea) (โดยเฉพาะหลักฐานเชิงประจักษ์ของพื้นที่ที่บ่งบอกถึงความจำเป็นของปัญหาที่ทำการวิจัย เช่น สถานการณ์/ข้อมูลเชิงสถิติ ฯลฯ)
 ตารางจำนวนประชากรในเขตเทศบาลตำบลภูแล่นช้าง จำแนกตามอายุ

| กลุ่มอายุ (ปี) | ปี พ.ศ.2559 | | |
|----------------|-------------|------|-------|
| | ชาย | หญิง | รวม |
| 0-2 | 20 | 29 | 49 |
| 3-5 | 42 | 45 | 87 |
| 6-11 | 139 | 100 | 239 |
| 12-14 | 95 | 80 | 175 |
| 15-17 | 158 | 169 | 327 |
| 18-25 | 250 | 323 | 573 |
| 26-49 | 579 | 615 | 1,194 |
| 50-60 | 372 | 556 | 928 |
| 60 ปีขึ้นไป | 246 | 288 | 526 |

ที่มา : ที่มาอ้างอิงจากข้อมูล จปฐ. เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง เดือนตุลาคม 2559

จากตารางดังกล่าว แสดงให้เห็นแนวโน้มการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรตำบลภูแล่นช้างอย่างชัดเจน (เทศบาลภูแล่นช้าง, 2560.) จากการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น (จันทร์เพ็ญ ภูโสภานและคณะ, 2560.) พบว่า การดำเนินงานด้านการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งมาก ข้อมูลเบื้องต้นจากแผนปฏิบัติการประจำปี 2559 ของโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้าง พบว่า มีรูปแบบกิจกรรมที่

หลากหลาย ได้แก่ กิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจต่อสุขภาพ กิจกรรมการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เทคนิคการนำพืชออกจากร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การสืบสานครองฮีตประเพณีเมืองภูแล่นช้าง กิจกรรมนำพาเบิกบานสำราญใจพืชนกไทย กิจกรรมการปลูกผักปลอดสารพิษ กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ผู้สูงอายุกับการฝึกพูด เล่าเรื่อง ผู้สูงอายุกับการเตรียมตัวสู่ประชาคมอาเซียน ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย ลำไ้ม่วงเพื่อสุขภาพ การประดิษฐ์พานบายศรี ดอกไม้ประดิษฐ์ กฎหมายชาวบ้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม กิจกรรมการทำอาหารพื้นบ้าน กิจกรรมออกตรวจเยี่ยมมอบใจให้เพื่อน กิจกรรมดูแลและตรวจสุขภาพตัวเอง (เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง, 2559.) ด้านการอบรมธรรมะมีพระสงฆ์ในหมู่บ้านพาสวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวันพระ และด้านการดูแลตนเองด้านสุขภาพมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานของรัฐมาอบรมให้ความรู้ แต่จากการสำรวจพื้นที่วิจัยและสัมภาษณ์นักพัฒนาชุมชนในตำบลภูแล่นช้าง กลับพบว่าแม้กลุ่มผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่น่าสนใจในทุกๆ มิติ แต่ก็ยังขาดรูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจน

สรุปหลักการและเหตุผล (Main Idea) (ว่าทำไมจึงต้องวิจัยเรื่องนี้)

ผู้วิจัยมุ่งทำการวิจัยเพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำตำบลภูแล่นช้าง อำเภอนาาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ขึ้น เพื่อศึกษาสถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากนั้นสรุปผลการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ เสนอเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้จริงอย่างเป็นระบบ เพื่อเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่ต่อไป

ข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่วิจัย (ลักษณะทางกายภาพ/ชีวภาพ/เศรษฐกิจ/สังคม)

ชาวภูแล่นช้างอพยพมาจากเมืองเซโปนฝั่งตะวันออกประเทศลาว ประมาณ พ.ศ.2324 อพยพครั้งแรกประมาณ 20 ครัวเรือน ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมฝั่งลำน้ำห้วยขามตอนใต้ ระหว่างบ้านโพนสว่างกับบ้านโนนศาลา ปัจจุบันนี้ให้ชื่อว่า “บ้านท่าไค้” ท้าวบุตรโคตร ผู้เป็นหัวหน้าบ้านท่าไค้ ได้จัดส่งชายฉกรรจ์จำนวนหนึ่ง ไปตั้งบ้านเรือนสำรวจใกล้เชิงเขาภูแดนช้าง ด้านทิศตะวันตกของหมู่บ้าน ทำเป็นกระท่อมนา ภาษาท้องถิ่นนี้เรียกว่า “เถียงนา” ทำรวมกันเป็นหมู่ๆ เพื่อป้องกันช้างป่าจะมาทำร้ายพืชพันธุ์และจะได้ช่วยกันทันอย่างรวดเร็ว ต่อมาคนทั้งหลายเรียกกันว่า “บ้านเถียงนาชุม” และชายฉกรรจ์เหล่านั้น ได้ทำเครื่องสัญญาณติดต่อกันโดยทำไม้เป็นแผ่นผูกแขวนไว้ที่กระท่อมของตนเพื่อสัญญาณส่งต่อกันเป็นทอดๆ ไปเมื่อเวลาช้างป่าเข้ามาเรียกกันว่า “เกาะล่อหรือกระล่อ” ช้างป่าก็เริ่มถอยห่างไปเรื่อยๆ

ประมาณปี พ.ศ.2338 ได้ย้ายบ้านเรือนมาตั้งอยู่เชิงเขาภูแดนช้าง (บ้านเถียงนาชุม) เชิงเขาแห่งนี้เป็นแดนหากินของช้างป่าอยู่ก่อน สมัยรัชกาลที่ 2 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ มีโคตรหลักคำ และพรหมดวงสี ท้าวเพี้ยเมืองวังไม่พอใจจะทำการราชการกับเจ้าเมืองวัง จึงอพยพครอบครัวข้ามแม่น้ำโขงมายังฝั่งตะวันตกพักอาศัยอยู่เชิงเขาภูพานด้านทิศตะวันตก ขณะนั้นมีหมู่บ้านเป็นหลักอยู่ 3 หมู่บ้าน คือบ้านนาขาม บ้านนาคูและบ้านนาคลอง ในสมัยเจ้าอนุวงศ์ครองราชสมบัติเมืองเวียงจันทน์ เป็นประเทศราชขึ้นต่อกรุงเทพฯ ท้าวเพี้ยทั้งสองลง

ไปเฝ้าสวามิภักดิ์ขอพึ่งพระบรมโพธิสมภาร ขอตั้งอยู่บ้านนาคลอง เมื่อทำวบุตรโคตรหัวหน้าหมู่บ้านคนเดิมถึงแก่กรรมแล้วโคตรหลักดำได้เป็นหัวหน้าหมู่บ้าน จึงเปลี่ยนเป็นภูแล่นช้าง ต่อมาเรียกเพี้ยนมาเป็นบ้านภูแล่นช้างด้านทิศเหนือของหมู่บ้านมีลำน้ำห้วยขามและห้วยโป่ง ห่างหมู่บ้านประมาณ 1 กิโลเมตร ด้านทิศใต้ของหมู่บ้านมีหนองขามเฒ่า และลำพะยั้ง ตอนใต้มีห้วยแสง ห้วยน้ำปูน เป็นทำเลทำการเกษตรอย่างดีจึงตั้งชื่อว่า “บ้านนาคลอง”

ตำบลภูแล่นช้างตั้งอยู่ในเขตกิ่งอำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอนาคู ประมาณ 9 กิโลเมตร ห่างจากอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ประมาณ 70 กิโลเมตร เนื้อที่ตำบลภูแล่นช้างมี 10 หมู่บ้าน พื้นที่ทั้งหมดประมาณ 42 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 26,250 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบเชิงเขา ดินปนทราย มีลำห้วยไหลผ่าน 4 สาย คือ ลำน้ำพะยั้ง ลำห้วยขาม ลำห้วยบอง และลำห้วยสาวเอ้ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญได้แก่ ผากก่อง ภูผาธาตุ แก่งนางคอย ศาลาแม่ย่า เบ้า รอยเท้าไดโนเสาร์ วนอุทยานภูแฝก บ่อน้ำแร่ วัดพุทธรังษี สวนส้ม หนองน้ำปูน วัดภูแล่นช้าง หน่วยจัดการต้นน้ำลำพะยั้งและเมืองเก่า (เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง, 2561.)

ประวัติโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้าง

ตามที่จังหวัดกาฬสินธุ์ได้สนับสนุนให้ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในระดับตำบลเพื่อเป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยที่ต้องการให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และเกิดภาคีเครือข่ายพร้อมทั้งได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาตลอดชีวิตการพัฒนาบุคคลอย่างต่อเนื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 และแผนระดับชาติหลายฉบับกรอบกักอำาศัยอำนาจหน้าที่ตามพระราชบัญญัติสภาตำบล พ.ศ. 2537 แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ 6 มาตราที่ 66 และมาตรา 67 (ข้อ 56 ,8) และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 มาตรา 16 กำหนดว่าให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจหน้าที่ในการจัดการระบบการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตน(10) การสังคมสงเคราะห์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส

โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้างจัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2559 ตามโครงการนำร่องจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ 18 ตำบล เริ่มแรกใช้อาคารเอนกประสงค์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลภูแล่นช้าง เป็นสถานที่จัดกิจกรรมปัจจุบันได้ย้ายมาใช้ศาลาเอนกประสงค์ของวัดกลางภูแล่นช้างจัดกิจกรรมเนื่องจากมีความสะดวกในด้านสาธารณูปโภคและเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชนมากกว่าโรงเรียนผู้สูงอายุภูแล่นช้างมีรูปแบบการจัดการกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่เพื่อผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิ

ปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนเทศบาลตำบลภูแล่นช้างได้เข้าร่วมโครงการขับเคลื่อนการควบคุมการบริโภคยาสูบร่วมกับสสส. ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2557 และให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์สื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับบุหรี่เพื่อขับเคลื่อนการควบคุมบริโภคยาสูบของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีการกำหนดกติกาและจัดกิจกรรมในการควบคุมการบริโภคยาสูบที่เน้นการสร้างความตระหนักและจิตสำนึกในการลดละเลิกบุหรี่ให้กับผู้สูงอายุแล้วนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปถ่ายทอดสู่ครอบครัวคนในชุมชนต่อไปโรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้างจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วันไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัวปรับตามสถานการณ์ปัจจุบันในพื้นที่ในส่วนของ การดำเนินการในการควบคุมการบริโภคยาสูบในพื้นที่จะกำหนดวิชาให้ความรู้สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี่วิธีการป้องกันและวิธีการบำบัดการติดบุหรี่หรือการกำหนดกติกาของโรงเรียนห้ามสูบบุหรี่ในห้องเรียนเพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกและความตระหนักให้ผู้สูงอายุลดละเลิกบุหรี่ซึ่งจะสามารถขยายผลไปสู่ครอบครัวและชุมชนได้ (เทศบาลตำบลภูแล่นช้าง, 2560.)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลภูแล่นช้างฯ
2. เพื่อพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวม
3. เพื่อวิเคราะห์และสรุปผลการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในพื้นที่ ตำบลภูแล่นช้าง อำเภอนาคู จ.กาฬสินธุ์ครอบคลุม 10 หมู่บ้าน

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ประชากรในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุเฉพาะในตำบลภูแล่นช้าง อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ และรับเบี้ยผู้สูงอายุจำนวน 30-50 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาสาระของการศึกษานี้ ได้แก่

1. สถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ
2. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวม
3. ผลการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ

ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษานี้ศึกษาในช่วงเวลาระหว่างเดือน ตุลาคม พ.ศ.2560 ถึง เดือนกันยายน. พ.ศ.2561

ระเบียบวิธีวิจัย

1. แหล่งข้อมูล

ผู้รับผิดชอบ

| ชื่อ - สกุล | ตำแหน่งในโครงการ |
|--|--------------------------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง เทียมภักดี | หัวหน้าโครงการ |
| ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร | ผู้ร่วมวิจัย/ผู้อำนวยการแผนงานสุขภาพ |
| นางสาวเดือนศิริ คำออน | ผู้ร่วมวิจัย |
| นักศึกษาคณะครุศาสตร์ นายจาตุรนต์ สีม่าเพชร นายประมวลแนวสวัสดิ์ นางสาวรุ่งนารี พิมมาศ นางสาวธัญรัตน์ ทองเงิน | ผู้ช่วยวิจัย |
| ประชากรในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุเฉพาะในตำบลภูแล่น ข้าง อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ และรับเบี้ย ผู้สูงอายุจำนวน 30-50 คน | กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก |
| ข้าราชการส่วนท้องถิ่น/นักพัฒนา/ผู้เกี่ยวข้องๆ/แกนนำ | กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก |

การวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยวิธีการดำเนินงาน

1. การประชุมระดมความคิด คณะผู้วิจัยและผู้ร่วมการวิจัยจัดประชุมระดมความคิด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาข้อมูลบริบทเบื้องต้นของพื้นที่วิจัย รวมทั้งร่วมกันออกแบบกระบวนการวิจัย และกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของกลุ่มเป้าหมาย

2. การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) ได้แก่ ข้อมูลชุมชนซึ่งได้มีการศึกษาไว้แล้ว (ข้อมูลทุติยภูมิ) เอกสารต่างๆ (Review Literature) บทความ วารสาร วิทยานิพนธ์ โดยใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานรวมทั้ง การตรวจสอบข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารจากผู้มีความรู้ในตำบลภูแล่นข้าง

3. การศึกษาวิจัยภาคสนาม (Field Research)

3.1 โดยการศึกษาเชิงมานุษยวิทยา (Anthropology) ด้วยการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) ในพื้นที่วิจัย เช่น การจัดเวทีเสวนา การรวมกลุ่มทำกิจกรรม หรือการอบรมให้ความรู้ต่างๆ รวมทั้ง การสังเกตวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายในชุมชน การปฏิสัมพันธ์กันในชุมชน ปัญหา ความต้องการ และอุปสรรคต่างๆ ผู้วิจัยจะระบุประเด็นที่ใช้ในการสังเกตการณ์ คือ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่ปรากฏในตำบลภูแล่นข้าง

3.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมาย ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน เป็นต้น การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ในประเด็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่ปรากฏในตำบลภูแล่นข้าง

3.3 การสนทนาแบบกลุ่ม (Focus Group Discussion) กับกลุ่มประชากรเป้าหมาย กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มบุคคลต่างๆ ผู้วิจัยอาจจะจัดให้มีการทำเวทีเสวนาแบบประชาคม โดยกำหนดให้มีประเด็นในการสนทนา คือ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่ปรากฏในตำบลภูแล่นช้าง

3.4 การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชน

มีขั้นตอนซึ่งจะดำเนินงานไปคู่ขนานกันกับการดำเนินงานวิจัยเก็บข้อมูลเชิงมานุษยวิทยา ดังนี้

1) เตรียมความพร้อมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน สร้างเครือข่ายเพื่อช่วยสำรวจสถานการณ์และบริบทของชุมชน

2) ศึกษาสถานการณ์ ปัญหาและความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกัน

3) วางแผนพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม

4) แก้ไขปัญหาโดยร่วมมือระหว่างแกนนำผู้สูงอายุและชุมชน

5) นำแผนสู่การปฏิบัติและทดสอบรูปแบบกิจกรรมด้วยการปฏิบัติ

6) วิเคราะห์และสรุปผลรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมหลังการปฏิบัติการกิจกรรม

7) รายงานผลการวิจัย

หมายเหตุ *** ผู้วิจัยจะต้องมีทำหน้าที่ประสานความร่วมมือและมีส่วนร่วมกับชุมชนสร้างเครือข่ายในการทำงาน

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แนวคำถาม/สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสอบถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Open-end Interview) แนวคำถามในลักษณะให้กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลบรรยายปัญหาและความต้องการแนวคำถามแบบมีโครงสร้าง (Structural Question) เพื่อให้ได้ข้อมูลตามประเด็นคำถามในงานวิจัยและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการแบบสนทนากลุ่ม ระบุประเด็นการสนทนาเป็นหัวข้อเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแบบบันทึกการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) รวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยที่ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ได้แก่ การสังเกต/ การซักถาม/ การจดบันทึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามบริบทและสถานการณ์จริงแนวคำถามสำหรับเวทีเสวนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความต้องการจะต้องเป็นแนวคำถามที่ตรงกับคำถามการวิจัยและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการดังนี้

3.1 เก็บข้อมูลพื้นฐานเชิงบริบทจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีทะเบียนราษฎรในพื้นที่วิจัยและเป็นผู้ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จำนวนประมาณ 30 - 50 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดียวกัน

3.2 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีความรู้ ปราชญ์ท้องถิ่น โดยผู้วิจัยได้ตั้งคำถามปลายเปิด ลักษณะคำถามทั้งหมดมีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวม

3.3 สันทนาแบบกลุ่ม (Focus Group Discussion) การจัดให้มีเวทีเสวนาแบบประชาคม เพื่อร่วมกันศึกษาสถานการณ์ ปัญหา ความต้องการ สภาพบริบทชุมชน เพื่อหารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม

หมายเหตุ*** เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายหลักคือ ผู้สูงอายุในตำบลเหล่าใหญ่ฯ มีลักษณะพิเศษ ปัญหาการอ่านออกเขียนได้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เครื่องมือการเก็บข้อมูล เป็นการสอบถาม สัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลในรูปแบบการสนทนาทั้งหมด โดยใช้การจดบันทึกข้อมูลลงในแบบสังเกตการณ์และแบบสัมภาษณ์ และใช้เครื่องบันทึกเสียงสนทนาในทุกขั้นตอน และการบันทึกภาพถ่ายกิจกรรมต่างๆในกระบวนการวิจัย

การหาคุณภาพของเครื่องมือเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิของสำนักวิจัยเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน(Mix – Methodology Research) ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชน (PAR) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ได้กำหนดให้มีเครื่องมือ คือ 1) แบบสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม 2) ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามปลายเปิด (Open-ended Question) โดยผู้วิจัยได้ทำการทดลอง(Try Out) แบบสัมภาษณ์ดังกล่าวกับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายกัน คือ กลุ่มประชากรผู้สูงอายุในหมู่บ้านแห่งหนึ่งของจังหวัดมหาสารคาม โดยตรวจสอบประเด็นคำถามและความเข้าใจเนื้อหาของผู้ตอบคำถามกับผู้เชี่ยวชาญของสำนักวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้จริงในพื้นที่วิจัย

ใช้วิธีการเรียบเรียงกรณีศึกษา (Case Research) โดยนำเอาวัตถุประสงค์ และประเด็นคำถามการวิจัย เป็นตัวตั้งและเทียบข้อมูลที่เก็บได้พร้อมกันไป ในขณะที่เก็บข้อมูลภาคสนามให้เกิดความชัดเจนที่ละประเด็น (Data collection) จากนั้นจึงได้ทำการเชื่อมโยงกันในประเด็นใหญ่ เช่น ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ที่สัมพันธ์กันภายใต้เงื่อนไขที่ค้นพบในด้านการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้กลับมาถอดเทปบทสนทนาที่สัมภาษณ์ไว้ ทำการบันทึกในสมุด จากนั้นบันทึกสิ่งที่ผู้วิจัยได้สังเกตเพิ่มเติมลงไปพร้อมกันจากแบบสังเกตการณ์ จากนั้นทำการตรวจสอบข้อมูลดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง (Data Analysis) เพื่อให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครบทุกประเด็น ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและบันทึกอีกครั้ง ในรูปแบบกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อจะได้นำข้อมูลไปวิเคราะห์ (Content Analysis) ต่อไป

ผลการวิจัย

นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

1. ได้ทราบสถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ
2. ได้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวม
3. ได้การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ ให้สมดุทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่
4. หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ เช่น อบต.ภูแล่นช้าง อ.นาาคู จ.กาฬสินธุ์ และประชาชนผู้สนใจ นักเรียน นักศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
5. ถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย เช่น การจัดนิทรรศการ และการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชนนาาคูและชุมชนอื่นๆ
6. นำผลการวิจัยเผยแพร่ในรูปของการประชุมในระดับชาติเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้กับนักวิจัยที่สนใจ
7. นำไปสู่การขยายผลเผยแพร่ให้มีเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 สถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ พบว่า พบว่าประวัติโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้าง ก่อตั้งในปี พ.ศ.2558 มีสมาชิก 128 คน เป็นข้าราชการบำนาญ 70 % ผู้สูงอายุทั่วไป 30 % เริ่มแรก ผู้เข้าร่วมโรงเรียนต้องมีอายุ 60 ปี ขึ้นไป แต่ปัจจุบัน อายุไม่ถึง 60 ปี ก็สามารถเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุได้ สถานที่ตั้งเดิมอยู่ที่สถานีอนามัย จะเรียนในหลักสูตรสุขภาพ/ ยา 9 เม็ดของหมอเขียว/น่ายาเขียว/ การหายใจ และการตรวจสุขภาพ สถานที่ตั้งปัจจุบันตั้งอยู่ที่วัดกลางภูแล่นช้าง เรียนช่วงละ 1 – 3 เดือน มีเนื้อหาการสอนเกี่ยวกับ ยา การออกกำลังกาย งานใบตอง ฟ้อนรำ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การฟ้อนรำ ปัญหาและความต้องการที่พบคือ ไม่มีงบจากราชการมาสนับสนุนโดยตรง แต่ทั้งนี้ได้รับงบประมาณส่วนหนึ่งจากทางเทศบาลตำบล / กศน. และเรียไรกันในกลุ่มบ้าน

การเรียนเป็นกิจกรรมเชิงการเรียนรู้ ซึ่งจะเรียนในวันพฤหัสบดี ของทุกสัปดาห์ หากภูมิอากาศไม่เอื้ออำนวย หรือหากมีกิจกรรมอื่นทางชุมชน จะให้ผู้ใหญ่บ้านประกาศว่าวันนี้งดการเรียนการสอน และจะนัดกันมาเรียนในครั้งถัดไป ในวันที่ว่างเช่น เสาร์ อาทิตย์

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างเน้นในเรื่องของ สุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นหลักและเน้นการเอื้อเพื่อเอื้อแก่ การมีจิตอาสา การทำเพื่อส่วนรวม รักษาขนบธรรมเนียมประเพณี มีจิตอาสาจากลูกหลานใน

หมู่บ้านทำเสียให้เป็นระยะเวลา 2 ปี มีการไปทัศนศึกษาในทุกๆ ปีการศึกษา โดยจะได้รับความอนุเคราะห์จากหมู่บ้านในเรื่องของงบประมาณ ในเรื่องของรถได้รับความอนุเคราะห์จากโรงเรียนกาญจนาภิเษกเขาวง

ความต้องการและสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ต้องการความรู้ในเรื่องโยคะที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากบางส่วนเคยปฏิบัติแล้วเห็นผลมากกว่าการปั่นจักรยาน ซึ่งพบว่า การปั่นจักรยานจะทำให้ปวดร่างกาย ส่วนโยคะผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายหายจากอาการเจ็บปวดความต้องการที่อยากให้รัฐให้การช่วยเหลือ พบว่า ผู้สูงอายุอยากให้มีการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ช่วยเหลือสนับสนุนในการจัดงบประมาณครอบคลุมถึงผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางมาได้ เช่น ผู้ป่วยติดเตียง วางแผนการดำเนินในทั้งระยะสั้นและระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรม มีการฝึกอบรมวิทยากร หรือบุคลากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะมาดูแลโดยตรง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงศักยภาพและความสามารถที่มี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวม พบว่า หลังจากที่ได้ระดมความคิดร่วมกันระหว่างนักวิจัยและแกนนำเพื่อจัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถเชื่อมโยงทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งหมดมีความเห็นร่วมกันคัดเลือกกิจกรรม “โยคะภาวนา” โดยให้นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเป็นผู้จัดทำ ผลจากการระดมความคิดทำให้ได้องค์ความรู้ และนวัตกรรม คู่มือโยคะภาวนา 1 เล่ม ที่เหมาะกับผู้สูงวัย มีคำนำ ดังนี้

"การยืดเหยียดร่างกาย การทำสมาธิ และ โยคะ เป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ สามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัย เนื่องจาก การออกกำลังกายและการปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลาย และยังช่วยฝึกจิตใจให้เกิดสมาธิ ที่ยังผลต่อความสุขสงบทางใจได้"

สำหรับท่วงท่าในการฝึกโยคะในคู่มือเล่มนี้ นำมาจากหนังสืออ้างอิงของ รศ.ดร.เพ็ญแขประจันปัจจุบัน เรื่อง “สมองของคนเรา: สมองจะเสื่อมลงไหมเมื่อตอนแก่ เอกสารชุด: จิตวิทยาผู้สูงอายุ เล่มที่ 1” ซึ่งเป็นตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเป็นประจำในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยดังกล่าว การเริ่มต้นฝึกสำหรับผู้สูงวัยในเริ่มต้นนั้น ควรเลือกปฏิบัติในท่าง่าย และมีอุปกรณ์ช่วยในการฝึก เช่น เสียงเพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย เบาะรองนั่ง ใช้ผนังช่วย (อาจมีครูฝึกประกบตัวต่อตัวป้องกันการบาดเจ็บ) เมื่อรู้สึกเหนื่อยขณะฝึก ควรพักเป็นระยะ และพยายามหายใจให้เป็นปกติ ไม่พยายามยืดหรือฝืนจนเกินไป ไม่ควรหักโหมอย่างเด็ดขาดระยะเวลาในฝึกเพียงวันละ 30-60 นาที ก็เพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์แล้ว ขณะเดียวกันก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายของผู้สูงวัยแต่ละคนด้วย

ข้อควรระวังในการฝึก

(1) สมมติและการรู้สึกตัวในทุกขณะ (2) เลือกร่างกายให้เหมาะสมกับความสามารถและสรีระของตน (3) ไม่ฝืนร่างกาย เนื่องจาก อาจทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นได้ง่าย (4) หากรู้สึกร่างกายตึงมากเกินไปควรปรับท่าทางให้เหมาะสมป้องกันอาการบาดเจ็บและอุบัติเหตุ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 การวิเคราะห์และสรุปผลการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างพบว่าการทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุต้องประสานความร่วมมือเชิงรุก จาก ครอบครัว ผู้ดูแล ชุมชน องค์กรต่างๆในพื้นที่ องค์กรปกครองท้องถิ่น ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง การคิดร่วมทำงานของภาคีเครือข่ายทั้งทางสุขภาพและสังคม เพื่อให้เกิดสุขภาวะอย่างองค์รวม สำหรับผู้สูงอายุ คือ สุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา รวมถึงการมีความสามารถในการทำหน้าที่ และมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต

บทบาทขององค์กรหลัก 4 องค์กร (ศจค./อปท./ชุมชน/สถาบันวิชาการ)

1.ศจค./อปท.

- สนับสนุนการดำเนินงาน
- ประสานความร่วมมือเครือข่าย

2.ชุมชน

- สนับสนุนความคิด
- การทำงาน
- การขับเคลื่อนกิจกรรม
- ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำคูณครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
- สร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ
- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- เสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
- ส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

3.มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

- ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุใช้กลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานขึ้นเยี่ยม
- ทีมวิทยากรจิตอาสา ทำให้กิจกรรมต่างๆของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบ้านาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ

การสังเคราะห์องค์ความรู้และนวัตกรรม

1. ที่ตั้งหรือสถานที่ของ Research LAB ในชุมชน (ชุมชน/หมู่บ้าน) และการเชื่อมต่อผ่านทาง Research LAB (เช่น กลุ่ม/LINE/Mail/โทรศัพท์/ผู้ประสานงานกลาง)

- นายสุพจน์ วรรณสวัสดิ์ นายกเทศมนตรีภูแล่นช้าง เบอร์โทรศัพท์ 081-1842278
- นางพิสนภาพค์ เกษทองมา รองปลัดเทศบาลภูแล่นช้าง เบอร์โทรศัพท์086-2331515
- นายกิตติโชติ กาพหว่า นักพัฒนาชุมชน เบอร์โทรศัพท์083-3560981
- นางณัชญาวิทเวทย์ นักทรัพยากรบุคคล เบอร์โทรศัพท์087-951863
- นางกนกพร พิมพิชัย นักวิเคราะห์นโยบายและแผน เบอร์โทรศัพท์086-2248746
- นางสาวนภา เจริญชาติ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน เบอร์โทรศัพท์086-2248746
- นางสาวณัฐมน ศิริกุล นักวิชาการเกษตรชำนาญการ เบอร์โทรศัพท์098-2090271
- ชมรมผู้สูงอายุวัดบ้านภูแล่นช้าง

2. Research LAB จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เป็นผู้ประสานงานในพื้นที่ ร่วมทำวิจัยเพื่อช่วยให้นักวิจัยได้ทราบสถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวม จากนั้นอาจนำเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่ให้แก่ผู้บังคับบัญชาหรือมีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชน และเป็นผู้มีส่วนในการนำไปสู่การขยายผลเผยแพร่ให้มีเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพในตำบล

3. หลักการที่เป็นเงื่อนไขของความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาคือหรือพัฒนา..... (ประเด็นที่ได้ทำวิจัย) ได้แก่ (สรุปประเด็นเงื่อนไข หรือตัวแปรอะไรบ้างที่นำไปสู่ความสำเร็จ พร้อมอธิบายความเชื่อมั่นทำงานอย่างไรถึงส่งผลให้เกิดความสำเร็จ)

- การส่งเสริมให้บุคคลรับรู้ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเอง โดยอาจจัดประสบการณ์ การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
- การสร้างสิ่งแวดล้อมหรือปรับบริบทที่เป็นอยู่ให้สามารถที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพได้
- การวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมที่ชัดเจนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

ความเป็นพันธมิตรสัมพันธ์มหาวิทยาลัยกับสังคม University Engagement

1. ร่วมคิดร่วมทำแบบหุ้นส่วน (Partnership)

- นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม / แกนนำผู้สูงอายุ / เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลภูแล่นช้างร่วมกันระดมความคิดเพื่อพัฒนากิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และมาจากความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

2. เกิดประโยชน์ร่วมกันแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย (Mutual benefit)
 - ผู้สูงอายุมีความตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตน เข้ารับการฝึกอบรม แขนงนำเพื่อถ่ายทอดความรู้ในหมู่คณะ
3. มีการใช้ความรู้และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน (Scholarship)
 - ผู้สูงอายุได้วิธีการดูแลสุขภาพของตน มีการระดมความคิดในกลุ่มย่อยของตนเพื่อต่อยอด
4. เกิดผลกระทบต่อสังคมที่ประเมินได้ (Social impact)
 - สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ให้แก่ชุมชนใกล้เคียงและที่อื่น

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยตามวัตถุประสงค์พบว่า (1) สถานการณ์เชิงพื้นที่ ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ ได้แก่ พบมากที่สุดคือการส่งเสริมด้านงบประมาณและการดำเนินโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งในด้าน สถานที่ตั้งที่เหมาะสมของโรงเรียน บุคลากรผู้รับผิดชอบดูแลซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือมีความสามารถทั้งการบริหารจัดการและการสร้างแกนนำ/วิทยากรในพื้นที่ อย่างเป็นระบบยั่งยืน โดยมีหลักสูตรการเรียนการสอนมาจากส่วนกลาง เป็นหลักสูตรที่ได้รับการยอมรับร่วมกันว่าเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้ สภาวัย และเหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

(2) กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯ แบบองค์รวม ได้แก่ การนำองค์ความรู้จากผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุเมืองภูแล่นช้างได้ใช้คู่มือกิจกรรมเผยแพร่และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียน “โยคะภาวนา” มีการถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมาย โดยมีผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ 12 คนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกผ่อนคลายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้ดี

นวัตกรรมการพัฒนาที่ได้จากการวิจัย พบว่า ได้คู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 ชุดกิจกรรม ได้แก่ การยืดเหยียดร่างกายและโยคะภาวนาที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ 1 เล่ม

(3) การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตำบลภูแล่นช้างฯให้สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่ ได้แก่ ทุกภาคส่วน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำหลักสูตรกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการของผู้สูงอายุพัฒนาต่อยอดเพิ่มเติมจากศาสตร์โยคะภาวนา เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการประยุกต์หลักธรรมทางศาสนา ดนตรีและการขับร้อง การเคลื่อนไหวยืดเหยียดร่างกายที่ไม่หักโหม เป็นต้น

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการดังนี้(1) ให้การช่วยเหลือสนับสนุนทั้งทางตรงทางอ้อม เช่น สนับสนุนงบประมาณ จัดหาบุคลากรผู้ดูแลให้การช่วยเหลือ พี่เลี้ยง ครูอาสา เจ้าหน้าที่รัฐผู้ดูแลกิจการผู้สูงอายุโดยตรง การวางแผนการดำเนินงาน การจัดฝึกอบรม การสร้างแกนนำที่มีศักยภาพ การติดตามประเมินผล และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกันทำงานเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในพื้นที่

