

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

เนติยา แจ่มทิม ศษ.ค.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม โดยโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ศึกษาดำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มทดลอง 30 คน แบบสอบถามและโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ที่ใช้สร้างจากแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy Theory of needs) วิเคราะห์ข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60-70 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีภาวะสุขภาพส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง หลังเข้าโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ระดับคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ บุคลากรที่ทำงานในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน ควรมีการนำโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง และด้านการศึกษาสอดแทรกการสอนนักศึกษาพยาบาลในรายวิชาการพยาบาลชุมชน เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความสุข 5 มิติของผู้สูงอายุ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

E-mail: netiya@snc.ac.th

Effectiveness of the 5-dimensional Happiness Development Program in the Elderly at Sanamchai District Umphur Muang Suphanburi Province.

Netiya Jaemtim, Ed.D

Abstract

Objective: To study the effectiveness of the 5 D happiness development program in the elderly before and after receiving the program.

Method of study: This research is a quasi-experimental research. Quasi-experimental research by the 5-dimensional happiness development program in the elderly population used in this study. Those aged 60-70 years residing in the study area Sanam Chai Subdistrict, Mueang District, Suphan Buri Province by purposive sampling, an experimental group of 30 people, a questionnaire and a 5-dimensional happiness development program among the elderly. Based on Maslow's Hierarchy Theory of needs, the data was analyzed by computer using percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Results: It was found that most of the elderly were female. Aged in the range of 60-70 years, married couple graduated from primary school farming Most of them have health conditions without any underlying disease. For people with underlying disease It was found that high blood pressure and diabetes were continually treated. After entering the 5-dimensional happiness development program in the elderly Mental health scores were statistically significantly higher than before joining the program at the 0.05 level.

Suggestion: Personnel working in public health promotion The 5-dimensional happiness development program in the elderly should be continuously applied in caring for the elderly in the community and the aspect of education, inserted into teaching nursing students in the community nursing program to be used in the care of the elderly in the future.

Keywords: Elderly 5 dimensions of happiness for the elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากคนมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้แนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ผลการสำรวจปี 2562 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 11,136,059 คน เป็นชาย 4,920,812 และหญิง 6,265,762 คน หรือคิดเป็นชายร้อยละ 44.19 และหญิงร้อยละ 55.81 ของผู้สูงอายุทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) จังหวัดสุพรรณบุรี มีจำนวนผู้สูงอายุ 178,193 คน อำเภอเมือง 35,033 คน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย 1,152 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี, 2562)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและสังคมดังกล่าว ผู้สูงอายุส่วนส่วนใหญ่อยู่บ้านโดยไม่มีลูกหลานคอยดูแล เนื่องจากคนหนุ่มสาวต้องเข้าไปทำงานในเมือง และยังนำไปสู่การคาดหมายถึงผลด้านลบที่เป็นผลตามมาจากการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ปรากฏการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า อนาคตสังคมจะต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ สวัสดิการผู้สูงอายุมากขึ้น ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศ ที่ผ่านมารัฐได้มีความพยายามที่จะสร้างหลักประกัน ด้านเศรษฐกิจแก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้น ในรูปแบบของกองทุนบำเหน็จบำนาญ การประกันสังคม และโครงการเบี้ยยังชีพ ในอนาคตหากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจะกลายเป็นประเด็นสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโดยรวม และยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในอนาคต ดังนั้นในอนาคต ชุมชน สังคม และองค์กรต่างๆ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะเป็นองค์กรที่บทบาทสำคัญในการที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุมากขึ้น แม้ว่ารัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุด้วยการพัฒนาระบบโครงสร้างบริการสังคม เพื่อการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีแต่อย่างไรก็ตามประเทศไทยยังให้ความสำคัญกับระบบครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ได้มีการคาดการณ์กันว่าเครือข่ายทางสังคมระดับครอบครัวและเครือญาติจะมีข้อจำกัดในการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในอนาคต แนวคิดการใช้ชุมชนเป็นพื้นฐานหลัก จึงเริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ทั้งนี้เพราะชุมชนจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านบุคลากร ทรัพยากรและองค์ความรู้ ซึ่งเครือข่ายทางสังคมระดับชุมชนที่มีบทบาทต่อการดูแลผู้สูงอายุ คือ เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน กลุ่มและสมาคมต่างๆ

กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมาก และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังมีพลัง สามารถนำประสบการณ์ชีวิตมาช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมให้เกิดประโยชน์ได้ การพัฒนาความสุข 5 มิติ เพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย หรือยืดระยะเวลาไม่ให้ผู้สูงอายุติดสังคมเข้าสู่กลุ่มติดบ้าน และติดเตียงเร็วขึ้น โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติ เป็นโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุอีกทั้งได้นำแนวคิดการสร้างสุขให้ผู้สูงอายุจากหลักธรรม 4 ประการของศาสนาพุทธ คือ สุขกาย สุขใจ พละนาถมัสมบรูณ์ เพิ่มพูนงานอดิเรก แนวคิดในการสร้างความสุขเชิงจิตวิทยา โดยโปรแกรมประกอบด้วยมิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางจิตวิญญาณ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุต่อไป

จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง หรือขาดการดูแลหรือไม่มีบุตรหลานคอยดูแล ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างมีความสุข และเนื่องจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรีมีตำบลสนามชัยเป็นพื้นที่

สำหรับสร้างความเข้มแข็งในชุมชนซึ่งเป็นภารกิจด้านการบริการวิชาการที่จะดูแลประชาชนในพื้นที่ให้มีสุขภาพที่ดีและมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

คำถามการวิจัย

1. ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งชายหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ศึกษาที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อ่านออก เขียนหนังสือได้

โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติ ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสบาย สุขสว่าง และสุขสงบ เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัยอายุ จำนวน 1,152 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี, 2562) กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ที่มีสภาพจริงตามธรรมชาติ จำนวน 30 ราย

เกณฑ์ผู้สูงอายุ บุคคลทั้งชายหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 -70 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ศึกษาที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อ่านออก เขียนหนังสือได้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) ดังต่อไปนี้

-ผู้สูงอายุ บุคคลทั้งชายหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี ไม่มีโรคประจำตัว หรือมีโรคประจำตัวที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน
ไม่มีความพิการ

-อาศัยอยู่ในเขตตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

-สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อ่านออก เขียนหนังสือได้

-สามารถให้ข้อมูลได้และเต็มใจที่จะให้ข้อมูล

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ดังต่อไปนี้

-ผู้สูงอายุที่ไม่เต็มใจให้ข้อมูล

-ผู้สูงอายุที่ต้องการออกจากการวิจัย

-ผู้สูงอายุที่มีเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบทุกกิจกรรมขณะจัดกิจกรรม จัดหน่วยปฐมพยาบาลของรพ.สต.สนามชัย

ในการดูแลผู้สูงอายุ

เครื่องมือในการวิจัย

ตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุข 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสบาย สุขสว่าง และสุขสงบ เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ (สุภารัตน์ นามกระจำ และคณะ, 2560) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงแผนกิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความสุข 5 มิติ

สัปดาห์	ความสุข 5 มิติ	กิจกรรม
		เป็นกิจกรรมเน้นการเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน -กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทดสอบลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที การงอแขนพับศอก การย่อเท้า ยกเข้าสูง 2 นาที การเดิน 6 นาที การนั่งเก้าอี้และปลายเท้า การเอื้อมแขนแตะมือทางด้านหลัง และการลุกเดิน นั่ง ไปกลับระยะทาง 16 ฟุต (ระยะเวลา 2 ชั่วโมง) -กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ระยะเวลา 30-45 นาที) -กิจกรรมสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกาย (ระยะเวลา 30 นาที) -สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเองเพื่อนำไปปฏิบัติ (ระยะเวลา 30 นาที)
2-16	สุขสนุก	เป็นกิจกรรมเน้นทนาการ ที่สร้างความสดชื่น สร้างพลังความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์ และดีงาม ในรูปแบบกิจกรรม การแสดงออกในด้านการกีฬา ดนตรี ศิลปะ (แต่ละกิจกรรม ระยะเวลา 30 นาที) -ให้ผู้สูงอายุผลัดกันเล่าถึงกิจกรรมที่ตนเองทำแล้วเกิดความสุข -กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำตัวทำความรู้จัก -กิจกรรมเดินเข้าจังหวะเพลง
3-16	สุขสว่าง	เป็นกิจกรรมเน้นการกระตุ้นและคงไว้ซึ่งการชะลอความเสื่อมของสมองในด้านต่างๆ (แต่ละกิจกรรม ระยะเวลา 30 นาที) -กิจกรรมปฏิทินมีชีวิต -กิจกรรมบริหารสมองด้านการเคลื่อนไหวสลับ -กิจกรรมต่อจิ๊กซอร์ภาพ -กิจกรรมจำภาพ

สัปดาห์	ความสุข 5 มิติ	กิจกรรม
		-กิจกรรมปั่นกระดาษด้วยเท้า
4-16	สุขสง่า	เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจซึ่งมีทั้งให้และรับจากคนอื่น -กิจกรรมสูงวัยอาสาเยี่ยมศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ระยะเวลา 2 ชั่วโมง) เล่นิทานพื้นบ้านให้เด็กเล็กฟัง, สอนเด็กเล็กสานปลาตะเพียน -กิจกรรมฝึกอาชีพ (ระยะเวลา 2 ชั่วโมง) ผู้สูงอายุฝึกทำน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม ฝึกทำการบูร ดัดกลั่น
5-16	สุขสงบ	วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด การปรับความคิด และการบริหารจัดการ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา (แต่ละกิจกรรม ระยะเวลา 30 นาที) -กิจกรรมฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อลดความเครียด -กิจกรรมการฟังเพลง/ดนตรี เพื่อผ่อนคลายความเครียด -กิจกรรมปรับวิธีคิดเพื่อพิชิตความเครียด -กิจกรรมฝึกสมาธิด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม

- ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา รายได้ฯ

- แบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (กรมสุขภาพจิต) 15 ข้อ โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เคย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด
เกณฑ์แปลผล

ค่าเฉลี่ย 1-1.75 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.76-2.51 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.52-3.27 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 3.28-4.00 หมายถึง มากที่สุด

- แบบวัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 10 ข้อ โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือก คือ

มากที่สุด หมายถึง พึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการมากที่สุด

มาก หมายถึง พึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการมาก

ปานกลาง หมายถึง พึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการปานกลาง

น้อย หมายถึง พึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง พึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการน้อยที่สุด

เกณฑ์แปลผล

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและค่าความเชื่อมั่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การหาความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ กลุ่มที่เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้ที่เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้องด้านโครงสร้างเนื้อหาและภาษาที่ใช้ พิจารณาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม โดยนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับตัวแปรด้วยการคำนวณค่า IOC (index of item objective congruence) ค่า IOC เท่ากับ 0.6 - 1 แล้วนำข้อคำถามมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้

2.2 การหาค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แล้วหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .85

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

1. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
2. จัดโปรแกรมการพัฒนาความสุข 5 มิติ ตามแผนกิจกรรมของโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองด้วย t-test

ใบพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้ศึกษานำโครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี เลขที่ EC 002/ 2564 และผู้ศึกษาแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจและชี้แจงให้ทราบว่า หากเข้าร่วมการศึกษาแล้วสามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง หากมีข้อสงสัยสามารถถามได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง นำมาใช้เฉพาะการศึกษานี้เท่านั้น การเก็บข้อมูลเป็นความลับ การเสนอข้อมูลทำในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการในการศึกษานี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับกลุ่มตัวอย่าง และคำนึงถึงกลุ่มตัวอย่างโดยจะไม่รบกวนเวลาพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการศึกษา จึงจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่อไป

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในการศึกษานี้ รวมทั้งสิ้น 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.33 มีอายุอยู่ในช่วง 66-70 ปี ร้อยละ 53.33 และ 60-65 ปี ร้อยละ 46.67 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 86.67 จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 86.67 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 66.67 นับถือศาสนาพุทธ ในส่วนของภาวะสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 33.33 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 40.00 และเบาหวาน ร้อยละ 26.67 และได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

หลังจากจัดโปรแกรมการพัฒนาความสุข 5 มิติ ตามแผนกิจกรรมของโปรแกรม พบว่าสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.14 ข้อที่สูงที่สุดคือ สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.12 และข้อที่น้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.16 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สุขภาพจิตผู้สูงอายุ (n=30)

ข้อความถาม	M	SD	แปลผล
ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.31	1.09	มากที่สุด
ท่านรู้สึกสบายใจ	3.77	1.09	มากที่สุด
ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.79	1.14	มากที่สุด
ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	3.65	1.19	มากที่สุด
ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	3.26	1.16	มาก
ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	3.65	1.13	มากที่สุด
ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ ซับซ้อนหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	3.44	1.26	มากที่สุด
ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	3.70	0.93	มากที่สุด
ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	3.50	0.83	มากที่สุด
ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	3.70	0.94	มากที่สุด
ท่านให้การช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.50	1.68	มากที่สุด
ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	3.45	1.18	มากที่สุด
ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว	3.78	1.21	มากที่สุด
หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็น อย่างดี	3.46	1.17	มากที่สุด
สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน	3.84	1.12	มากที่สุด
รวม	3.59	1.14	มากที่สุด

ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติ
ในผู้สูงอายุ (n=30)

	สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ			
	M	SD	Paired t-test	P-value
ก่อนการทดลอง	2.76	1.25	.305*	.03
หลังการทดลอง	3.59	1.14		

P-value < .05

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.69

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม
สมมุติฐานการวิจัย ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง
มากกว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

จากการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าหลังเข้า
โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ระดับคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ 0.05 ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานการศึกษาที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น
ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ทนงศักดิ์ มุลจินดา และทัศน พละไชย (2561)
ที่ศึกษา ผลการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสุข 5 มิติ โรงเรียนผู้สูงอายุนาผาง ตำบลห้วย ฯ จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า
หลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความสุขในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก และสุรารัตน์
นามกระจำง ลักขณิ สมรัตน์ และอนัญญา เดชะคำภู (2560) ได้ศึกษา ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติ
ในผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาในผู้สูงอายุ ตำบลกระหว้น อำเภอนาหวาย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า หลังการทดลองระดับของ
สมรรถภาพร่างกาย ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมและความสุข เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อค้นพบ การใช้โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและสุขภาพจิตที่ดี

ด้านบุคลากร บุคลากรที่ทำงานในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน ควรมีการนำโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติ
ในผู้สูงอายุไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

การศึกษา การสอนนักศึกษาพยาบาลในรายวิชาการพยาบาลชุมชน ควรมีการสอดแทรกการใช้โปรแกรมพัฒนา
ความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาติดตามเพื่อประเมินความยั่งยืนการใช้โปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต.(2556).คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ.พิมพ์ครั้งที่ 6.นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ทงศักดิ์ มุลจินดา และทัศน พละไชย. (2561). ผลการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสุข 5 มิติ โรงเรียนผู้สูงอายุนาผาง
ตำบลห้วย ฯ จังหวัดอำนาจเจริญ.วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ.วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์.
2(2):15-29
- สุดารัตน์ นามกระจ่าง, ถักษณิ สมรัตน์ และอนันญา เดชะคำภู.(2560). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติใน
ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาในผู้สูงอายุ ตำบลกระหว้น อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ.การประชุมวิชาการเสนอ
ผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติและนานาชาติ 2560 หน้า 699-709
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี.(2562).รายงานสถิติประชากรและเคหะจังหวัดสุพรรณบุรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). รายงานสถิติแห่งชาติ. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.