

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน
อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

Self-empowerment of the Elderly through Participation of
Children and Youth in Mae Tha District, Lampang Province

ชรัญรักษ์ ปัญญามูลวงษา* พิชชา ถนอมเสียง สุธิษณา โตรนายนนท์ เกษทิพย์ ศิริชัยศิลป์
อภิรดี จินคร้าม วิลาวรรณ กลิ่นถาวร และ เกษตร วงศ์อุปราช

Charunrak Punyamoonwongsa*, Pitcha Thanomsieng, Sutisana Totanayanon,
Kadthip Sirichaisin, Apiradee Jeenkram, Wilaiwan Klintavorn
and Kaset Wonguparaj

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จ. ลำปาง 52100

Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Lampang 52100, Thailand

*Corresponding author: E-mail: Charunrak_p@hotmail.com

(Received: March 3, 2022; Accepted: May 5, 2022)

Abstract: This research aims to study basic information on the self-empowerment of the elderly, and to suggest guidelines for self-empowerment of the elderly, through the participation of children and youths; using qualitative research methods based on in-depth interviews, and focus group discussions. The study participants were the elderly, children, and youth caregivers for the elderly, caregivers for children and youths, and 40 people. The research tools were an in-depth interview, and a focus group discussions. The results showed that the elderly had physical health care behaviors according to their potential, and enjoyed having fun doing activities with the community. Feelings of satisfaction in life, self-esteem, and self-worth when helping others and the community. They were able to rationally solve simple problems, based on prior knowledge and experience. When the faced situations that could negatively affect their feelings, they chose to avoid confrontation and try to create happiness from the routine work. The approach to empowering the elders through the participation of children and youths was children and youths played a role in helping the elderly by sharing their ideas, taking action, monitoring, evaluation, presenting, disseminating, transmitting, continuing, through the following projects and campaigns: 1) volunteer Mor Noi, 2) Lan Chuan Oui, 3) two generations together pay respect to the Buddha, 4) helping each other to overcome problems, and 5) the elderly are in a good mood.

Keywords: Self-empowerment, elderly, participation, children and youth

บทคัดย่อ: งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุและเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ดูแลเด็กและเยาวชน จำนวน 40 คน ได้มาด้วยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านร่างกายตามศักยภาพของตน มีความสุขสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน รู้สึกพึงพอใจในชีวิต

เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชน สามารถคิดแก้ปัญหาที่ไม่ซับซ้อนได้อย่างมีเหตุผลโดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิม เมื่อมีสถานการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและพยายามสร้างความสุขจากงานประจำที่ทำอยู่ แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนคือ เด็กและเยาวชนมีบทบาทในการช่วยเหลือผู้สูงอายุโดยร่วมเสนอความคิด ลงมือกระทำ ติดตามประเมินผล นำเสนอเผยแพร่และถ่ายทอดสานต่อ ผ่านโครงการ 1) หมอน้อยจิตอาสา 2) หลานชวนอ้อย 3) สองวัยอาสาสุขภาพทุกคน 4) ช่วยกันคิดพิชิตปัญหา และ 5) สูงวัยอารมณ์ดี

คำสำคัญ: พลังอำนาจในตนเอง ผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วม เด็กและเยาวชน

คำนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคเหนือมีประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 1 ของประเทศ คิดเป็น 19.87% จังหวัดลำปางมีดัชนีการสูงอายุสูงที่สุดในกลุ่มภาคเหนือ คิดเป็น 24.40% (Department of Older Persons, 2022) และมีอัตราแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุยังคงประสบปัญหาด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยส่วนใหญ่มีโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรก ๆ ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยทางกายก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจตามมา ถือเป็นวาระสำคัญที่ทุกภาคส่วนจะต้องส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ให้ความสำคัญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการพัฒนาคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและศักยภาพพอสมควร ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม Yothikarn (2020) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า การดำเนินการสอนที่เน้นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อมาพบปะ พูดคุยและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนตนเองในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม รวมถึงการดูแลตนเองให้มีสุขภาพทางกายและทางใจที่ดีขึ้น รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ โดย

เห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขในระดับมาก แนวคิดหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขคือการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคคล ในการควบคุมจัดการ ใช้ความรู้ความสามารถและความเชื่อมั่นที่จะทำให้ความคิดความรู้สึกของตนเอง มีความหมาย มีคุณค่า โดยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถแสวงหาวิธีการเพื่อให้บรรลุความต้องการและสามารถแก้ไขปัญหาโดยใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการควบคุมความเป็นอยู่และชีวิตของตนได้ Ucharattana et al. (2017) ได้นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วย การค้นพบสภาพการณ์จริง การสะท้อนคิดอย่างมีวิจักษณ์ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ และการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาพบว่า คณะแผนกเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวสามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้น

จากการที่คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สำรวจปัญหาอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ตามโครงการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตคนในชุมชนฐานราก ภายใต้โครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2563 พบประเด็นที่สำคัญคือ 1) ผู้สูงอายุ

ยังคงประสบปัญหาด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ 2) เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนค่อนข้างน้อย ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยเล็งเห็นโอกาสและความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ จึงสนใจศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุและแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน ซึ่งได้ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2562 - เดือนสิงหาคม 2563

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) ประกอบด้วย 4 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง พิจารณาคัดเข้าตามเกณฑ์ดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีอายุ 60-69 ปี มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยอย่างต่อเนื่อง สมัครใจและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม และไม่มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เด็กและเยาวชน ที่อาศัยอยู่ในอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เป็นผู้ที่มีอายุ 10-18 ปี และมีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย สมัครใจและ

เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม 3) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือเป็นผู้ขับเคลื่อนส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ยินดีให้ข้อมูลพื้นฐานและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ 4) ผู้ดูแลเด็กและเยาวชน เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน หรือเป็นผู้ขับเคลื่อนส่งเสริมศักยภาพของเด็กและเยาวชน ยินดีให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 40 คน ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 20 คน เด็กและเยาวชนจำนวน 10 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 5 คน และผู้ดูแลเด็กและเยาวชนจำนวน 5 คน สำหรับการสนทนากลุ่มประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 12 คน ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 3 คน เด็กและเยาวชนจำนวน 3 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 3 คน และผู้ดูแลเด็กและเยาวชน จำนวน 3 คน การกำหนดผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี เนื่องจากผู้สูงอายุช่วงอายุดังกล่าวโดยมากสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ช่วยเหลือพึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่ง การกำหนดเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 10-18 ปี เนื่องจากเป็นช่วงอายุโดยเฉลี่ยของผู้เข้าร่วม เป็นช่วงวัยที่สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล และสามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งจะทำให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยเข้าพบกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างให้ทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเองโดยความยินยอมจากครอบครัว สำหรับเด็กและเยาวชนจะเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเองโดยได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือ

เป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ในประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

วิธีการดำเนินงานวิจัย

1. ศึกษาโจทย์วิจัยเชิงพื้นที่ ข้อมูลโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางปี พ.ศ. 2563 แผนพัฒนาจังหวัดลำปางประเด็นด้านสังคมและคุณภาพชีวิตและความมั่นคงที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนในการทำงานพัฒนาสังคมและชุมชน

2. ลงพื้นที่เพื่อติดต่อและประสานงาน โดยการเข้าไปในชุมชนและสนทนาเพื่อทำความเข้าใจกับชุมชน ตัวแทนผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ผู้นำชุมชนสภาพทั่วไปของชุมชนและคุณภาพชีวิตของผู้นในชุมชนอย่างไม่เป็นทางการ

3. กำหนดวัตถุประสงค์ของการลงพื้นที่และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมายหลัก 4 กลุ่ม (ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ดูแลเด็กและเยาวชน) เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน

4. ลงพื้นที่ชุมชนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 40 คน ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์หรือออนไลน์เป็นรายบุคคล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

5. ดำเนินการสนทนากลุ่มร่วมกับตัวแทนกลุ่มเป้าหมายหลัก 4 กลุ่ม จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบข้อมูลระหว่างกัน จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้ และตรวจทาน ปรับแก้ข้อมูลภายหลัง

การสนทนากลุ่ม นำข้อมูลการสนทนากลุ่มเสนอสมาชิกกลุ่มเป้าหมายหลักทั้ง 4 กลุ่ม เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา

6. ปรับแก้ไขข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนตามข้อคิดเห็นเสนอแนะของสมาชิกกลุ่มเป้าหมายหลักทั้ง 4 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 แบบคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม โดยสร้างแบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง ลักษณะคำถามปลายเปิดในการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน กำหนดประเด็นคำถามครอบคลุมความสุขของผู้สูงอายุซึ่งสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตที่ดีใน 5 ด้านคือ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย 2) การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน 3) ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต 4) ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และ 5) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ตัวอย่างคำถามสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุเช่น 1) ปัจจุบันท่านมีการดูแลสุขภาพกายอย่างไร ใครหรือหน่วยงานใดที่เข้ามาส่งเสริมสุขภาพกายของท่าน และให้การช่วยเหลืออย่างไร 2) กิจกรรมใดที่ท่านได้ทำแล้วรู้สึกสนุกสนานและมีความสุข ลักษณะกิจกรรมเป็นอย่างไร 3) กิจกรรมใดที่ท่านได้ทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง 4) เมื่อท่านประสบกับปัญหา ท่านคิดว่าตัวท่านมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผลหรือไม่ อย่างไร 5) สถานการณ์ใดที่ทำให้ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ และเป็นอย่างไร 6) หากเด็กและเยาวชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่าน ท่านเห็นด้วยหรือไม่ และกิจกรรมดังกล่าวควรมีรูปแบบและลักษณะเป็นอย่างไร ตัวอย่างคำถามสำหรับกลุ่มเด็กและเยาวชนเช่น หนู/ผมจะเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ

ผู้สูงอายุได้อย่างไร ตัวอย่างคำถามสำหรับกลุ่มนักวิชาการและผู้ดูแลผู้สูงอายุเช่น ท่านมองว่าเด็กและเยาวชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างไร ฯลฯ ผู้วิจัยพิจารณาข้อคำถามว่ามีความเป็นปรนัยหรือความชัดเจนทางภาษา เหมาะสำหรับการนำไปถามกลุ่มเป้าหมายหรือไม่ และข้อคำถามครอบคลุมทุกประเด็นที่ต้องการสอบถามทั้งหมดหรือไม่ จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ด้านภาษา และตัวแทนกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 กลุ่มตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบบันทึกการจัดสนทนากลุ่มฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการ 1) สัมภาษณ์เชิงลึก และ 2) การสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยประสานงานกับชุมชนผ่านทางโทรศัพท์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรือจัดส่งหนังสือราชการ พร้อมแนบรายละเอียดโครงการวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ดำเนินการโดยการสังเคราะห์เชิงเนื้อหา ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนจากเอกสารข้อมูลมือสองซึ่งเป็นโจทย์วิจัยเชิงพื้นที่ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนในการทำงานพัฒนาสังคมและชุมชน ข้อมูลจากการลงพื้นที่เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของชุมชนและคุณภาพชีวิตของผู้คนในชุมชนอย่างไม่เป็นทางการ กำหนดประเด็นโดยใช้คำถามกึ่งโครงสร้าง ดำเนินการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์หรือออนไลน์เป็นรายบุคคล โดยคณะผู้วิจัย เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งในการลงพื้นที่ชุมชนดำเนินการโดยหัวหน้าโครงการวิจัยพร้อมด้วยคณะผู้วิจัยจำนวน 7 คน คณะผู้วิจัยสร้างความรู้ความเข้าใจร่วมกันก่อนลงพื้นที่โดยการประชุมชี้แจง อธิบายและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน วางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินงาน ได้แก่ การชี้แจง

วัตถุประสงค์ของการลงพื้นที่ในสัมภาษณ์เชิงลึกคือเพื่อศึกษาข้อมูลพลังอำนาจในตนและแนวทางในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน และการสนทนากลุ่มคือ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นอกจากนี้ หัวหน้าโครงการวิจัยชี้แจงประเด็นข้อคำถาม กำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เตรียมวัสดุอุปกรณ์เน้นย้ำเรื่องการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างให้คณะผู้วิจัยทราบและเข้าใจตรงกัน จากนั้นดำเนินการตามขั้นตอน นัดหมายกำหนดเวลาและสถานที่ลงพื้นที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด โดยทีมคณะผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์และดำเนินการสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูล สรุปประเด็นที่ได้ วิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) จากประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ดูแลเด็กและเยาวชน โดยเริ่มจากการกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ข้อมูลจัดแยกเนื้อหาสาระตามประเด็นที่กำหนดไว้สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็น และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

ผลการศึกษา

ผลการวิจัยนี้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ และเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยลงพื้นที่ศึกษาพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุใน 5 ด้าน คือ *ด้านที่ 1 การดูแลสุขภาพทางกาย* ผลการศึกษาพบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุมีการดูแล

สุขภาพด้านร่างกายโดยดูแลด้วยตนเอง ส่วนมากรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย ยอมรับและเข้าใจในข้อจำกัดด้านสุขภาพร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย ฟังพาดตนเองได้ในระดับหนึ่ง แต่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังมีความจำเป็นต้องให้สมาชิกในครอบครัว ลูกหลานหรือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวกและโรคประจำตัว ซึ่งเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นไปตามวัย เช่น ปวดเข่า เจ็บขา เดินไม่ค่อยได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้ใจและเกิดความท้อแท้ใจ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามศักยภาพของตน เป็นต้นว่า ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ซึ่งปัจจุบันมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชนได้เข้ามาเยี่ยมเยียนให้ความรู้และคำแนะนำเป็นระยะสมาชิกในครอบครัวให้การดูแลรักษาผู้สูงอายุเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและให้คำแนะนำเบื้องต้นเท่าที่จะสามารถทำได้ เด็กและเยาวชนในชุมชนยังไม่ได้เข้ามามีบทบาทในการช่วยส่งเสริมสุขภาพกายผู้สูงอายุอย่างชัดเจนนัก *ด้านที่ 2 การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน* ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนในโอกาสต่างๆ โดยเป็นกิจกรรมทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีเทศกาลต่างๆ ในชุมชน โดยหากเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขอีกทั้งสามารถสร้างรายได้และเสริมอาชีพด้วยจะเกิดประโยชน์และคุณค่ามากขึ้น ได้แก่ 1) การทำลูกประคบสมุนไพร 2) การแปรรูปกล้วยโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 3) การประดิษฐ์ตุ๊กต่านา ซึ่งการทำกิจกรรมดังกล่าวนี้ ผู้สูงอายุเห็นว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สามารถลดภาวะซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ *ด้านที่ 3 ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต* ทัศนคติในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ผลการศึกษาพบว่า

ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เกิดมุมมองการใช้ชีวิตเชิงบวก เมื่อได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชน ได้แก่ การช่วยเหลือคนในครอบครัว (เช่น การดูแลเด็ก การช่วยงานบ้าน) การได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับลูกหลาน *ด้านที่ 4 ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล* ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุสามารถคิดแก้ปัญหาที่ไม่ซับซ้อนได้อย่างมีเหตุผล เช่น การปฐมพยาบาลรักษาตนเองในเบื้องต้น เมื่อเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิม แต่หากเป็นปัญหาระดับชุมชน ผู้สูงอายุมักมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามแนวทางหรือนโยบาย ซึ่งกิจกรรมในชุมชนที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมตัวเพื่อคิด วางแผนแก้ปัญหาด้วยกันยังมีน้อยมาก โดยมากมักเป็นตัวแทนผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำ หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีบทบาทในการกำหนดทิศทางการดำเนินงานในชุมชน สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการให้ช่วยเหลือและเกิดการขับเคลื่อนเพื่อแก้ไขปัญหาร่วมกันคือ การขาดคำแนะนำในการยกระดับคุณภาพสินค้าเพื่อให้สามารถรองรับกับความต้องการของตลาดในปัจจุบัน ซึ่งผู้สูงอายุยังขาดความรู้และทักษะด้านการตลาด การเพิ่มมูลค่าสินค้า และการนำเทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ โดยหากเด็กและเยาวชนรวมถึงภาคส่วนในชุมชนเข้ามาระดมความคิดเพื่อวางแผนจัดการกับปัญหาร่วมกัน ทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นสมาชิกในชุมชน มีบทบาทหน้าที่ จะเกิดแรงผลักดัน พลังที่จะสร้างสรรค์พัฒนาชุมชนร่วมกัน *ด้านที่ 5 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์* ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุโดยมากสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้ในระดับหนึ่ง การอยู่ร่วมกับลูกหลานทำให้รู้สึกมีความสุข แต่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่เผชิญสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ เป็นต้นว่า การสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวที่เข้าใจไม่ตรงกันทำให้ทะเลาะกัน ความรู้สึกน้อยใจในลูกหลานที่ไม่เชื่อฟัง การปฏิบัติ

ตนของผู้สูงอายุที่ขัดแย้งกับทัศนคติของลูกหลาน โดยหากเจอกับสถานการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึก ผู้สูงอายุเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ไม่ให้เกิดความขัดแย้งที่รุนแรง เพื่อไม่ให้กระทบต่อโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ พยายามสร้างความสุขจากงานประจำที่ทำอยู่ ผู้สูงอายุมีอารมณ์หงุดหงิดบ้างแต่ก็เป็นเฉพาะส่วนบุคคล บางคนเก็บอารมณ์และความรู้สึกไว้ภายในใจ เลือกที่จะเก็บไว้ไม่ระบายให้ใครฟัง โดยหากเด็กและเยาวชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างอารมณ์ให้กับผู้สูงอายุ อาจเป็นการเยี่ยมบ้านหรือการทำกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกัน เพื่อลดความเครียดและก่อให้เกิดความสุขใจ

2. ผลการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยลงพื้นที่ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชนใน 5 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 การดูแลสุขภาพทางกาย ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักและเข้าใจสภาพร่างกายของตน ยอมรับข้อจำกัดสามารถดูแลสุขภาพทางกายของตนได้ตามศักยภาพ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองและมีพลังใจในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุในโครงการ “หมอน้อยจิตอาสา” โดยมีบทบาทในการร่วมคิดกำหนดประเด็นปัญหาด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน ลำดับความสำคัญและความจำเป็นของประเด็นปัญหาที่ควรได้รับการส่งเสริม ร่วมวางแผนกับผู้เชี่ยวชาญในการกำหนดรูปแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) การเตรียมความรู้ 2) การเตรียมความพร้อม 3) การลงปฏิบัติจริง และ 4) การประเมินผลการปฏิบัติงาน ร่วมดำเนินการตามขั้นตอนโครงการที่ได้วางแผนไว้และรับผิชอบตามบทบาทหน้าที่ โดย

1) เตรียมความรู้ เรียนรู้หลักการพยาบาลเบื้องต้น การทำกายภาพบำบัด การให้ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการดูแลผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคภัย 2) เตรียมความพร้อม โดยเรียนรู้กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย โดยการให้ผู้สูงอายุปีนลูกบอลเพื่อบริหารกล้ามเนื้อนิ้วมือ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ 3) การลงมือปฏิบัติจริง โดยลงพื้นที่เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุพร้อมกับผู้เชี่ยวชาญ ปฏิบัติการกับกรณีศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนด ให้ความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพกาย เช่น ความเสี่ยงด้านสุขภาพกายกับผู้สูงอายุ เรียนรู้การให้การดูแลหรือพยาบาลผู้สูงอายุในชุมชน และเสริมพลังบวกให้กับผู้สูงอายุ 4) ร่วมติดตามผลการให้ความรู้และการส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุตามกรณีศึกษาที่รับผิดชอบ 5) ร่วมถอดบทเรียนจากกรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชน โดยเด็กและเยาวชนเป็นแกนนำชี้แจง นำเสนอสิ่งที่ได้คิด ได้ทำ ได้ติดตามให้ชุมชนได้รับรู้และเข้าใจในรูปแบบการคืนข้อมูลสู่ชุมชน ร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนรุ่นน้อง เพื่อสานต่อโครงการต่อไป

ด้านที่ 2 การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขใจ รื่นรมย์ สนุกสนาน โดยเป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดอาชีพและรายได้ ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุในโครงการ “หลานชวนอ้อย” โดยมีบทบาทในการร่วมคิดกำหนดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วมีความสุข สามารถสร้างเป็นอาชีพและก่อให้เกิดรายได้ มีความเป็นไปได้ในการดำเนินการขับเคลื่อนเพื่อความยั่งยืนและต่อเนื่อง โดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดพิจารณาและร่วมวางแผนไปกับชุมชน ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรมคือ 1) การทำลูกประคบสมุนไพร 2) การแปรรูปกล้วย

โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 3) การประดิษฐ์ตุ๊กล้านนา ร่วมดำเนินการตามขั้นตอนโครงการที่ได้วางแผนไว้ และรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ โดย 1) สสำรวจความต้องการของตลาดและทรัพยากรในชุมชนที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินการ 2) ศึกษาความเป็นไปได้ในการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสามารถสร้างเป็นอาชีพและก่อเกิดรายได้ 3) เรียนรู้จากกรณีศึกษาชุมชนต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ โดยเด็กและเยาวชนเรียนรู้แนวคิดการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมอย่างมีความสุข และกระบวนการผลิตที่มีคุณภาพ ช่องทางการจัดจำหน่ายและการส่งเสริมการตลาด 4) การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของชุมชนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน รับฟังข้อคิดเห็นเสนอแนะจากทุกฝ่าย 5) ตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน และ 6) ดำเนินการปฏิบัติตามวิธีที่ตัดสินใจเลือก โดยถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจทักษะที่จำเป็นในการเสริมสร้างอาชีพและรายได้ให้กับผู้สูงอายุ พร้อมเสริมพลังใจให้กับผู้สูงอายุระหว่างทำกิจกรรม 7) ร่วมติดตามผลการให้ความรู้และทักษะในการเสริมสร้างอาชีพและรายได้ตามกรณีศึกษาที่รับผิดชอบ โดยเด็กและเยาวชนชวนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากการดำเนินโครงการ และเป็นผู้บันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 8) ร่วมถอดบทเรียนจากกรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชน โดยเด็กและเยาวชนเป็นผู้สรุปผลและนำเสนอให้ชุมชนได้รับรู้ ร่วมให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา ในรูปแบบการคืนข้อมูลสู่ชุมชน ร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนรุ่นน้องเพื่อการสานต่อโครงการ

ด้านที่ 3 ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุคือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกรักพึงพอใจในชีวิต ภาควิชาใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเองและมีส่วนร่วม

ในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุในโครงการ “สองวัยอาสา บูชาพุทธคุณ” โดยมีบทบาทในการ ร่วมคิดกำหนดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วเกิดความรู้สึกรักพึงพอใจในชีวิต ภาควิชาใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเองมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม โดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดพิจารณาและร่วมวางแผนไปกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมช่วยเหลืองานประเพณีตามเทศกาลต่าง ๆ ของชุมชน เด็กและเยาวชนเป็นแกนนำในการดำเนินการตามขั้นตอนโครงการที่ได้วางแผนไว้ และรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ โดย 1) กระตุ้นให้ผู้สูงอายุสำรวจตนเอง เพื่อค้นหาความถนัดและความสามารถของตน 2) สสำรวจกิจกรรมในชุมชนที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมให้ความช่วยเหลือได้ 3) ร่วมตัดสินใจกำหนดกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติที่คนสองวัยสามารถทำร่วมกันได้และเป็นความต้องการของชุมชน และ 4) ดำเนินการปฏิบัติตามวิธีที่ตัดสินใจเลือก โดยเด็กและเยาวชนให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุในขณะทำกิจกรรม และผู้สูงอายุสอนหรือถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับลูกหลาน คือ การสอนงานประดิษฐ์ใบตองเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในวันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น 5) ร่วมติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเด็กและเยาวชนชวนให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากการดำเนินโครงการ และเป็นผู้บันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 6) ร่วมถอดบทเรียนจากกรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชน สรุปผลและนำเสนอให้ชุมชนได้รับรู้ ร่วมให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา โครงการ เป็นแกนนำเวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชน ร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนรุ่นน้องเพื่อการสานต่อโครงการ

ด้านที่ 4 ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผล การแก้ปัญหา และสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในโครงการ “ช่วยกันคิด พิชิตปัญหา” โดยมีบทบาทในการร่วมคิดเพื่อกำหนดประเด็นปัญหาในชุมชนที่ผู้สูงอายุสนใจและสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนงานและลงมือปฏิบัติร่วมกับชุมชนได้ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุตั้งประเด็นปัญหาและร่วมวางแผนไปกับชุมชน ซึ่งปัญหาที่พบคือ การที่ผู้สูงอายุขาดคำแนะนำในการยกระดับคุณภาพสินค้าเพื่อให้สามารถรองรับกับความต้องการของตลาดในปัจจุบัน เป็นต้นว่า การทำลูกประคบสมุนไพร การประดิษฐ์ตุ๊กตาลานนา การทำขนมจากผลิตภัณฑ์กล้วยในท้องถิ่น การผลิตเครื่องถักทอจักสาน ทั้งนี้เด็กและเยาวชนเป็นแกนนำในการดำเนินการตามขั้นตอนโครงการที่ได้วางแผนไว้ และรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่โดย 1) กระตุ้นให้ผู้สูงอายุสำรวจสิ่งที่เป็นปัญหาในชุมชนที่ผู้สูงอายุสนใจและสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนงานและลงมือปฏิบัติร่วมกับชุมชนได้ 2) เป็นผู้ดำเนินกระบวนการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและเลือกปัญหาที่จะร่วมกันแก้ไข 3) ร่วมตัดสินใจกำหนดกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน 4) ร่วมดำเนินการปฏิบัติตามวิธีที่ตัดสินใจเลือก โดยเด็กและเยาวชนให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น การเขียนสรุปองค์ความรู้ลงในกระดานชาร์ต การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุคิด การเสนอทางเลือกที่หลากหลาย พร้อมทั้งเสริมพลังใจให้กับผู้สูงอายุ 5) ร่วมติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเด็กและเยาวชนชวนให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากการได้คิดร่วมวางแผน และเป็นผู้บันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 6) ร่วมถอดบทเรียนผลการแก้ไขปัญหา สรุปผลและนำเสนอให้ชุมชนได้รับรู้ พร้อมข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงาน ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนรุ่นน้อง

ด้านที่ 5 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของ

ผู้สูงอายุคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ในเชิงลบ ปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาระหว่างวัยที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ในเชิงลบ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ โดยสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตใจชุมชนให้ความรู้เสริมกำลังใจ เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุตามโอกาสต่าง ๆ ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อแบ่งปันความสุขร่วมกันรู้ โดยเด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทในกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในโครงการ “สูงวัย อารมณ์ดี” โดยมีบทบาทในการ 1) คิดวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ในด้านลบ โดยมีนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ สรุปข้อมูลและชวนผู้สูงอายุตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล 2) ดำเนินการจัดทำสื่อสารสนเทศรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือเล่มเล็ก เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการจัดการอารมณ์ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ศึกษา โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 3) ลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมผู้สูงอายุร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพูดคุยสนทนาและสำรวจสภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ 4) ให้ความรู้ เสริมความเข้าใจ ด้วยหนังสือเล่มเล็ก “สูงวัยอารมณ์ดี” ที่สร้างและพัฒนาขึ้น ด้วยการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน พร้อมเสริมพลังใจให้กับผู้สูงอายุ 5) บันทึกผลการลงพื้นที่ในแต่ละครั้งร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ โดยเด็กและเยาวชนชวนให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากกิจกรรม รวมถึงการนำหลักคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน 6) บันทึกผลพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 7) ร่วมถอดบทเรียน ข้อค้นพบสรุปผลและนำเสนอสู่ชุมชน ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนรุ่นน้องเพื่อสานต่อโครงการต่อไป

สรุปการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของ
ผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน
อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ดัง Diagram 1 และ

ภาพการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ดัง
Figure 1

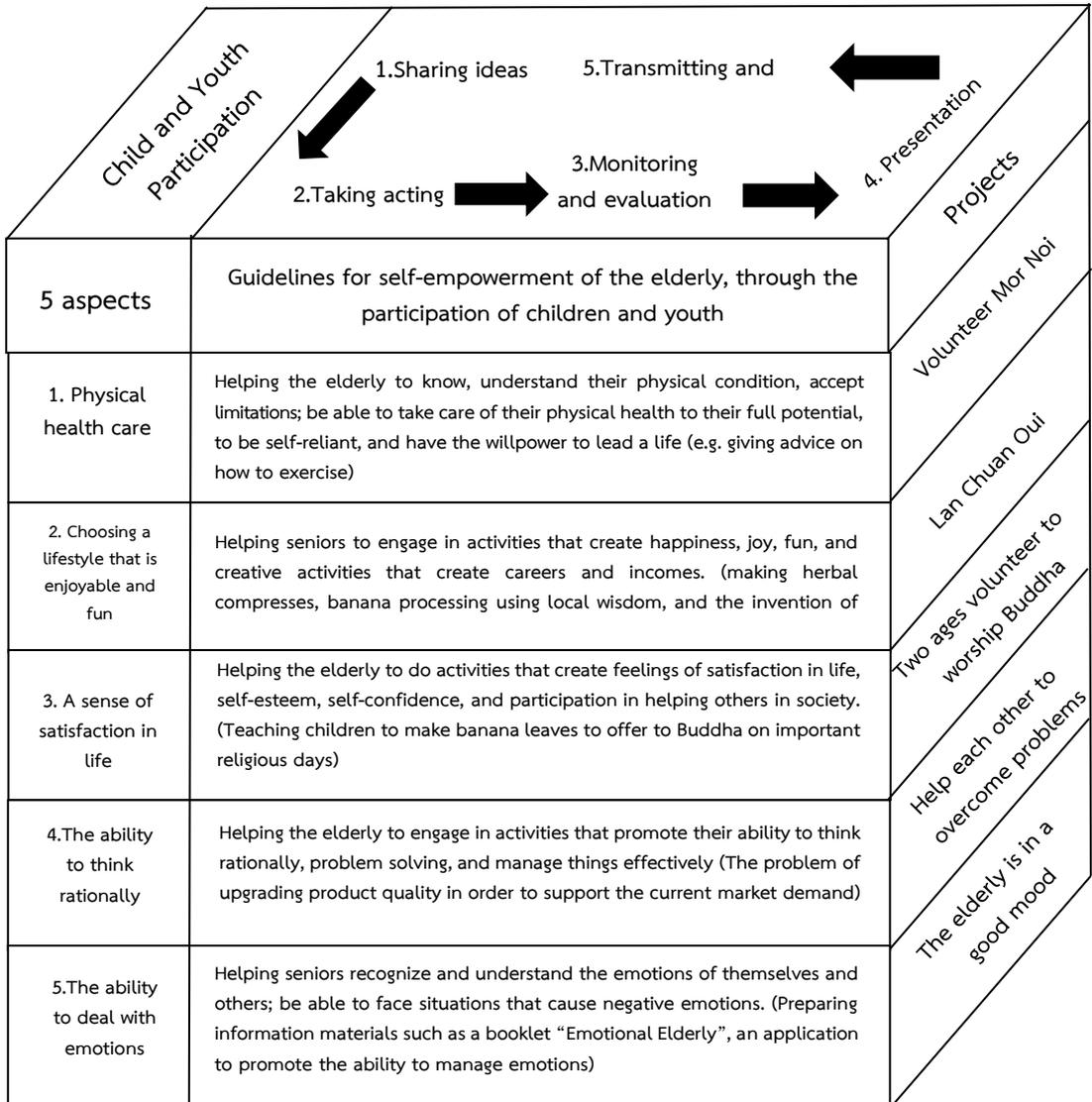


Diagram 1. Summary of Self-empowerment of the elderly through participation of children and youth



Figure 1. Pictures of in-depth interviews, and focus group discussions

วิจารณ์

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุและเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ใน 5 ด้าน คือ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย 2) การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน 3) ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต 4) ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และ 5) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ พบว่า

1) การดูแลสุขภาพทางกาย การที่ผู้สูงอายุส่วนมากรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย ยอมรับและเข้าใจในข้อจำกัดด้านสุขภาพร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย พึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่ง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามศักยภาพของตน สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-concept and self-esteem) ผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ทางบวกและการรับรู้ถึงคุณค่าและสมรรถนะแห่งตน ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่มีความจำเป็นต้องให้สมาชิกในครอบครัว หรือลูกหลานให้คำแนะนำช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เนื่องจากไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกและเป็นโรคประจำตัวที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นไปได้ตามพัฒนาการของช่วงวัยสูงอายุ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะ

ลดประสิทธิภาพลงอย่างเห็นได้ชัด ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายจำเป็นต้องพึ่งพิงผู้อื่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด และมีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมการเรียนรู้เนื้อหาสุขภาพอนามัยพื้นฐาน รวมถึงการที่ลูกหลานคอยช่วยเหลือผู้สูงอายุเหมือนกับเป็นแรงสนับสนุนทางสังคม ลดช่องว่างระหว่างวัย ผู้สูงอายุสุขใจ มีพลังในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wannasiri et al. (2019) ที่ ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพวัยรุ่นและผู้สูงอายุในครอบครัวของชุมชนโพรงมะเดื่อ ซึ่งพบว่า การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัว โครงการ “หมอน้อยจิตอาสา” มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยเน้นบทบาทของเด็กและเยาวชนในการช่วยเหลือให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสามารถส่งเสริมความสุขและสัมพันธภาพระหว่างช่วงวัยได้เช่นเดียวกัน

2) การเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน การที่ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนในโอกาสต่าง ๆ โดยเป็นกิจกรรมทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีเทศกาลต่างๆ ในชุมชน ได้แก่ 1) การทำลูกประคบสมุนไพร 2) การแปรรูปกล้วยโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 3) การ

ประดิษฐ์ตุ๊กตาลานนา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งที่ตนชอบและถนัด ซึ่งย่อมทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีความรู้และประสบการณ์เดิมอยู่แล้ว จึงสามารถลงมือกระทำได้อย่างมั่นใจ แม้ว่าการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจะลดลงมาก แต่ก็ยังสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ถ้าการเรียนรู้นั้นสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมที่ผ่านมา โดยหากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วมีความสุขอีกทั้งสามารถให้เกิดรายได้และเสริมอาชีพไปด้วยจะเกิดประโยชน์และคุณค่ามากขึ้น โครงการ “หลานชวนอ้อย” มีแนวทางส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการร่วมคิดกำหนดกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข สามารถสร้างเป็นอาชีพและก่อให้เกิดรายได้ โดยมีเด็กและเยาวชนมีบทบาทในการกระตุ้น ให้ความช่วยเหลือ มีลักษณะที่สอดคล้องกับการวิจัยของ Rattana-Ubol (2019) ที่ศึกษาข้อเสนอการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเสนอรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีการรวมตัวผ่านกิจกรรม การรวมกับกลุ่มคนหลายช่วงวัย และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ดังนั้น การเรียนรู้ของผู้สูงอายุผ่านการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กและเยาวชนหรือผู้คนในชุมชน เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมจำเป็นต้องมีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางเศรษฐกิจส่งผลไปถึงการเลือกทำกิจกรรม เนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่างต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่รายได้ลดน้อยลง หากกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วมีความสุข สามารถก่อให้เกิดรายได้และเสริมอาชีพไปด้วยย่อมเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kaewkongpan et al. (2021) ที่ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุจากการสร้างสรรค์ชิ้นงานสู่แนวทางการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลบ้านแลง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ซึ่งพบว่าเป็ยยังชีพ

ผู้สูงอายุ ถือเป็นเหตุผลปัจจัยที่ต้องนำมาพิจารณาในการขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสะท้อนถึงความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก เมื่อไรก็ตามที่ผู้สูงอายุมีเงินใช้จ่ายใช้สอยเพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ผู้สูงอายุจะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น

3) *ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต* การที่ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมื่อได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชนได้แก่ การช่วยเหลือคนในครอบครัว การได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับลูกหลาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมในลักษณะนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสุขใจ ภาคภูมิใจในตนเอง โครงการ “สองวัยอาสา บูชาพุทธคุณ” มีแนวทางส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้สำรวจความถนัดและความสามารถของตน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลืองานประเพณีตามเทศกาลต่าง ๆ ของชุมชนร่วมกับเด็กและเยาวชน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Suphattho (2020) ที่ศึกษาพฤติกรรมการจิตอาสาของผู้สูงอายุในเขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีความตั้งใจที่จะเห็นความสุขของทุกๆ คนในสังคม คือการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับคนอื่น เห็นผู้อื่นมีความสุข รวมถึงได้ถ่ายทอดทักษะความรู้ ประสบการณ์ชีวิตที่ตนใช้เวลาของชีวิตสั่งสมมาเพื่อถ่ายทอดเป็นบทเรียนชีวิตให้กัน และมีความภาคภูมิใจที่ได้เห็นความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และ Rupavijetra et al. (2018) ที่ศึกษาการจัดการสังคมผู้สูงอายุของพื้นที่หุบเขาเมืองขิมาน โตะ จังหวัดโคชิ ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งพบว่า การจัดการสังคมของผู้สูงอายุในพื้นที่นี้ใช้กระบวนการจิตอาสาของคนในชุมชนโดยมีศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้ผู้สูงอายุได้ใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน แม้ผู้สูงอายุจะมีอายุมากแต่มีความสุข กระตือรือร้นและอยู่แบบพึ่งตนเองและพึ่งพากันในกลุ่ม จากการที่ผู้สูงอายุมีการพบปะกันเป็นประจำ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจจึงอยู่ระดับสูง มีความกระตือรือร้น พึ่งพาตนเองและพึ่งพากันในกลุ่ม

4) *ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล* การที่ผู้สูงอายุสามารถคิดแก้ปัญหาที่ไม่ซับซ้อนได้อย่างมีเหตุผล โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิม เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากพัฒนาการของช่วงวัยสูงอายุที่การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพลดน้อยลง และการเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนจะเรียนรู้ได้ยาก แต่ยังคงสามารถที่จะเรียนรู้ได้ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์เดิมเป็นพื้นฐานอยู่มากมาย จึงทำให้สามารถนำประสบการณ์เดิมไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่เพื่อแก้ไขปัญหาได้ โครงการ “ช่วยกันคิด พิชิตปัญหา” มีแนวทางให้ผู้สูงอายุมิบทบาทในการร่วมคิดเพื่อกำหนดประเด็นปัญหาในชุมชนและสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนงาน ลงมือปฏิบัติร่วมกับชุมชนได้ เป็นต้นว่า ปัญหาการยกระดับคุณภาพสินค้าเพื่อให้สามารถรองรับกับความต้องการของตลาด (การทำลูกประคบสมุนไพร การประดิษฐ์ตุ๊กล้านนา การทำขนมจากผลิตภัณฑ์กล้วยในท้องถิ่น การผลิตเครื่องถักทอจักสาน) หากผู้คนในชุมชนรวมถึงภาคส่วนที่เกี่ยวข้องร่วมกันคิดแก้ปัญหา ย่อมได้แนวทางที่มีความเหมาะสม สามารถยกระดับเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Fukfon et al. (2020) ที่ศึกษาการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างปิติสุขสำหรับผู้สูงอายุภาคเหนือ พบว่า ชุดกิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยีการออกแบบผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์จักสานด้วยนวัตกรรมสร้างสรรค์ตามหลักการยศาสตร์ สำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของแกนนำผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่ในชุมชนสามารถเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ได้มากขึ้น ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น รวมถึงเกิดความสัมพันธ์ที่สนิทที่ติดต่อกัน และเกิดเครือข่ายความร่วมมือของชุมชน ดังนั้น จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของกระบวนการร่วมคิดโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุด้านการคิดอย่างมีเหตุผล การแก้ปัญหา

และความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) *ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์* การที่ผู้สูงอายุโดยมากสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้ในระดับหนึ่ง การอยู่ร่วมกับลูกหลานทำให้รู้สึกมีความสุข โดยหากเจอกับสถานการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึก ผู้สูงอายุเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ไม่ให้เกิดความขัดแย้งที่รุนแรง เพื่อไม่ให้กระทบต่อโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ พยายามสร้างความสุขจากงานประจำที่ท้ออยู่ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจะมีการปรับและพัฒนาโครงสร้างขององค์ประกอบจิตใจระดับต่าง ๆ กันไป โดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถคุมจิตใจได้ดีกว่า จึงพบว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้นด้วย ผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทางจิตใจเฉพาะเป็นของตนเอง ซึ่งจะเป็นรากฐานของการแสดงออกของคน แต่ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ร่วมด้วย ได้แก่ บุคลิกภาพเดิม การศึกษา ประสบการณ์สภาพสังคมในวัยเด็ก (Department of Mental Health, 2015)

ผลการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กและเยาวชนมีบทบาทในการช่วยเหลือผู้สูงอายุผ่านโครงการ 1) หมอนน้อยจิตอาสา 2) หลานชวนอุ้ย 3) สองวัยอาสาสุขภาพชุมชน 4) ช่วยกันคิดพิชิตปัญหา และ 5) สูงวัยอารมณ์ดี โครงการดังกล่าวเด็กและเยาวชนเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนโดยผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาและแนะนำ เริ่มตั้งแต่การเสนอความคิดเห็น ลงมือกระทำ ติดตามประเมินผล นำเสนอเผยแพร่ และถ่ายทอดสานต่อ โดยการมีส่วนร่วมจากผู้สูงอายุและชุมชน การที่เด็กและเยาวชนมีบทบาทในการดำเนินงานนี้ สอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมของเด็ก

และเยาวชนในการพัฒนางานสังคมและชุมชน ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ 1) คิด หมายถึง การได้เสนอความคิด ได้ร่วมวางแผน 2) ทำ หมายถึง การได้รับผิดชอบทำกิจกรรมตามที่เสนอและวางแผนไว้ 3) ตาม หมายถึง การได้ติดตามประเมินผลงานและการถอดบทเรียน 4) ตอบ หมายถึง การได้ชี้แจงนำเสนอสิ่งที่ได้คิด ได้ทำ ได้ติดตามให้ชุมชน สังคม หรือบุคคลใด ๆ ได้รับรู้และเข้าใจ และ 5) ต่อ การได้ทำกิจกรรมที่ได้ทำไว้มีความต่อเนื่อง โดยมีการถ่ายทอดสานต่อให้กับรุ่นน้อง เพื่อน และหรือคนอื่น ๆ เพื่อมิให้ผลงานสิ้นสุดหรือหยุดไป (Department of Children and Youth, 2016) การดำเนินโครงการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาศักยภาพในตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ เป็นต้นว่า การเตรียมความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลงพื้นที่เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ การเป็นแกนนำเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขโดยก่อให้เกิดอาชีพและรายได้ การฝึกปฏิบัติประดิษฐ์ใบตองเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในวันสำคัญทางศาสนาโดยผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดและวางแผนงานแก้ปัญหาการยกระดับคุณภาพสินค้าเพื่อให้สามารถรองรับกับความต้องการของตลาดในปัจจุบันเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผลและแก้ปัญหาาร่วมกับผู้สูงอายุ การจัดทำสื่อสารสนเทศแอปพลิเคชันส่งเสริมความสามารถในการจัดการอากรมณ์สำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ กิจกรรมย่อยที่อยู่ภายใต้โครงการต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ Kulprasutidilok (2018) ทำการศึกษาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่อยู่รอบมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พบว่า ทูนบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำเนินกิจกรรม ชุมชนที่มีแกนนำและสมาชิกที่มีความเข้มแข็ง เสียสละ ย่อมส่งผลให้ทูนบุคคลมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชนนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนรวมถึงผู้สูงอายุในชุมชน โดยเปิด

โอกาสให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมดำเนินการในทุกขั้นตอน เป็นการเพิ่มพลังแก่ภาคประชาสังคม เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองแบบยั่งยืน โดยมีบทบาทตั้งแต่การค้นหาปัญหา ออกแบบกิจกรรม ผ่านกระบวนการเวทีประชาคมและการประชุม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จนสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชุมชน กระบวนการดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ ตามบริบทชุมชน ทำให้มีสุขภาพดี สามารถพึ่งพาตนเองและสร้างประโยชน์แก่บุคคลรอบข้างและชุมชนสังคมได้ นอกจากนี้ การที่เด็กและเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เหงาหรือโดดเดี่ยว อีกทั้งยังรู้สึกภาคภูมิใจในการได้ร่วมคิด และลงมือกระทำไปกับเด็กและเยาวชน รวมถึงชุมชนเกิดการพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของทุกช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Tamdee et al. (2022) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการพัฒนา ระบบและกลไกรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีศักยภาพ ในเขตสุขภาพที่ 1 พบว่า ประเด็นสำคัญในการขับเคลื่อนคือการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกลไกการวางแผนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในชุมชน

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ทั้ง 5 โครงการดังกล่าว สอดคล้องกับหลักสุข 5 มิติ ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้แก่ สุขสบาย (Health) สุขสนุก (Recreation) สุขสง่า (Integrity) สุขสว่าง (Cognition) และสุขสงบ (Peacefulness) ผู้สูงอายุเป็นพลังที่สำคัญของชุมชน เด็กและเยาวชนถือเป็นแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพและความสุขในการดำรงชีวิต

สรุป

การศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงข้อมูลพื้นฐานพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุและเสนอแนะ

แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง พลังอำนาจในตนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน เป็นการที่เด็กและเยาวชนมีบทบาทในการช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองได้ เกิดความเชื่อมั่น ตระหนักรู้คุณค่าและความสามารถในตน เกิดการมีส่วนร่วมและเพิ่มศักยภาพส่วนบุคคล ส่งเสริมสัมพันธภาพและการเรียนรู้ร่วมกัน เด็กและเยาวชนร่วมเสนอความคิด ลงมือกระทำ ติดตามประเมินผล นำเสนอเผยแพร่และถ่ายทอดสานต่อ ผ่านโครงการหมอน้อยจิตอาสา หลานชวนอยู่ สองวัยอาสาบุขา พุทธคุณ ช่วยกันคิดพิชิตปัญหา และสูงวัยอารมณดี

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยการสนับสนุน และความอนุเคราะห์จากหลายฝ่าย ประกอบด้วย 1) มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย และ 2) ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลเด็กและเยาวชน ผู้นำชุมชน อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

เอกสารอ้างอิง

Department of Children and Youth. 2016. Status of creating and supporting children and youth groups for participation in community development the society of the agency. Department of Children and Youth. 129 p. (in Thai)

Department of Mental Health. 2015. Handbook of 5 Dimensions of Happiness for the Elderly. Agricultural Co-Operative Federation of Thailand Ltd., Nonthaburi. 92 p. (in Thai)

Department of Older Persons. 2022. Statistics of the elderly in Thailand 77 provinces. (Online). Available: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335> (February 5, 2022). (in Thai)

Fukfon, K., T. Khampolsiri, P. Smith and A. Yana. 2022. Transferring knowledge and local wisdom for enhancing psychological well-being of aging people in northern Thailand. (Online). Available: http://164.115.28.46/thaixen/search_detail/result/7805 (April 1, 2022). (in Thai)

Kaewkongpan, D., C. Choothong, C. Mata, S., Srisawakran and S. Machaiwong. 2021. Participatory Innovation Among Elderly People by Creative Creation for Establishing Elderly School in Ban Laeng Subdistrict, Mueang District, Lampang Province. *Journal of Community Development and Life Quality* 9(3): 433–444. (in Thai)

Kulprasutidilok, A. 2018. Health care for the elder by participation of the community nearby Phranakhon Rajabhat University. *Journal of Medicine and Health Sciences* 25(1): 80-92. (in Thai)

Rattana-Ubol, A. 2019. Proposal for Operational Improvement Regarding Senior Citizen's Potential Enhancement. *Silpakorn Educational Research Journal* 11(1): 26–46. (in Thai)

Rupavijetra, P., J. Chompikul., P. Rupavijetra and S. Fuchai. 2018. Model of Ageing Society Management at Mountain Area in Shimanto City, Kochi Prefecture, Japan. *Journal of Community*

Development and Life Quality 6(1):
22–32. (in Thai)

Suphattho, P. 2020. Voluntary Behavior of
The Elderly in Donmueang District,
Bangkok. JMSD Journal of MCU Social
Development 5(1): 1-11. (in Thai)

Tamdee, D., P. Tamdee, W. Senaratana and
J. Singkaew. 2022. Preparation for
system and mechanism development
in responding to ageing society
in Health Region 1. Journal of
Community Development and Life
Quality 10(1): 45–57. (in Thai)

Ucharattana, M. and M. Sabaiying. 2017. Self-
Esteem of the Elderly: A Case Study
of the Welfare Foundation for the
Poor in Songkhla Province. Rusamilae
Journal 38(1): 29–44. (in Thai)

Wannasiri, T., S. Pratakkulvongsa. (2019). The
development of relationship between
adolescent and elders in their families
in Prongmadeur community. Area
Based Development Research Journal
8(1): 100–115. (in Thai)

Yothikarn, W. 2020. The activities reinforcing
value and happiness of the elderly in
elderly schools. Journal of Social
Synergy 11(2): 37-53. (in Thai)
