

การพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อผู้สูงอายุ

The Development of A competency Model in Culinary Preparation According to Nutrition Principles for the Elderly

¹เกษมสุข เขียวทอง และ ²ธีรพงษ์ วิริยานนท์

¹Kasaemsook Kiewthong and ²Theerapong Wiriyanon

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

Faculty of Education, King Mongkut's University of Technology North Bangkok, Thailand

Email: ¹kasaemsook_ki@mutto.ac.th, ²Trpwn@gmail.com

Received February 23, 2022; Revised March 28, 2022; Accepted May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหาร 2) เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหาร และ 3) เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี จำนวน 13 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงด้วยความสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้คือ 1) แบบประเมินการระดมความคิดเห็นเพื่อพิจารณามาตรฐานอาชีพสมรรถนะ 2) แบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบสมรรถนะ 3) แบบประเมินรูปแบบการฝึกอบรมสมรรถนะ และ 4) แบบประเมินสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สมรรถนะหลัก จำนวน 9 หน่วย และสมรรถนะย่อย จำนวน 18 หน่วย

2) ผลการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) หน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยมาเป็นรายละเอียดในโมดูลฐานสมรรถนะของการฝึกอบรมฯ เพิ่มสมรรถนะหลักเป็น 10 หน่วย และสมรรถนะย่อยเป็น 19 หน่วย (2) ผลการประเมินวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหลักสูตรสมรรถนะการประกอบอาหารฯ และ ผลการประเมินของเกณฑ์การปฏิบัติงานที่ใช้ในการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารฯ พบว่าอยู่ในระดับเหมาะสม และ (3) ผลการประเมินการจัดการฝึกอบรมฐานสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

3) ผลการฝึกอบรมสมรรถนะการศึกษาศมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ พบว่า ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จำนวน 13 คน ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบ, สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This article aimed to 1) synthesize nutritional competency; 2) study and develop a cooking competency model; and 3) study the results of training on cooking competency. The sample used in the study consisted of 13 elderly people in Chonburi province using a voluntary by selective method. The tools used were 1) a public assessment form for considering competency occupation standards, 2) an opinion assessment form on the competency model, 3) a competency training model assessment form, and 4) a cooking competency assessment form according to principles of nutrition for the elderly. Data analysis consisted of qualitative analysis and quantitative data analysis such as frequency, percentage, mean, and standard deviation analysis.

The results of the research were as follows: 1) The results of the synthesis of nutritional competency for the elderly consisted of 9 units of core competence and 18 units of sub-competence.

2) The results of the study and development of nutritional competency for the elderly consisted of (1) competencies and sub-competences as detailed in the competency base module of the training. Increase core competencies to 10 units and sub competencies to 19 units, (2) results of the assessment of behavioral objectives of the Culinary Competency Curriculum and assessment results of performance criteria used in the Culinary Competency Training. It was found that it was at the appropriate level, and (3) results of the assessment of the training management on nutritional competency basis for the elderly. Overall, it was at the highest level.

3) The results of training on nutritional competency education for the elderly found that 13 trainees passed the specified criteria.

Keywords: Model Development; Nutritional Competency; Elderly

บทนำ

ในปัจจุบันโครงสร้างทางสังคมของประเทศไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แนวโน้มของสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุมีอัตราการเพิ่มที่สูงขึ้น และก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged Society) ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ ของประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น คือ อัตราการเกิดลดลงจากรายงานสถิติพบว่า ประชากรโลกมีจำนวน 6,895,889,018,000 คน ในปี ค.ศ. 2015 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกโดยรวมเพิ่ม 1,000,000,000 คน เนื่องจากประชากรโลกจะมีอายุยืนยาวขึ้นและมีอัตราการเกิดลดน้อยลง ทำให้จำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว การที่ประชากรโลกมีอายุยืนยาวขึ้นถือว่าเป็นความสำเร็จของการสาธารณสุข สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aged society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า นับจากนี้ หรือราว พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรสูงวัยสูงถึงร้อยละ 20 และจะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรสูงวัยเพิ่มสูงถึง ร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ประมาณ พ.ศ. 2578 ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุวัยต้น จำนวน 5.3 ล้านคน (ร้อยละ 8.2) ผู้สูงอายุวัยกลาง จำนวน 2.9 ล้านคน (ร้อยละ 45) และผู้สูงอายุวัยปลาย จำนวน 1.3 ล้านคน (ร้อยละ 2.0) ในอนาคตอีก 27 ปีข้างหน้า ซึ่งการแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุในประเทศไทยออกเป็น 3 ระดับข้างต้นนั้น มาจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ซึ่งมีความหมายกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์และมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุหรือที่เรียกกันว่า “ผู้สูงวัย” (National Statistical Office, 2021) โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60–69 ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้ 2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70–79ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วยร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง 3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปี ขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ เป็นต้น (Ministry of Social Development and Human Security, 2021)

จากข้างต้นพบว่า ภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม สนับสนุน และเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุได้ในทุกด้านตามความต้องการจำเป็นที่เกิดขึ้น แต่สิ่งที่ภาครัฐให้ความสำคัญ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะด้านโภชนาการ หรือเรียกว่า malnutrition ซึ่งพบว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงทำให้เห็นถึงความสำคัญของการอาหารที่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยตรง จากคำกล่าวที่ว่า “อาหารเป็นยา” การเกิดโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ไม่ควบคุมอาหารให้เหมาะสมอายุของตนเอง (Damnoen & Dhirabhaddo, 2019) จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติตามหลักโภชนาการได้ จึงส่งผลทำให้ร่างกายเกิดการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อวัยของผู้สูงอายุเอง และเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยมหิดล (Mahidol University, 2021) ได้กล่าวถึงความสำคัญของโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ

ผู้สูงวัยซึ่งเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารแตกต่างจากวัยทำงาน หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่าง ๆ ดังนั้น จึงต้องมีความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการเป็นอย่างดี ซึ่งความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุแต่ละรายก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน โดยให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) รับประทานอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว 2) ทานข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย 3) ทานพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ 4) กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ 5) ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำ 6) หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด 7) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน 8) กินอาหารสะอาด ปลอดภัย 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีแนวทางของการประกอบอาหารสำหรับผู้สูงวัย คือ การกินเพลิน การเจริญตา การพาจำดี และการมีพลัง ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุทำให้เกิดความยั่งยืนในด้านการอาหารและโภชนาการในปัจจุบัน

ดังนั้นผู้วิจัยมีความตระหนักถึงปัญหาทางด้านโภชนาการของผู้สูงอายุในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงได้ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ และนำผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลสำหรับทางภาครัฐหรือภาคเอกชน หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องพิจารณาเป็นแนวทางแม่แบบในการวางแผนพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม การส่งเสริม และสนับสนุนในด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ

บททวนวรรณกรรม

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันคนไทยมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิงมากกว่าในอดีต การที่เยาวชนไทยมีความรู้พื้นฐานด้านทฤษฎีของความชราอยู่บ้าง ย่อมมีส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้สูงวัยที่บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความชราก่อนวัยอันควรและยังเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้เหมาะสม เป็นระยะเวลานานที่สุดเท่าที่พันธุกรรมของตนจะเอื้ออำนวยให้ (Ministry of Social Development and

Human Security, 2021) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการสังคม ได้แก่ การประกันสังคม กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนดูแลผู้สูงอายุที่ขาดที่พึ่ง การฝึกอาชีพ การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน สถานสงเคราะห์ด้านรักษาพยาบาล ด้านศาสนกิจ งานอดิเรก ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเวลากลางวัน บริการเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ด้านกีฬา หรือนันทนาการเพื่อความสำเร็จในการเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Chaleekrua, 2018)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละช่วงวัยควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเป็นอาหารที่ รสไม่จัด ในกรณีที่มีโรคเรื้อรังด้วยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อโรคไม่ควรรับประทานมากเกินไป หมั่นออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย (Deesuwan et al., 2021) เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสอดคล้องกับความเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน มีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม (Damnoen et al., 2019) มีความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวกการรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพกาย ซึ่งจะสามารถลดปัญหาภาวะพึ่งพาการเจ็บป่วย และค่าใช้จ่ายอันเป็นประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติต่อไป (Phimphandee, 2019)

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม จากข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พบว่าความแตกต่างของความชราของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของผู้สูงอายุ เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ โดยเริ่มเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่อายุยังไม่มาก บางอย่างอาจเริ่มทำงานลดน้อยลง และเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานในการดูแลเอาใจใส่ทั้งเรื่องภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเรื่องการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุและผู้ที่มีความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิด และออกแบบการศึกษาชุดฝึกอบรมการประกอบอาหารให้กับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะการขาดโภชนาการ และเพื่อเป็นการเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการเตรียมวัตถุดิบและการประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับภาวะร่างกายของผู้สูงอายุในช่วงวัยนั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือการวิจัยตามแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งขอบเขตของกรอบแนวคิดการวิจัย เนื้อหาที่ทำการวิจัย และวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การพัฒนามาตรฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ โดยการศึกษาและวิเคราะห์

เอกสาร งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องมาตรฐานอาชีพ การพัฒนาอาชีพ และสมรรถนะวิชาชีพด้านการประกอบอาหาร ทั้งในประเทศและต่างประเทศ 2) สังเคราะห์เอกสารเพื่อจัดทำร่างมาตรฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย 3) ทำร่างมาตรฐานอาชีพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์หน้าทำงาน สร้างเป็นแผนภาพหน้าทำงาน เริ่มจากกำหนดจุดมุ่งหมายหลัก นำมากำหนดบทบาทหลัก โดยใช้แบบประเมินการประชาพิเคราะห์เพื่อพิจารณามาตรฐานอาชีพสมรรถนะการประกอบอาหารฯ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประเมิน ส่วนที่ 2 แบบประเมินผลการประชาพิเคราะห์ และส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ 4) ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของร่างมาตรฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนามาตรฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ และ 5) ผู้ทรงคุณวุฒิบันทึกผลการประเมินลงในแบบประเมิน แล้วส่งแบบประเมินคืนผู้วิจัย การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นการประเมินความตรงของเนื้อหาของ โดยหาดัชนีความเหมาะสม (Index of Consistency: IOC) พบว่า ดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์ 0.05 ทุกรายการการประเมิน

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาและพัฒนาารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การศึกษารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารฯ จากการได้ทำประชาพิเคราะห์ได้นำข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิได้กำหนดสมรรถนะ 10 หลัก และ 19 สมรรถนะย่อย ผลลัพธ์การเรียนรู้ โดยได้กำหนดโครงสร้างหลักสูตรฐานสมรรถนะตามมาตรฐานอาชีพ ประกอบด้วย หน่วยสมรรถนะ สมรรถนะย่อย เกณฑ์การปฏิบัติงาน และขอบเขต พร้อมทั้งศึกษาการวิเคราะห์และรายละเอียดโดยการนำโครงสร้างสมรรถนะ โดยนำแนวคิดรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมรรถนะเป็นฐานมาแปลงให้เป็นหน่วยการเรียนรู้ และ 2) การพัฒนาโมดูลฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ ทั้ง 10 หน่วย และ 19 สมรรถนะย่อย โดยใช้เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารฯ แบบประเมินรูปแบบการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารฯ แบบประเมินความสอดคล้องของสมรรถนะกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมกับหัวข้อการเรียนรู้ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติงาน และความเหมาะสมของแผนการจัดการฝึกอบรมฐานสมรรถนะการประกอบอาหารฯ โดยหาดัชนีความสอดคล้อง พบว่า ดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์ 0.50 ทุกรายการประเมิน

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการจัดฝึกอบรม ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี จำนวน 13 คน โดยเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจในการเข้าร่วมฝึกอบรม และมีขั้นตอนของการดำเนินการของผู้ที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้ 1) สำหรับผู้วิจัย การจัดเตรียมเอกสารการอบรม 10 โมดูล ผ่ากันเพื่อน หมวกคลุมผมน้ำกาก และระบบการฝึกอบรมผ่านระบบ Zoom 2) สำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จัดตั้งกลุ่มไลน์ แจ้งกระบวนการ และวิธีการประเมินผลการฝึกอบรม และ 3) สำหรับวิทยากรและคณะกรรมการประเมิน

ชี้แจงกระบวนการวัดประเมินของการฝึกอบรมเพื่อกรอกข้อมูลลงในแบบประเมิน โดยการประเมินผลจากการสังเกต ผลสัมฤทธิ์ของสมรรถนะการประกอบอาหารฯ และแบบประเมินความพึงพอใจ

ผลการวิจัย

ผลการสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับเพื่อผู้สูงอายุ ได้แก่ สมรรถนะหลัก จำนวน 9 หน่วย สมรรถนะย่อย จำนวน 18 หน่วย เกณฑ์การปฏิบัติ ดังนี้ หน่วยที่ 1 การปฏิบัติตามสุขาภิบาลและความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน หน่วยที่ 2 คัดสรรและการจัดเก็บวัตถุดิบ หน่วยที่ 3 การประกอบอาหารประเภทต้ม หน่วยที่ 4 การประกอบอาหารประเภทผัด หน่วยที่ 5 ประกอบอาหารประเภทแกง หน่วยที่ 6 ประกอบอาหารประเภททอด หน่วยที่ 7 ประกอบอาหารประเภทหนึ่ง หน่วยที่ 8 ประกอบอาหารประเภทตุ๋น และหน่วยที่ 9 ประกอบอาหารประเภทการรังสรรค์ตำรับอาหารใหม่ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารฯ ประกอบด้วย สมรรถนะหลัก และสมรรถนะย่อย

สมรรถนะหลัก	สมรรถนะย่อย
1. การปฏิบัติตามสุขาภิบาลและความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน	1.1 ปฏิบัติงานสุขาภิบาลอาหาร 1.2 ปฏิบัติงานความปลอดภัยในการทำอาหาร
2. คัดสรรและการจัดเก็บวัตถุดิบ	2.1 เลือกซื้อวัตถุดิบทั้งของสดและของแห้ง 2.2 เก็บรักษาวัตถุดิบทั้งของสดและของแห้ง
3. ประกอบอาหารประเภทต้ม	3.1 ประกอบอาหารคาวชนิดต้ม 3.2 ประกอบอาหารหวานชนิดต้ม
4. ประกอบอาหารประเภทผัด	4.1 ประกอบอาหารคาวผัดชนิดจืด 4.2 ประกอบอาหารคาวผัดชนิดเผ็ด
5. ประกอบอาหารประเภทแกง	5.1 ประกอบอาหารประเภทแกงใส่กะทิ 5.2 ประกอบอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ
6. ประกอบอาหารประเภททอด	6.1 ประกอบอาหารประเภททอดน้ำมันน้อย 6.2 ประกอบอาหารประเภททอดน้ำมันมาก
7. ประกอบอาหารประเภทหนึ่ง	7.1 ประกอบอาหารคาวประเภทหนึ่ง 7.2 ประกอบอาหารหวานประเภทหนึ่ง
8. ประกอบอาหารประเภทตุ๋น	8.1 ประกอบอาหารคาวประเภทตุ๋น 8.2 ประกอบอาหารหวานประเภทตุ๋น
9. ประกอบอาหารประเภทการรังสรรค์ตำรับอาหารใหม่	9.1 รังสรรค์ตำรับอาหารใหม่ชนิดคาว 9.2 รังสรรค์ตำรับอาหารใหม่ชนิดคาวหวาน

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สมรรถนะหลัก จำนวน 9 หน่วย สมรรถนะย่อย จำนวน 18 หน่วย

ผลการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ให้เพิ่มสมรรถนะหลักจาก 9 หน่วย เป็น 10 หน่วย และสมรรถนะย่อยจาก 18 หน่วย เป็น 19 หน่วย และผลการประเมินโมดูลการจัดการฝึกอบรบ พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนคุณภาพการจัดการฝึกอบรบของการพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า โมดูลการจัดการฝึกอบรบประกอบด้วย 10 โมดูล มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดโดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.33 – 4.56 ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของการประเมินโมดูลการจัดการฝึกอบรบลู่สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในรายด้าน

โมดูลการฝึกอบรบ	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1. สมรรถนะพื้นฐานในการประกอบอาหาร	4.56	0.20	มากที่สุด
2. การปฏิบัติตามสุขาภิบาล	4.56	0.18	มากที่สุด
3. คัดสรรและการจัดเก็บวัตถุดิบ	4.47	0.19	มากที่สุด
4. การประกอบอาหารประเภทต้ม	4.44	0.18	มากที่สุด
5. การประกอบอาหารประเภทผัด	4.44	0.18	มากที่สุด
6. การประกอบอาหารประเภทแกง	4.39	0.25	มากที่สุด
7. การประกอบอาหารประเภททอด	4.33	0.21	มากที่สุด
8. การประกอบอาหารประเภทนึ่ง	4.50	0.28	มากที่สุด
9. การประกอบอาหารประเภทตุ๋น	4.44	0.18	มากที่สุด
10. การประกอบอาหารประเภทรังสรรค์อาหารใหม่	4.44	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการศึกษสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุผู้วิจัยที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิให้เพิ่มสมรรถนะหลักจาก 9 หน่วย เป็น 10 หน่วย และสมรรถนะย่อยจาก 18 หน่วย เป็น 19 หน่วย พบว่า โมดูลการจัดการฝึกอบรบประกอบด้วย 10 โมดูล มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดโดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.33 – 4.56

ผลการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านวิทยากร มีความพึงพอใจสูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 รองลงมาด้านการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากผลสัมฤทธิ์หลังการฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และด้านการประเมิน อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจของผู้รับการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุในรายข้อ รายด้าน และภาพรวม

ความพึงพอใจ	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1. กระบวนการจัดอบรม	4.39	0.45	มากที่สุด
2. เนื้อหา	4.38	0.50	มากที่สุด
3. วิทยากร	4.51	0.35	มากที่สุด
4. การประเมิน	4.48	0.40	มากที่สุด
5. การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากผลสัมฤทธิ์หลังการฝึกอบรม	4.50	0.38	มากที่สุด
รวมทุกด้าน	4.44	0.43	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านวิทยากร มีความพึงพอใจสูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของวิทยากรและคณะกรรมการประเมิน พบว่า วิทยากร และคณะกรรมการประเมิน มีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.82 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกระบวนการประเมิน อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93 รองลงมา ด้านกระบวนการจัดอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 และด้านกระบวนการเนื้อหา อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ตามลำดับ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของของวิทยากรและคณะกรรมการประเมินการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุในรายข้อ รายด้าน และภาพรวม

ความพึงพอใจ	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1. กระบวนการจัดอบรม	4.92	0.34	มากที่สุด
2. กระบวนการเนื้อหา	4.63	0.52	มากที่สุด
3. กระบวนการประเมิน	4.93	0.16	มากที่สุด
รวมทุกด้าน	4.82	0.30	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า วิทยากรและคณะกรรมการประเมินมีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.82 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกระบวนการประเมิน อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การสังเคราะห์สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า สมรรถนะการประกอบอาหารฯ ได้แก่ สมรรถนะหลัก สมรรถนะย่อย เกณฑ์การปฏิบัติ และขอบเขตพฤติกรรม เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสอดคล้องกับความเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน มีสุขภาพร่างกายดี สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม (Damnoen et al., 2019) มีความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวกการรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพกายซึ่งจะสามารถลดปัญหาภาวะพึ่งพาการเจ็บป่วย และค่าใช้จ่ายอันเป็นประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติต่อไป (Phimphandee, 2019) การกำหนดสมรรถนะ ระดับสมรรถนะ และข้อจำกัดที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิในการพัฒนาสมรรถนะ (Savangkij, 2019)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า การประเมินโมดูลการจัดฝึกอบรม พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนคุณภาพการจัดแผนการฝึกอบรมของการพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารฯ พบว่า โมดูลการจัดฝึกอบรมประกอบด้วย 10 โมดูล มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ Savangkij (2019) ได้พัฒนาสมรรถนะการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ โดยมีการกำหนดระดับสมรรถนะการสร้างรูปแบบการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และมีการประเมินผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรมก่อนและหลัง และการพัฒนาโมดูลการจัดฝึกอบรมนำไปสู่หัวข้อการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับเมนูอาหาร ประกอบด้วย 12 เมนูอาหาร ได้แก่ ต้มจับฉ่าย ผัดผักรวม ผัดกระเพราหอยเครื่อง แกงเขียวหวาน แกงส้มผักบุ้งนา ยำปลาทุ ขี้เจียวคุณครู ปลาหนึ่งชี้อิ้ว ไก่ตุ๋นสับปะรด สังขยาผักทอง สังขยาใบเตย และกล้วยบวชชี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ผลการศึกษาการฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าฝึกอบรมผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการประเมินสมรรถนะการประกอบอาหารฯ ได้แก่ สมรรถนะพื้นฐานในการประกอบอาหาร การปฏิบัติตามสุขาภิบาล คัดสรรและการจัดเก็บวัตถุดิบ การประกอบอาหารประเภทต้ม ผัด แกง ทอด นึ่ง ตุ่น และการรังสรรค์อาหารใหม่ สอดคล้องกับการวิจัย Wutikorn (2016) พบว่า สมรรถนะการจัดการ ได้แก่ การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ ภาวะผู้นำ และความสามารถในการจัดการ จะส่งผลต่อสมรรถนะการประกอบอาหารตาม และสอดคล้องกับการวิจัย Savangkij (2019) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การพัฒนารูปแบบสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ ได้พัฒนาองค์ความรู้ ดังนี้

1. ได้แนวทางการพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการสังเคราะห์ พัฒนา การนำไปใช้ และประเมินผลของสมรรถนะฯ ได้
2. รูปแบบการฝึกอบรมในการทำอาหารแบบออนไลน์ระบบ Zoom โดยสามารถปฏิบัติได้จากจริง โดยการเริ่มจากการสาธิตการประกอบอาหารที่ละขั้นตอนอย่างละเอียด และให้ผู้เข้าร่วมอบรมประกอบอาหารผ่านระบบออนไลน์ ผู้เข้าร่วมอบรมมีวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารที่บ้าน และมีการสนทนาตอบโต้ในระหว่างการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถซักถามปัญหาในการทำอาหารที่เกิดขึ้นได้
3. เป็นแนวทางให้การจัดการกิจกรรมอบรมภาคปฏิบัติในสภาวะที่เกิดโรคระบาด โดยที่ผู้เข้าร่วมไม่จำเป็นต้องมาฝึกอบรมร่วมกัน แต่ก็ยังสามารถประกอบอาหารได้อย่างถูกต้องตามศักยภาพของแต่ละคนได้

สรุป

การพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสมรรถนะหลัก สมรรถนะย่อย เกณฑ์การปฏิบัติงาน และขอบเขต ซึ่งใช้กระบวนการที่มีความหลากหลายในการได้มาซึ่งองค์ความรู้ และการนำไปใช้ได้อย่างแท้จริง โดยมีกระบวนการที่เชื่อถือได้ตามกระบวนการพิจารณา และรับรองสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ โดยมีการดำเนินการจัดประชุมกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญในด้านการประกอบอาหารเพื่อพิจารณา ตรวจสอบ และรับรองสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุที่กำหนดไว้มีความถูกต้อง เหมาะสม เชื่อถือได้ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนารูปแบบฝึกอบรมที่สามารถ

นำไปใช้ได้จริงที่ได้พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในด้านการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการอย่างแท้จริงซึ่งยังผลต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ มีขอบเขตการประกอบอาหารที่กว้างมาก ในการวิจัยนี้จัดทำเฉพาะการประกอบอาหาร ประเภทอาหารไทย ในหมวดประเภท ต้ม ผัด แกง ทอด นึ่ง ตุ่น และรังสรรค์เมนูใหม่ ดังนั้นควรมีการพัฒนาต่อยอดโดยพัฒนาสมรรถนะการประกอบอาหารนานาชาติ หรือกลุ่มของผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ซึ่งอาจจะพัฒนาเป็นกลุ่มของอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้สอดคล้องกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการ ผ่านช่องทางออนไลน์ ออฟไลน์ หรืออื่น ๆ ให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ เช่น ผู้ช่วยพยาบาล/ วิชาหกิจชุมชน/ หรือกลุ่มแม่บ้านประจำตำบล/ ผู้ที่เตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณในด้านการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาและเมนูที่ใช้ในการประกอบอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ไม่ dull การฝึกอบรมสมรรถนะการประกอบอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุที่ได้มีการพัฒนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน
2. การจัดการฝึกอบรม ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรมีการประชุมกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้เข้าใจถึงบทบาทและหน้าที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันเพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการจัดการฝึกอบรม
3. ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการอบรม เนื่องจากผู้เข้าร่วมฯ มีความรู้ที่แตกต่างกันทำให้ผู้สูงอายุมีความไม่สะดวก และความคล่องตัวในการใช้งานทางด้านเทคโนโลยีในการฝึกอบรม

References

- Chaleekrua, P. (2018). Strategies for improving the quality of life of the elderly of Chaiyaphum provincial administrative organization. *Journal of MCU Peace Studies*, 6(4), 1620–1632.

- Damnoen, P. S., & Dhirabhaddo, P. N. (2019). The development of indicators of active aging enhancement in Buddhist way for the retirement of elderly. *Journal of Graduate MCU Khonkaen Campus*, 6(3), 209–228.
- Damnoen, P. S., Chantupamo, P. T., Vuddhano, P. T., Chaivoramankul, Y., & Hongthong, T. (2019). The synthesis of indicators of active aging enhancement according of Buddhist integration for the retirement of elderly, *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(7), 3613–3625.
- Deesuwan, P., Jongsiri, N., Pongpan, S., Kamnuan, P., Sriwongpan, P., & Intem, N. (2021). Development of highly popular local food for enhancing health of aging people in upper northern Thailand. *Journal of Health Science*, 30(3), 415–426
- Mahidol University. (2021). *Nutrition of the elderly*. <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/nutrition/>.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2021). *Strategy of the Department of Elderly Affairs 2017–2022* (Revised Edition No. 2/2020). <https://www.dop.go.th>.
- National Statistical Office. (2021). *Demography, population, and housing branch*. <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>.
- Phimphandee, W. (2019). The empowering resilience among the elderly in eastern economic corridor according to Buddhist principles. *Journal of MCU Peace Studies*, 7(3), 737–752.
- Savangkij, W. (2019). Development of elderly people’s information technology competency in Chiang Rai province by competency-based training. *Journal of Chandrakasemsarn*, 25(2), 80–94.
- Wutikorn, K. (2016). Competency development pattern for elderly caregivers. *Sripatum Review of Humanities and Social Sciences*, 6(2), 50–60.