



การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

โดย

นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THE DEVELOPMENT OF ONLINE RECREATION ACTIVITIES
MANAGEMENT MODEL FOR PROMOTING WELL-BEING OF THE ELDERLY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Philosophy RECREATION TOURISM AND SPORT MANAGEMENT

Department of Education Foundations

Academic Year 2023

Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
โดย	นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร
สาขาวิชา	การจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิวัฒน์ บุญสม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. วิชิต อิ่มอารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรณวิสา บุญมาก

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิวัฒน์ บุญสม)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. วิชิต อิ่มอารมย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรณวิสา บุญมาก)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โรม วงศ์ประเสริฐ)

630630049 : การจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา แบบ 2.1

คำสำคัญ : รูปแบบการจัดการ, กิจกรรมนันทนาการออนไลน์, สุขภาวะของผู้สูงอายุ

นางสาว จิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร: การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิวัฒน์ บุญสม

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์ 2) พัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ 3) ประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา และใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างการทดลอง ได้แก่ อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบฯ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ประชาชนเวศน์ เขตจตุจักร ซึ่งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเหนือ จำนวน 36 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทดลองใช้รูปแบบฯ การประเมินสุขภาพก่อนและหลัง และการสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test (Paired t-test) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการศึกษาพบว่า (1) ผู้สูงอายุมีความพร้อมและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก แต่ยังขาดความพร้อมในการทำกิจกรรมออนไลน์ มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจ กลุ่มสัมพันธ์ การพัฒนาสุขภาพกาย เป็นหลัก แต่ติดปัญหาเรื่องโรคระบาด การสื่อสารและประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง ขาดความพร้อมด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ และการขาดความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม (2) ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้พัฒนารูปแบบ FmMsRo Model ได้แก่ Fm คือ กระบวนการจัดการ (Function of Management) ประกอบด้วย P: การวางแผน (Planning), O: การจัดการองค์กร (Organizing), L: การเป็นผู้นำ (Leading), และ C: การควบคุม (Controlling) Ms คือ การจัดทรัพยากรการบริหารจัดการ (Management Resources) ประกอบด้วย 6Ms ได้แก่ บุคลากร (Man), เงิน (Money), การจัดการ (Management), วัสดุอุปกรณ์ (Material), ข้อมูล (Message), และการตลาด (Marketing) และ Ro คือ ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities) 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1. การชี้แจงทำความเข้าใจ 2. การอบรมเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมประชุมออนไลน์ 3. การประเมินสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 4. การดำเนินกิจกรรมนันทนาการรูปแบบออนไลน์ (Online) ตามหลักสูตร และ 5. การประเมินสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรมและศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (3) ผลการประเมินผลรูปแบบฯ พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมการทดลองมีสุขภาพดีขึ้นในทั้ง 4 ประเด็นสุขภาพหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ในระดับมากที่สุด

630630049 : Major RECREATION TOURISM AND SPORT MANAGEMENT

Keyword : Management Model/ Online Recreation Activities/ Elderly Well-being

MISS Jitpisut HONGKAJORN : THE DEVELOPMENT OF ONLINE RECREATION
ACTIVITIES MANAGEMENT MODEL FOR PROMOTING WELL-BEING OF THE ELDERLY

Thesis advisor : Assistant Professor NIWAT BOONSOM, Ph.D.

The Research was aimed to 1) study basic information and needs for recreational activities to promote well-being of the elderly in the form of online activities. 2) develop a model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly. And 3) evaluate the online recreation management models to promote the well-being of the elderly. This research used a research and development process with mixed research methods. The sample group consisted of 36 elderly people who were members of the Elderly Club, Public Health Service Center 17, Prachaniwet, Chatuchak District, Bangkok with is in the north Bangkok area and volunteered to participate in the trial of the model. The researcher collected data by experimenting with the model, well-being assessment before and after participating in the trail activity, and satisfaction assessment of the trial participants. Quantitative data were analyzed by finding means, standard deviations, and paired t-test. Qualitative data were analyzed by using content analysis.

The results of the study found that (1) the elderly are ready and want to participate in recreational activities at a high level, but they still lack readiness to do online activities. They want to participate in recreational activities to mainly improve their mental health, relationships within the group, and physical health. However, there were some problems with the epidemic, lack of communication and public relations, lack of readiness in activity venues and equipment, and have some difficulty in participating in activities. (2) results of developing an online recreational activity management model to promote the well-being of the elderly, the FmMsRo Model has been developed, divided into Fm, which is the function of management, consisting of P: Planning, O: Organizing, L: Leading, and C: Controlling. Ms is the organization of management resources (6Ms), which consists of Man, Money, Management, Material, Message, and Marketing. Ro is a 5-step process for organizing online recreational activities, consisting of 1. Clarification of understanding 2. Preparation training for using the online meeting program 3. Assessment of participants' well-being before participating in activity 4. Carrying out activities according to the curriculum and 5. Assessment of their well-being after participating in the activity. (3) The results of the model evaluation found that the Model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly is effective and can very well be used to promote the well-being of the elderly. Participants in the experiment had better health and well-being in all 4 categories after participating in the activity, which was statistically significant at 0.05. And all participants had the highest level of overall satisfaction in participating in online recreational activities.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากความกรุณาและการได้รับความช่วยเหลืออย่างดีจากบุคคลที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัยครั้งนี้หลายท่านโดยเฉพาะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิวัฒน์ บุญสม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.วิจิต อิมออารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณวิสา บุญมาก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาแนะแนวทางให้คำปรึกษา คำแนะนำตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเป็นกำลังใจให้มาโดยตลอด รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โรม วงศ์ประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน และศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาชี้แนะแนวทางให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไข วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้ รวมถึงขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมการทดลองการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณคณาจารย์และบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ให้ความช่วยเหลือให้การอำนวยความสะดวกในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ รวมถึงเพื่อนพี่น้องทุกคนที่ให้กำลังใจและมีส่วนร่วมผลักดันให้การทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

สุดท้าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ สมาชิกในครอบครัว และบุคคลอันเป็นที่รักของผู้วิจัยที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้เป็นอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลที่ได้จากการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นองค์ความรู้ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาในศาสตร์ด้านนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา ต่อไปอย่างสูงสุด

จิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. การพัฒนารูปแบบ.....	9
2. การจัดการ.....	13
3. กิจกรรมนันทนาการ.....	19
4. สุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	37
5. การใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ.....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	77
ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการการจัด กิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	77

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) เป็นการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการ กิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	86
ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) เป็นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	91
ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) เป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการ กิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	94
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย 1 (Research 1: R1) : ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ สภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบ ออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	98
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) : ผลการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการ กิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	118
ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) : การทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการ ออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการประเมินสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วม รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	127
ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) : ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการ จัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	128
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	140
สรุปผลการศึกษา.....	140
การอภิปรายผล	146
ข้อเสนอแนะ	153
1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้.....	153
2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	155
รายการอ้างอิง	156
ภาคผนวก.....	164
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	165

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ250

ภาคผนวก ค ภาพการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion).....254

ภาคผนวก ง หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ257

ภาคผนวก จ หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย268

ภาคผนวก ช ภาพการดำเนินโปรแกรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ.273

ภาคผนวก ซ คุณภาพเครื่องมือวิจัย278

ประวัติผู้เขียน.....293



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ สภาพปัญหา ความต้องการ ความพร้อม และแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	84
ตารางที่ 2	สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) เป็นการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ..	90
ตารางที่ 3	สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) เป็นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	93
ตารางที่ 4	สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) เป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ	96
ตารางที่ 5	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	99
ตารางที่ 6	สภาพปัญหาอุปสรรคและข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ.....	100
ตารางที่ 7	ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ.....	104
ตารางที่ 8	ความพร้อมในการใช้สื่อ เทคโนโลยี และเข้าถึงเครื่องมือและบริการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	105
ตารางที่ 9	รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ	106
ตารางที่ 10	ผลลัพธ์ที่คาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ.....	108
ตารางที่ 11	สรุปผลการศึกษาประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง.....	113
ตารางที่ 12	สรุปผลการศึกษาประเด็นการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง.....	114
ตารางที่ 13	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลองรูปแบบฯจำแนกตามสถานภาพของผู้ตอบ	129

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ	130
ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ แยกตามรายประเด็นสุขภาวะ	131
ตารางที่ 16 ระดับความพึงพอใจโดยรวมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	132
ตารางที่ 17 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่.....	133
ตารางที่ 18 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม..	134
ตารางที่ 19 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์	135
ตารางที่ 20 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์	136
ตารางที่ 21 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ	137
ตารางที่ 22 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม	138

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ.....	27
แผนภาพที่ 2 รูปแบบของการออกแบบกิจกรรม.....	32
แผนภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	75
แผนภาพที่ 4 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	97
แผนภาพที่ 5 รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ FmMsRo Model.....	122



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุของโลกมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องคิดเป็นจำนวนทั้งสิ้น 990 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งโลก ซึ่งภูมิภาคอาเซียนก็ได้รับผลกระทบต่อสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุโลกนี้ด้วย ในปี 2563 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุจำนวน 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งประเทศ (66.5 ล้านคน) และประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 และมีการคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า หรือในปี 2583 ประเทศไทยจะมีตัวเลขประชากรไทยที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า จากในปี 2563 ที่มีผู้สูงอายุจำนวน 12 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 35 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 53.5 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ ในขณะที่อัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง และการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยแรงงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีแนวโน้มลดลงในอนาคต โดยคาดการณ์ว่าในปี 2583 จะมีประชากรทั้งประเทศเพียง 65.4 ล้านคนเท่านั้น โดยกลุ่มที่จะเพิ่มขึ้นมากที่สุดคือ กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 – 69 ปี) คิดเป็นจำนวน 20.5 ล้านคน หรือร้อยละ 31.4 กลุ่มอายุ 70-79 ปี จำนวน 11.1 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 16.9 และกลุ่มอายุ 80 ขึ้นไปจำนวน 3.4 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 5.2 ของประชากรทั้งประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564)

ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุถือเป็นปัญหาสำคัญและส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการดำเนินชีวิตในสังคม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมการสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้และมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและชุมชนต่อไป ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 9 แนวคิดหลักที่ 1 กล่าวว่า สุขภาพคือสุขภาวะ ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ และให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย ทางใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ดังนั้นสุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่ต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดีโดยการดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อม (คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2544) ผู้สูงอายุกับเรื่องของสุขภาพหรือสุขภาวะจึงกลายเป็นสิ่งที่คู่กัน รวมถึงภาครัฐมีนโยบายให้หน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนเข้ามาร่วมกันทำงานในการดูแลผู้สูงอายุหลากหลายรูปแบบที่ได้บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ในพระราชบัญญัติ

ผู้สูงอายุ พ.ศ.2548 เพื่อให้การคุ้มครองดูแลผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น (ครีษฐา อ่อนแก้ว, 2554)

องค์ประกอบการมีสุขภาวะที่ดี เป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเองไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และอื่นๆ ซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (กัลป์พฤกษ์ พลศรี, 2552) นันทนาการเป็นกิจกรรม (Activity) และเป็นวิธีการ (Mean) ที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ นอกจากนี้ นันทนาการยังเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม สามารถทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและให้โอกาสในการใช้เวลาว่าง สำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นฐานและทุกชนชั้นทางสังคม (สุพิชชา ชุ่มภาณี, 2551)

“ความสำเร็จของผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสามารถดัดแปลงไปสู่ระดับการมีทักษะ ความสามารถและการดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ทำให้มีอารมณ์ของการเติมเต็มต่อชีวิต (สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, 2553) ปัจจัยหลักของความสำเร็จนี้คือ การที่ผู้สูงอายุยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทางสังคมและอารมณ์ รวมทั้งการรับรู้ แต่ในสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 พบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมาก ต้องการทำกิจกรรมนันทนาการ แต่ขาดโอกาสในการพบปะกันทางสังคม การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการ และการร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่หน่วยงานต่าง ๆ หรือชุมชนจัดขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงในการเกิดอาการรุนแรง หากติดเชื้อโควิด 19 ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนได้ หรือเลือกที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยจากข้อมูลพบว่า มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 54 เลือกที่จะออกจากบ้านเท่าที่จำเป็นเท่านั้นในช่วงที่มีการระบาดของโควิด 19 อีกร้อยละ 21.5 ระบุว่า มีการเข้าร่วมกิจกรรมลดลง มีเพียงร้อยละ 24.5 เท่านั้นที่ระบุว่าปฏิบัติตัวเหมือนเดิม (มูลนิธิสถาบัน วิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2564) ซึ่งสะท้อนภาพของการลดลงอย่างชัดเจนของการเข้าร่วมกิจกรรม และโอกาสในการปฏิสัมพันธ์เพื่อทำกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และนำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า ปัญหาความเจ็บป่วยและการเกิดโรค ความเสื่อมของสภาพร่างกายและจิตใจ การไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือมองว่าตนเองด้อยค่า และปัญหาความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชน

แต่สถานการณ์การระบาดดังกล่าว ก็เปิดโอกาสให้การดำเนินกิจกรรมผ่านระบบออนไลน์ การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อติดต่อระหว่างกัน และการปรับใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เข้ามามีบทบาทและความสำคัญเพิ่มมากขึ้น และได้รับการพัฒนาให้สามารถใช้ได้สะดวกขึ้นอย่างก้าวกระโดด ไม่ว่าจะเป็นการประชุมหรือทำกิจกรรมผ่านกิจกรรมออนไลน์ การเรียนรู้ออนไลน์ การใช้เทคโนโลยีเพื่อใช้ภายในชีวิตประจำวัน การออม และการทำธุรกรรม

ทางการเงิน การรับสวัสดิการจากรัฐ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า การใช้เทคโนโลยี เพื่อการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารและการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเอง ครอบครัว และชุมชน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง จึงควรจัดกิจกรรมหรือพัฒนาความรู้และทักษะของผู้สูงอายุด้านการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมออนไลน์และการเสริมสร้างทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงวิกฤต (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2563) การจัดการกิจกรรมออนไลน์ จึงเข้ามาเติมปัญหาที่เกิดขึ้นในการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และเป็นทางออกที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ในสภาวะการณ์ที่มีข้อจำกัด

การจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ไม่ได้เป็นประโยชน์กับเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ในช่วงวิกฤตโควิด 19 เท่านั้น แต่ยังสามารถขยายโอกาสไปยังกลุ่มผู้สูงอายุที่ขาดโอกาส โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านและกลุ่มผู้สูงอายุที่ในสังคมเมือง ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นในชุมชน จากการวิจัยพบว่า ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ติดบ้านอยู่ในระดับที่น้อย เนื่องจากเนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทาง มีภาระ ไม่ต้องการเป็นภาระของผู้สูงอายุ สุขภาพไม่แข็งแรง มีความเหงา และต้องอยู่คนเดียวในเวลากลางวัน นอกจากนั้น ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีความต้องการได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพทางจิต ด้วยการปฏิสัมพันธ์และพูดคุยกับเพื่อนและทำงานอดิเรก และการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน และการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญา ที่ต้องการถ่ายทอดภูมิปัญญา (ชยพล ศิรินิยมชัย, พิมพกา ปัญญาใหญ่, 2564) จากงานวิจัยอีกฉบับหนึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเมือง มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท และผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ชนบท เนื่องจากสภาพสังคมที่มีลักษณะเป็นสังคมเดี่ยว และมีความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักคนในครอบครัว และคนชุมชนค่อนข้างน้อย (เสนห์ แสงเงิน และ ถาวร มาตัน, 2561)

รูปแบบการจัดการ ถือเป็นกลไกสำคัญในการเข้ามาขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการในชุมชน โดยเฉพาะในรูปแบบการจัดการกิจกรรมแบบออนไลน์ โดยมีบทบาทเข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการให้เกิดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง โดยเน้นการจัดการที่เป็นระบบ โดยมีการบริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถระดมสรรพกำลัง งบประมาณ และทรัพยากร จากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องขับเคลื่อนภายใต้กระบวนการที่เป็นระบบ มีการเชื่อมโยงและบูรณาการทำงานภายใต้แผนงาน ที่มีทิศทางที่ชัดเจน มีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม มีการจัดองค์ประกอบเป็นระบบและมีคุณภาพ มีการแบ่งงานและใช้คนให้เหมาะสมกับงาน มีการพัฒนาบุคลากรและเตรียม

ความพร้อมกลุ่มเป้าหมาย และมีระบบการติดตามประเมินผลที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม รวมทั้งมีการบริหารจัดการองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงงานในอนาคตต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุดีขึ้น โดยการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการผ่านรูปแบบการสื่อสารสมัยใหม่ ด้วยการพัฒนาแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวและการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากรผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้และแนวทางการทำกิจกรรมด้านสุขภาวะและนันทนาการของผู้สูงอายุ และเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่ขาดโอกาสในการทำกิจกรรมทางสังคม ด้วยรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีคุณภาพต่อสังคมไทยต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 3.1 เพื่อประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 3.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1 : R1)

1) ประชากร

1.1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 9,568 คน จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ ซึ่งมีจำนวนชมรมผู้สูงอายุตั้งแต่ 5 ชมรมขึ้นไป มี

สมาชิกไม่น้อยกว่า 350 คนต่อเขต และมีการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง (สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร, 2566)

1.2 ผู้บริหารศูนย์ฯ หรือบุคลากร หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรม จำนวน 105 ชมรม จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ

1.3 กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ จำนวน 105 ชมรม จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพมหานครเหนือ

1.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

2) กลุ่มตัวอย่าง

2.1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 380 คน จาก 10 เขตเป้าหมายในพื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ โดยเทียบกับจำนวนประชากรจากตารางจำนวนของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970) และทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย อันได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ กับชมรมผู้สูงอายุมาก่อน และเป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกับชมรมผู้สูงอายุสม่ำเสมอ มาเป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงปริมาณตามแบบสอบถาม เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และความคาดหวังและความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2.2 ผู้บริหารศูนย์ฯ และบุคลากรหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน

2.3 กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน

2.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน

1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2 : R2)

1) ประชากร

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ประชาณิเวศน์เขตจตุจักร ซึ่งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ จำนวน 131 คน โดยคัดเลือกชมรมแบบจำเพาะเจาะจงเนื่องจากเป็นชมรมที่มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และผู้สูงอายุมีความสนใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม (ศูนย์บริการสาธารณสุข 17, 2566)

2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ประชาณิเวศน์ ซึ่งอยู่ในพื้นที่พื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ จำนวน 36 คน จากจำนวนทั้งหมด 131 คน โดยการคัดเลือกจากกลุ่มอาสาสมัคร (Volunteer) ที่มีความสนใจและสมัครใจเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. ตัวแปร ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ด้านสังคม
4. ด้านจิตวิญญาณและปัญญา

2.2.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการทดลองกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. รูปแบบ หมายถึง กรอบความคิดหรือแบบจำลอง ที่ผ่านการศึกษาและพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ และมีการตรวจสอบอย่างถูกต้อง เพื่อแสดงความสัมพันธ์ โครงสร้าง ปรัชญาการณ และองค์ประกอบ ที่มีความน่าเชื่อถือ เทียงตรง และถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือยึดถือเป็นแนวทางการปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้

2. การพัฒนารูปแบบ หมายถึง การศึกษาและสร้างกรอบแนวคิดหรือแบบจำลองอย่างเป็นระบบ และมีการตรวจสอบอย่างถูกต้อง เพื่อแสดงความสัมพันธ์ โครงสร้าง ปรัชญาการณ และองค์ประกอบ ที่มีความน่าเชื่อถือ เทียงตรง และถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือยึดถือเป็นแนวทางการปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้

3. กิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัคร และไม่ขัดต่อกฎหมายและประเพณี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนทุกเพศและทุกวัย

4. กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ หมายถึง การใช้กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากข้อบ่งชี้ของกิจกรรมนันทนาการ โดยการนำเสนอผ่านระบบการประชุมทางไกลออนไลน์ (Online) ผ่านแอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้และสอดคล้องกับเครื่องมือสื่อสารที่ผู้สูงอายุใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรมด้านผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 16 ชมรมในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

6. สุขภาวะของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย สุขภาวะ 1.ด้านร่างกาย 2.ด้านจิตใจและอารมณ์ 3.ด้านสังคม และ 4.ด้านจิตวิญญาณและปัญญา

7. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ หมายถึง กรอบความคิดหรือแบบจำลองในการจัดการชุดกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยผ่านระบบการประชุมทางไกลออนไลน์ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน

8. ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความรู้สึกทางบวกของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการทดลอง ที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) 5 ระดับ แบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่ 2) ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม 3) ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ 4) ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ 5) ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ และ 6) ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีระดับที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ

2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3. เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาผู้สูงอายุได้นำรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ไปปรับใช้เพื่อช่วยในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในสังคมต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ออกเป็น 5 หัวข้อดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบ
 - 1.1 ความหมายของรูปแบบ
 - 1.2 ลักษณะของรูปแบบที่ดี
 - 1.3 องค์ประกอบของรูปแบบ
 - 1.4 การพัฒนารูปแบบ
2. การจัดการ
 - 2.1 ความหมายของการจัดการ
 - 2.2 หลักการของการจัดการ
 - 2.3 กระบวนการจัดการ
 - 2.4 ทรัพยากรการบริหารจัดการ
3. กิจกรรมนันทนาการ
 - 3.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 3.2 ความสำคัญของนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.3 จุดมุ่งหมายของนันทนาการ
 - 3.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.5 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.6 การจัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.7 การออกแบบโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ
4. สุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 4.1 ความหมายของสุขภาวะ
 - 4.2 ทฤษฎีสุขภาวะ
 - 4.3 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 4.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 4.5 การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

- 4.6 การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุ
5. การใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ
 - 5.1 ทักษะที่สำคัญในการจัดกิจกรรมออนไลน์
 - 5.2 วิธีการจัดกิจกรรมออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสัมฤทธิ์
 - 5.3 ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์
 - 5.4 ความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อผู้สูงอายุ
 - 5.5 สภาพปัญหาและการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ
 - 5.6 ความสามารถในการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของผู้สูงอายุ
 - 5.7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ
 - 5.8 การเรียนรู้ผ่านบทเรียนออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ
 - 5.9 การจัดกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ
 - 5.10 พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ
 - 5.11 แนวทางการใช้สื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 - 5.12 วิธีการออกแบบการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์กับผู้สูงกลุ่มผู้สูงอายุ
 - 5.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ

1. การพัฒนารูปแบบ

1.1 ความหมายของรูปแบบ

นักวิชาการหลากหลายท่าน ได้ให้ความหมายของรูปแบบเอาไว้ โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2553) ให้ความหมายของรูปแบบเอาไว้ว่า กรอบความคิดทางด้านหลักการ วิธีการดำเนินงาน และเกณฑ์ต่าง ๆ ของระบบ ที่สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

พัฒนา พรหมมณี และคณะ (2560) ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบว่าเป็นแบบจำลอง หรือตัวอย่างอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านการศึกษาและพัฒนาขึ้นมา เพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้ง่าย เป็นสิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด และความเชื่อที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการแสดงโครงสร้างทางความคิดหรือองค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่สำคัญ เป็นขั้นเป็นตอน สำหรับถ่ายทอด

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโดยใช้สื่อ หรือเครื่องมือเข้าช่วย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจได้ง่าย และกระชับถูกต้อง สามารถวัด ตรวจสอบ และเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจได้

ชลิตพล สืบใหม่ (2560) ได้จำกัดความ รูปแบบ ว่าเป็น ลักษณะอันพึงประสงค์ ที่มีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิด มีการแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของตัวแปรต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยมีวิธีการดำเนินงานและเกณฑ์ต่าง ๆ ของระบบ ที่สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติการได้ ทั้งนี้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงและความตรงในเชิงสถิติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ได้ให้ความหมายของ รูปแบบ ว่าเป็น หมายถึง สิ่งที่ได้รับ การพัฒนาขึ้น เพื่อที่แสดงความสัมพันธ์ของส่วนประกอบและองค์ประกอบ หลักการของระบบหรือปรากฏการณ์ของเรื่องราวที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

จากความหมายของ รูปแบบ ของนักวิชาการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัย สรุปความหมายของ รูปแบบ ไว้ดังนี้ รูปแบบ (Model) หมายถึง กรอบความคิดหรือแบบจำลอง ที่ผ่านการศึกษาและ พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ และมีการตรวจสอบอย่างถูกต้อง เพื่อแสดงความสัมพันธ์ โครงสร้าง ปรากฏการณ์ และองค์ประกอบ ที่มีความน่าเชื่อถือ เที่ยงตรง และถูกต้อง และสามารถนำไป ประยุกต์ใช้หรือยึดถือเป็นแนวทางการปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้

1.2 ลักษณะของรูปแบบที่ดี

วาโร เพ็งสวัสดิ์ (2553) กล่าวว่า รูปแบบที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดา อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ก็มีประโยชน์ในช่องของการพัฒนา รูปแบบ
2. รูปแบบควรนำไปสู่การทำผลที่ตามมา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเมื่อทดสอบรูปแบบแล้ว ถ้าไม่ปรากฏว่า ไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบนั้นต้องถูกยกเลิก
3. รูปแบบควรอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาได้อย่างชัดเจน
4. รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างความคิดรวบยอด (Concept) ใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรใหม่ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ในเรื่องที่กำลังศึกษา
5. รูปแบบในเรื่องใด จะเป็นเช่นไรขึ้นกับกรอบทฤษฎีของเรื่องนั้น ๆ

1.3 องค์ประกอบของรูปแบบ

รูปแบบประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Ivancevich et al. (อ้างถึงใน พัฒนา พรหมมณี, ศรีสุรางค์ เอี่ยมสะอาด และปณิธาน กระสังข์, 2560)

1. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เป็นการกำหนดว่า จะสร้างและพัฒนารูปแบบ เพื่อวัตถุประสงค์ในงานด้านใด โดยทั่วไปมักจะพัฒนาขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพื่อให้เกิดการดำเนินงานเกิดผลงานที่ดีขึ้น
2. ทฤษฎีพื้นฐานและหลักการของรูปแบบ ผู้สร้างและพัฒนารูปแบบต้องกำหนดรูปแบบที่สร้างขึ้น จากฐานติดของทฤษฎีและหลักการที่ชัดเจน
3. ระบบงานและกลไกของรูปแบบ สำหรับใช้ในการดำเนินงาน ให้เป็นไปตามหลักการและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ พร้อมทั้งกำหนดบทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกันของกลไกเหล่านั้น เพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ
4. วิธีการดำเนินการของรูปแบบ เป็นการกำหนดภารกิจ กระบวนการ วิธีการ กิจกรรม และอื่น ๆ ที่ต้องการดำเนินการ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ
5. แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานของรูปแบบ เป็นการกำหนดแนวทางและเครื่องมือในการประเมินผลรูปแบบ ว่ารูปแบบเป็นไปตามระบบงานที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ และกำหนดแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ และตอบสนองการดำเนินงานมากขึ้น

1.4 การพัฒนารูปแบบ

วาโร เติงส์วัสตี (2553) ได้สรุปแนวทางการพัฒนารูปแบบ โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างหรือพัฒนารูปแบบ โดยเป็นขั้นตอนการสร้างหรือพัฒนารูปแบบตามสมมติฐาน โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการศึกษาในประเด็นที่ดำเนินงานเฉพาะในเรื่องนั้น โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำสารสนเทศที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นกรอบความคิดการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1.2 การศึกษาจากบริบทจริง ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธีการ เช่น การศึกษาสภาพและปัญหาจากความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้อง การศึกษารายกรณี การศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 1.3 การจัดทำรูปแบบ โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะนำข้อมูลสารสนเทศ ที่ได้จากขั้นตอนที่ 1.1-1.2 มาใช้ในการจัดทำรูปแบบ

ขั้นตอนที่ 2 การทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ ภายหลังจากที่ได้พัฒนารูปแบบแล้ว จำเป็นต้องมีการทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ เนื่องจากรูปแบบ แม้ว่าจะได้รับการพัฒนาขึ้น

ตามกรอบทฤษฎีและข้อมูล แต่ก็ยังคงเป็นสมมติฐานอยู่ จำเป็นต้องมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ โดยสามารถทำการทดสอบรูปแบบได้ 4 ลักษณะได้แก่

2.1 การทดสอบรูปแบบด้วยการประเมินตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วยมาตรฐานความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ปฏิบัติจริง มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standards) เพื่อประเมินการตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานรูปแบบ มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) เป็นการประเมินความเหมาะสมทั้งด้านกฎหมายและศีลธรรมจรรยา และมาตรฐานด้านความถูกต้องและครอบคลุม (Accuracy Standards) เป็นการประเมินความน่าเชื่อถือ และการได้สาระที่ครอบคลุมครบถ้วนตามความต้องการอย่างแท้จริง

2.2 การทดสอบรูปแบบด้วยการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เนื่องจากบางรูปแบบไม่สามารถตรวจสอบความเที่ยงตรงได้ด้วยสถิติหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงนำเอาแนวทางการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญเข้ามาร่วมพิจารณา ตามแนวทางของ Eisner E. (1976) โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบได้แก่

2.2.1 รูปแบบการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยเน้นวิเคราะห์และวิจารณ์อย่างลึกซึ้งในประเด็นที่ถูกพิจารณา

2.2.2 รูปแบบการประเมินที่เป็นความชำนาญเฉพาะทาง (Specialization)

2.2.3 รูปแบบการประเมินที่ใช้ตัวบุคคล หรือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมิน โดยให้ความน่าเชื่อถือแก่ผู้ทรงคุณวุฒิว่าเป็นผู้ที่เที่ยงธรรมและมีดุลพินิจดี

2.3 การทดสอบรูปแบบ โดยการสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มักจะใช้การพัฒนาารูปแบบโดยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยส่งแบบสอบถามที่มีการประมาณค่า (Ration Scale) เพื่อสำรวจความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ

2.4 การทดสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ การทดสอบรูปแบบ โดยการทดลองใช้ ผู้วิจัยจะนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย มีการดำเนินการตามกิจกรรมอย่างครบถ้วน แล้วผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบที่ได้จากการประเมินไปปรับปรุงรูปแบบต่อไป

โดยสรุปแล้ว การพัฒนารูปแบบคือ การพัฒนากรอบแนวคิดหรือแบบจำลองกลไกการทำงาน เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาระบบการบริหารจัดการที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยจะได้นำเอาแนวคิดการพัฒนาไปใช้ในการออกแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา ตามขั้นตอนคือ การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ศึกษาข้อมูลจากบริบทจริงในพื้นที่ แล้วนำมาจัดทำร่างรูปแบบ ตรวจสอบความเหมาะสมของร่างรูปแบบ จากนั้นนำร่างรูปแบบไปทดลองใช้ ตามแนวทางการพัฒนารูปแบบของ วาโร เฟ็งสวัสต์ (2553) และประเมินคุณภาพรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิตามแนวทางของ Eisner E. (1976)

2. การจัดการ

2.1 ความหมายของการจัดการ

Drucker F. P. (1954) ได้ให้ความหมายของ การจัดการ ว่าหมายถึง เป็นหน่วยสำคัญขององค์กรที่มีหลากหลายหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นบริหารจัดการธุรกิจ (องค์กร) ให้มีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ บริหารจัดการผู้จัดการ ให้เกิดผลผลิตแก่องค์กรจากบุคลากรและทรัพยากร และบริหารจัดการผู้ทำงานและงาน ให้ดำเนินงานตามที่กำหนดไว้

Lorenzana C. C. (1993) ได้สรุปว่า การจัดการ คือ กระบวนการที่เป็นระบบของกลุ่มคนที่มีความรับผิดชอบหรือมีหน้าที่ ในการบริหารทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จผ่านกับผู้อื่น

Daft L. R. (2014) กล่าวว่า การจัดการ คือ การบรรลุซึ่งเป้าหมายขององค์กรทั้งในเชิงประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผ่านการวางแผน การบริหารองค์กร การนำ และการควบคุมทรัพยากรขององค์กร

ณัฐพันธ์ เขจรนนท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ (2556) กล่าวว่า การจัดการเป็นความสามารถของบุคลากรที่จะทำการกำหนดเป้าหมาย จัดระเบียบ จัดสรรทรัพยากรต่างๆ ขององค์กร และใช้งานบุคคลอื่น ๆ เพื่อปฏิบัติงานให้บรรลุความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิชญ์ ปัญญาญงค์ (2563) ได้ให้ความหมายของ การจัดการ เอาไว้ว่าคือ ชุดของหน้าที่ต่าง ๆ กิจกรรมหรือการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในอันที่จะเชื่อมั่นได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปในแนวทางที่ใช้ทรัพยากรทางการบริหาร เช่น คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ด้วยความพยายามร่วมกันของกลุ่มบุคคล หรือเป็นกระบวนการบริหาร ที่มีการบูรณาการระหว่างคนกับงาน โดยมีการวางแผน จัดโครงสร้างองค์การ การเป็นผู้นำ และการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ ที่ทำให้องค์การธำรงอยู่และเกิดสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากความหมายของนักวิชาการที่ได้กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปว่า การจัดการ คือ กระบวนการ กิจกรรม หรือการดำเนินงานร่วมกันของกลุ่มคน ในการดำเนินงานและจัดสรรทรัพยากร การบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล เพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้

2.2 หลักการของการจัดการ

Henri F. ได้นำเสนอหลักการบริหารอุตสาหกรรม ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางสำคัญในการบริหารจัดการมาจนถึงปัจจุบัน (อ้างถึงใน นิตยร์ตี ใจอาษา, 2555) โดยหลักการดังกล่าวแบ่งออกเป็น 14 ข้อได้แก่

1. การแบ่งหน้าที่และการทำงาน (Division of Work) เป็นการวางโครงสร้างการบริหารงานขององค์กรอย่างชัดเจนเป็นส่วนต่าง ๆ ที่ครอบคลุมการทำงานอย่างครบถ้วน แสดงให้เห็นหน้าที่และบทบาทในการทำงานของแต่ละคน โดยแบ่งตามความชำนาญ ทักษะ และความสามารถของแต่ละคน
2. อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ (Authority) เป็นอำนาจสั่งการซึ่งเป็นอำนาจโดยชอบธรรม ซึ่งผู้มีตำแหน่งสามารถออกคำสั่ง และต้องรับผิดชอบต่อคำสั่งของตนเองได้
3. ระเบียบวินัย (Discipline) เป็นระเบียบวินัย ที่คนในองค์กรต้องเคารพและยอมรับ เพื่อให้ทำงานเป็นไปอย่างเป็นระเบียบและมีความเรียบร้อย
4. การมีเอกภาพในการบังคับบัญชา (Unity of Command) เป็นหลักการของสายการบังคับบัญชาและการรายงานผลการดำเนินงานต่อสายการบังคับบัญชาของตนเอง
5. การมีทิศทาง (Unity of Direction) คือ การกำหนดทิศทางหรือเป้าหมายในการดำเนินงานที่ชัดเจน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และแต่ละส่วนมีความเข้าใจในบทบาทและทิศทางของตนเอง
6. ประโยชน์ส่วนรวม (Subordination of Interests to the general Interests) โดยเน้นประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ของส่วนตน
7. หลักการตอบแทน (Remuneration) ผู้ปฏิบัติงานต้องได้รับค่าตอบแทนหรือผลตอบแทนที่ยุติธรรม
8. หลักการรวมอำนาจ (Centralization) เป็นหลักการรวมอำนาจและการตัดสินใจที่ขึ้นกับระดับของการบังคับบัญชาและสถานการณ์
9. การมีสายการบังคับบัญชา (Scalar Chain) เป็นสายการบังคับบัญชาที่เสมือนห่วงโซ่ในแต่ละส่วนตามโครงสร้างขององค์กร
10. การจัดระเบียบ (Order) ต้องมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะดวก ง่ายตาย ซึ่งจะทำให้การบริหารจัดการไม่ติดขัด
11. ความเที่ยงธรรม (Equity) ให้ความสำคัญกับสิทธิของความเป็นมนุษย์ มีความยุติธรรมกับผู้ปฏิบัติงานในทุกระดับ และมีความโอปอ้อมอารีต่อกัน
12. หลักความมั่นคง (Stability of Tenure of Personnel) ผู้ปฏิบัติงานต้องมีความรู้สึกมั่นคงในหน้าที่การงาน
13. ความคิดริเริ่ม (Initiative) เป็นความคิดริเริ่มในการทำงาน ทำให้เกิดแรงจูงใจและความพึงพอใจในการทำงาน
14. มีความสามัคคีในการทำงาน (Esprit De Corp) มีการทำงานเป็นทีม และมีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกันภายในทีม

2.3 กระบวนการจัดการ (Function of Management)

นักวิชาการหลากหลายท่าน ได้เสนอมุมมองของตนเองเกี่ยวกับกระบวนการของการจัดการ ว่าควรหรือจำเป็นต้องมีการดำเนินการอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดการจัดการที่มีประสิทธิภาพ โดยสามารถสรุปแนวคิดของนักวิชาการเหล่านั้น ได้ดังต่อไปนี้

Henri F. เป็นบุคคลแรกที่ได้นำเสนอกระบวนการจัดการหรือหน้าที่ของการจัดการ โดยแบ่งองค์ประกอบการออกได้เป็น 5 ประการตามหลักการ POCCC (อ้างถึงใน วิษณุ ปัญญาสงค์, 2563) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การวางแผน (Planning) คือการศึกษาข้อมูลในปัจจุบันและคาดการณ์แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์แนวทางการดำเนินงานและแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม

2. การจัดการหน่วยงาน (Organizing) คือการวางโครงการของหน่วยงาน และแบ่งออกเป็นหน่วยย่อย ๆ กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ และจัดสรรคนตามความเหมาะสมของงานและศักยภาพของแต่ละคน

3. การบังคับบัญชา (Commanding) คือการสั่งการให้คนทำงานตามที่ได้รับมอบหมายตามภารกิจของหน่วยงาน

4. การประสานงาน (Coordinating) คือการจัดระเบียบการทำงาน ประสานติดต่อระหว่างหน่วยย่อย ๆ ขององค์กร เพื่อให้เกิดการทำงานที่ราบรื่น

5. การควบคุม (Controlling) คือการควบคุมให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย พร้อมทั้งตรวจสอบ กำกับ ติดตาม และประเมินผลตามมาตรฐานที่ได้วางไว้

Robbin P. S., Coulter M. (1996) ได้ แบ่ง กระบวนการจัดการ (Function of Management) ออกเป็น 4 ขั้นตอน โดยเน้นการนำเป็นกระบวนการสำคัญ โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การวางแผน (Planning) โดยแบ่งออกเป็นกระบวนการสำคัญคือ การทบทวนพันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และกลยุทธ์ขององค์กร เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ประกอบกับการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อองค์กร แล้วจึงนำมากำหนดกลยุทธ์ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับองค์กร ระดับหน่วยงาน และระดับปฏิบัติการ แล้วนำกลยุทธ์นั้นไปปฏิบัติ

2. การจัดองค์กร (Organizing) โดยแบ่งกระบวนการจัดการองค์กรออกเป็น 6 กระบวนการ คือ (1) การแบ่งงานตามความชำนาญ (2) การจัดฝ่ายและแผนงานให้มีความชัดเจน (3) การจัดสายการบังคับบัญชา เพื่อให้เกิดความสมดุลในการทำงานและผู้บริหารไม่รับผิดชอบมากหรือน้อยจนเกินไป (4) การจัดช่วงการบังคับบัญชา โดยควรมีจำนวนผู้ใต้บังคับบัญชาที่เหมาะสม

(5) การรวมหรือกระจายอำนาจ เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นในการทำงานและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และ (6) การจัดระเบียบงาน กำหนดมาตรฐาน ระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับเรื่องการติดตามสื่อสาร การประสานงาน การพัฒนาศักยภาพบุคลากร และการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมและอำนวยความสะดวกในการทำงานอีกด้วย

3. การนำ (Leading) เน้นการนำใน 2 ประเด็นคือ (1) การนำเชิงบุคคล โดยผู้นำควรเน้นการให้ความสำคัญกับประเด็นเกี่ยวกับทัศนคติที่เหมาะสมและเอื้อต่อการพัฒนาขององค์กร บุคลิกภาพของผู้นำ การรับรู้ของผู้นำ การเรียนรู้ และการจูงใจเชิงบวกต่อการทำงาน (2) การนำเชิงกลุ่ม เน้นการสร้างบรรทัดฐานในการอยู่ร่วมกัน การทำงานเป็นทีม การบริหารจัดการความขัดแย้ง และการตัดสินใจร่วมกัน

4. การควบคุม (Controlling) เป็นกระบวนการที่เน้นการให้ความสำคัญกับการควบคุมให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามแผนกลยุทธ์ โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่ (1) การวัดผลการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นจริง (2) การเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ และ (3) การแก้ไขปรับปรุงและเรียนรู้ในสิ่งที่ผิดพลาด ซึ่งการหมายถึงการวัดประสิทธิภาพขององค์กร การวัดประสิทธิผล

ณัฐพันธ์ เขจรันันท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ (2556) ได้เสนอกระบวนการจัดการ (Function of Management) หรือหน้าที่ทางการจัดการสำคัญ โดยแบ่งออกเป็น 5 ประการได้แก่

1. การวางแผน (Planning) โดยการศึกษา วิเคราะห์ และตัดสินใจกำหนดเป้าหมายที่ต้องการ หาแนวทางและสร้างวิธีการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้อายุเวลาและข้อจำกัด โดยการวางแผนต้องมีการกำหนดเป้าหมาย แนวทาง และขั้นตอนที่จะสร้างผลงานอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านกิจกรรม กำลังคน และงบประมาณ พร้อมทั้งสามารถจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานมุ่งมั่นที่จะทำงานให้เป็นไปตามแผนที่กำหนด

2. การจัดองค์การ (Organizing) เป็นการจัดโครงสร้าง การจัดระบบงาน การรวบรวมกลุ่มกิจกรรม การกำหนดขอบเขตอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ และการมอบหมายงานให้ทีมงาน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกันและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด การจัดการองค์กรเป็นเรื่องของการจัดระบบ ระเบียบ และความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน

3. การจัดบุคคลเข้าทำงาน (Staffing) เป็นการกำหนดความต้องการสรรหา คัดเลือก บรรจุฝึกอบรม พัฒนา อนุรักษ์รักษา และจูงใจบุคลากรภายใต้การบังคับบัญชาให้ปฏิบัติงานตามที่ต้องการ โดยต้องยึดหลักการจัดคนให้เหมาะสมกับงานและช่วงเวลา ควบคู่ไปกับการคำนึงถึงความสุข คุณภาพชีวิต ของผู้ปฏิบัติงานด้วย

4. การนำ (Leading) คือการที่ผู้จัดการหรือผู้นำ สามารถใช้ความสามารถและอิทธิพลให้ผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชา สามารถแสดงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพด้วย

ความเต็มใจ ซึ่งเป็นทักษะและความสามารถของผู้นำ ในการจูงใจ สร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้น และพัฒนาศักยภาพของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง

5. การควบคุม (Controlling) เป็นกระบวนการติดตาม ตรวจสอบ เปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานจริงกับเป้าหมายที่วางไว้ตามเกณฑ์หรือมาตรฐานที่กำหนด ตลอดจนศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่กำหนด

2.4 ทฤษฎีการการจัดการ

จอร์จ วู้ลฟ์ บลูว์พัฒนาภรณ์ (2557) ได้นำเสนอรวบรวมและประมวลแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการการจัดการเอาไว้ โดยการเปรียบเทียบมุมมองของนักวิชาการเกี่ยวกับทฤษฎีการที่สำคัญในการบริหารจัดการ โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการการจัดการ หมายถึง การนำปัจจัยต่าง ๆ ขององค์การที่เกี่ยวข้อง และตรงประเด็น มาใช้ในการกำหนดแนวทางการวางแผน การจัดการ และการควบคุมกำกับดูแล ด้วยการใช้ศาสตร์และศิลปะ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 ทฤษฎีการที่มีความสำคัญได้แก่

1. ทฤษฎีการบุคคล (Man) หมายถึง การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานบุคคลขององค์กรในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยให้การทำงานตามภารกิจขององค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแบ่งเป็น 4 ส่วนหลักของการจัดการบุคลากรได้แก่ (1) การพัฒนาทักษะและความสามารถของบุคลากร (2) การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (3) การสร้างการมีส่วนร่วมในองค์กรและการทำงานเป็นทีม และ (4) การสร้างความผูกพันต่อองค์กร

2. งบประมาณ (Money) หมายถึง การวางแผนล่วงหน้าขององค์การสำหรับการใช้จ่ายเงิน โดยกำหนดให้ทราบล่วงหน้าและมีระยะเวลาการใช้จ่ายเงินที่แน่นอนได้อย่างเพียงพอกับลักษณะของภารกิจที่กำหนดขึ้น รวมถึงความสามารถในการเบิกจ่ายได้อย่างรวดเร็ว ทันตามกำหนดเวลา โดยมีหลักการในการบริหารจัดการงบประมาณที่สำคัญ คือ (1) การวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนด (2) การบริหารจัดการเพื่อเบิกจ่ายเงินได้ทันตามกำหนด และ (3) การรายงานผลการดำเนินงานตามเป้าหมายของโครงการ

3. วัสดุอุปกรณ์ (Material) หมายถึง การที่องค์กร สามารถจัดสรรวัสดุอุปกรณ์ ตามที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานได้เพียงพอและสอดคล้องกับภารกิจ รวมถึงมีการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยมีสาระสำคัญในการจัดการวัสดุอุปกรณ์ดังต่อไปนี้ (1) การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการทำงาน (2) การใช้งานได้อย่างถูกวิธี และการระมัดระวังไม่ให้อายุรุดเสียหายโดยง่าย

(3) การบำรุงรักษา และการทำความสะอาดให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน (4) การจัดทำบัญชีหรือทะเบียนเพื่อควบคุมวัสดุอุปกรณ์สำหรับการตรวจสอบ

4. การจัดการ (Management) หมายถึง กระบวนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ โดยนำปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกองค์กรมาใช้ร่วมกัน เพื่อช่วยให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบในการบริหารทรัพยากรที่สำคัญคือ (1) วิธีการบริหารจัดการที่เหมาะสมกับลักษณะงาน (2) การใช้ทรัพยากรทางการบริหารอย่างคุ้มค่า (3) การดำเนินงานได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

5. เทคโนโลยีและการสื่อสาร และข้อมูลข่าวสาร (Massage) หมายถึง การนำเอาเทคโนโลยีที่เหมาะสมในการทำงานมาใช้จัดการกับข้อมูลสารสนเทศขององค์กร โดยเกี่ยวข้องตั้งแต่การรวบรวม การจัดเก็บข้อมูล การประมวลผลข้อมูล การพิมพ์ การสร้างรายงาน การสื่อสารข้อมูล และการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดระบบการทำงานที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว และช่วยให้ทำงานบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีสาระสำคัญในการบริหารเทคโนโลยีคือ (1) การใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยให้งานรวดเร็วขึ้น (2) ภาช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน (3) การช่วยประสานงานและติดตามสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (4) การช่วยจัดการข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ

6. การตลาด การสื่อสาร และการประชาสัมพันธ์ (Marketing) หมายถึง การบริหารจัดการในการให้บริการแก่กลุ่มเป้าหมายขององค์กร โดยเน้น (1) การสื่อสารจากภายในองค์กรสู่ภายนอก (การประชาสัมพันธ์) (2) การนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (3) การจัดกระบวนการให้บริการที่มีคุณภาพ และ (4) การกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้น

จากการศึกษาเรื่องการจัดการและทรัพยากรการบริหารจัดการ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นกระบวนการจัดการ (Function of Management) ที่เหมาะสม สอดคล้อง และสามารถนำไปใช้กับการวิจัยนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ เพราะงานการจัดการชมรมและกิจกรรมผู้สูงอายุนั้น 'ไม่มีลักษณะของการบังคับบัญชาที่เด็ดขาดและไม่มีจัดการรับคนเข้าทำงานแบบองค์กรหรือบริษัท ทำให้หลักการ POLC ของ Robbin, P. S., Coulter, M. (1996) ตาม 4 ประเด็น มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดของกระบวนการจัดการ ดังต่อไปนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นกระบวนการที่มีการดำเนินการวิเคราะห์และศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการและสภาพปัจจุบันของกลุ่มเป้าหมาย แล้วนำมาออกแบบเพื่อวางแผนการดำเนินการ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายในการพัฒนา รวมถึงการตั้งเป้าหมาย ตัวชี้วัด และมาตรฐานด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุตามความเหมาะสม

2. การจัดองค์กร (Organizing) การจัดสรรทรัพยากรการบริหารจัดการ การแบ่งหน่วยงาน และหน้าที่ภายในองค์กร ตามความเหมาะสมของทีมงาน รวมถึงการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงาน

3. การนำองค์กร (Leading) การนำองค์กร ทีมงาน ผู้ปฏิบัติงาน รวมถึงการประสานงานและติดต่อสื่อสารกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของทุกภาคส่วนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

4. การควบคุมและติดตามประเมินผล (Controlling) เป็นการควบคุมให้เกิดประสิทธิผลตามที่กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการติดตามการดำเนินงาน การประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และมาตรฐานที่กำหนดไว้ในแผน รวมถึงการบริหารจัดการองค์ความรู้ เพื่อทราบถึงข้อผิดพลาด สภาพปัญหา ปัจจัยความสำคัญ เพื่อนำมาปรับปรุงต่อไปในอนาคต

นอกจากนั้น ทรัพยากรการบริหารตามแนวทาง 6Ms ตามแนวคิดของ จีรวัดภู บุญวัฒนาภรณ์ (2557) จะถูกนำมาใช้เป็นทรัพยากรหลักในการบริหารจัดการกิจกรรมของการวิจัยชุดนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับการดำเนินงานในรูปแบบชมรมหรือองค์กรเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่ารูปแบบอื่น ๆ ที่เน้นเกี่ยวกับการบริหารจัดการทรัพยากรขององค์กรหรือบริษัทขนาดใหญ่ หรือองค์กรธุรกิจที่มีเงื่อนไขและความซับซ้อนมากกว่า และสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและกิจกรรมออนไลน์ได้ดี

3. กิจกรรมนันทนาการ

3.1 ความหมายของนันทนาการ

Rossmann J. R. (1994) ให้ความหมายของนันทนาการว่าเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสำเร็จของบุคคลและประโยชน์ทางสังคม โดยที่นันทนาการจะมีคุณลักษณะที่เปรียบเสมือนเป้าประสงค์เพื่อสังคมและศีลธรรม

Shivers S. J. (1981) ได้ให้คำจำกัดความโดยทั่ว ๆ ไปของนันทนาการว่าสามารถค้นพบได้ใน 5 แนวคิด คือ เมื่อเกิดนันทนาการ (ในเวลาว่าง) ทำไมนันทนาการจึงเกิดขึ้น (แรงจูงใจที่เป็นพื้นฐาน) นันทนาการเกิดขึ้นได้อย่างไร (อิสระจากการเลือก) อะไรเกิดขึ้น (กิจกรรม) และสภาพแวดล้อมอะไรที่นันทนาการเกิดขึ้น (ความบริสุทธิ์)

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย (2554) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือมีความสุขที่สมบูรณ์ประกอบไปด้วย 2 ส่วนได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ

ราชบัณฑิตสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ (2546) ได้สรุปความหมายของนันทนาการว่า หมายถึง กระบวนการพัฒนากิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีความพอใจหรือความสุขใจ เป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปได้ของแต่ละบุคคลนั้น

สุพิชชา ชุ่มภาณี (2551) ได้สรุปว่า นันทนาการ คือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติหรือกระทำในเวลาว่าง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และทำให้ผู้ที่เข้าร่วมนั้นเกิดความสนุกสนาน พึงพอใจ ความเพลิดเพลิน โดยไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีหรือกฎหมายของสังคมนั้น ๆ

กัลป์พฤกษ์ พลศร (2552) ได้สรุปว่า นันทนาการคือ กิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ในเวลาว่าง ไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมหรือกฎหมาย ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะนำมาซึ่งความสุข ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและประสบการณ์ที่ดี

จากการศึกษาความหมายของนันทนาการ สามารถสรุปได้ว่า นันทนาการคือรูปแบบของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง เพื่อแสวงหาความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ความพึงพอใจและก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยไม่ขัดต่อกฎหมายหรือขนบธรรมเนียมประเพณี

3.2 ความสำคัญของนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ (2546) กล่าวว่านันทนาการผู้สูงอายุ หมายถึงกิจกรรมนันทนาการที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และมนุษยสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ เพราะบุคคลวัยนี้จะมีปัญหาในการดำรงชีวิตและถูกสังคมลืมนึกถึง

ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2546) ได้สรุปว่า นันทนาการเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่มีความสำคัญต่อบุคคลชุมชน และประเทศชาติในอันที่จะนำมาซึ่งความสุขความสนุกสนานร่าเริง ตลอดทั้งความพอใจและก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลายเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขในสังคม

พระพงศ์ บุญศิริ (2542) กล่าวว่ากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกาย ให้คงที่หรือการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล และเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเนื่องจากมีเวลาว่างมากขึ้น

ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2546) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึก ตื่นเต้น เร้าใจ หรือตลก ขำขัน กิจกรรมเหล่านี้มีให้เลือกมากมายดังนี้

1.1 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมประเภทที่เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านความเสื่อมของร่างกาย จึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ

1.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน งานอดิเรกควรเป็นงานที่ไม่มัดตัว ไม่ซ้ำซาก เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สูงอายุต้องไม่ปล่อยเวลาให้ว่างหรือเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ให้ผ่านไปวัน ๆ หนึ่ง คนเราต้องมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่พอใจ ทำให้เพลิดเพลินและเป็นการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การสะสมการประดิษฐ์สร้างสรรค์ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์

1.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

1.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม เป็นกิจกรรมประเภทอาสาสมัคร ช่วยเหลือบริการชุมชน นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังได้เสียสละและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ได้รับความภูมิใจในตนเองที่สามารถช่วยเหลือบริการผู้อื่นๆ เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาวัด ค่ายอาสาพัฒนาท้องถิ่นชนบท หรือพัฒนาสาธารณสุขสถาน เป็นต้น

1.5 ดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้หลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็เพลงเสียงประสาน ร้องเพลงคาราโอเกะ ร้องเพลงสากลร้องเพลงพื้นบ้าน หรือจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรีก็สามารถเลือกเองได้ตามความชอบและความถนัด

1.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทอ่าน พูด เขียน เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้มีความรู้ทันโลก ความเพลิดเพลิน ช่วยให้มีความคิดมีจินตนาการ แก้เหงา และคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยเลือกกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ตามที่ตนเองชื่นชอบ

1.7 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ผู้สูงอายุอาจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการประดิษฐ์งานฝีมือที่ตนเองต้องการและสนใจ เช่น วาดภาพ การแกะสลักผลไม้ การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์เครื่องใช้ เป็นต้น ทำให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน

1.8 กิจกรรมนันทนาการทางสังคมและกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ทำให้ได้พบปะสังสรรค์กับผู้อื่นในสังคม เช่น เข้าร่วมงานบวช งานแต่งงาน งานเทศกาลประเพณี

ทำให้ได้รับความสนุกสนาน มีการสมาคมกับผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ คลายเครียด คลายเหงา เกิดความกระชุ่มกระชวยได้

2. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ กิจกรรมนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นเพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นผู้สูงอายุจึงควรมีกิจกรรมนันทนาการ ประเภทที่พัฒนาจิตใจและความสงบสุข สันติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ไม่เน้น การเคลื่อนไหวหรือกระตุ้นอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้คนได้มีโอกาสเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น พัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข ในลักษณะ สุขสงบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การปฏิบัติโยคะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การศึกษาธรรมชาติ การคลายเครียด การฟังเพลงและผ่อนคลายตามเสียงเพลง

อุทัยวรรณ นพรัตน์ (2533) ได้กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน ขจัดความวิตกกังวล เพื่อการพักผ่อน ใช้เวลาไม่นานและให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ

3.3 จุดมุ่งหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้อธิบายถึงความมุ่งหมายอันมีคุณค่าของนันทนาการมีหลายประการดังนี้

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ
3. ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์
5. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม
6. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
7. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
8. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ
9. เพื่อส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถเป็นสื่อในการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของประชาชน กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยในการส่งเสริมพัฒนาชุมชนและสังคมในด้านคุณภาพชีวิต

จากช่วงเวลาหรือเวลาอิสระ และส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิตและประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม

3.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2541) ได้กล่าวว่าการจัดนันทนาการมีความสำคัญและมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขคือ

1. รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่าง 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเวลาดังกล่าวเราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในสภาวะสังคมปัจจุบันคนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้นำไปสู่โรคจิตคนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการทำให้มีสุขภาพดีสดชื่นแจ่มใส
3. ช่วยป้องกัน ลดปัญหาอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็กที่มีปัญหานี้มีความสำคัญมาก สาเหตุคือการไม่รู้จักใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ
4. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีโดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคม มีน้ำใจเอื้อเพื่อเสียสละช่วยเหลือกัน
5. ช่วยในการพักผ่อนช่วยเหลือคนป่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต
6. ช่วยสร้างความรักความอบอุ่นและความเข้าใจอันดีภายในครอบครัวโดยใช้กิจกรรมนันทนาการซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเองครอบครัวชุมชนสังคมและประเทศชาติ
7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการ
8. ช่วยสร้างสุนทรียภาพในด้านความงาม ด้านคุณธรรมและจริยธรรมให้กับประชาชน เป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้เกิดความรักชาติซึ่งและชื่นชมในความงามของศิลปะทั้งหลาย
9. ส่งเสริมให้เกิดความสุขความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการย่อมพอใจในกิจกรรมนั้นๆ ฉะนั้นผลที่ได้ทำให้เขามีความสุขเป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข
10. ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับบุคลากรภายในองค์กร โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น การแข่งขันกีฬา การจัดงานเลี้ยง การจัดดนตรี เป็นต้น

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการไว้ดังนี้

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

ผู้อื่น

6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกรักให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณี วัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตของประชาชน การที่ประชาชนจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นต้องได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม วัฒนธรรม และคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกายและจิตใจ
 - 1.1 ฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากการทำงาน
 - 1.2 ส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
 - 1.3 สนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
 - 1.4 ส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย
2. ด้านอารมณ์และสติปัญญา
 - 2.1 ทำให้เกิดความสุขสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
 - 2.2 รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 - 2.3 ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
 - 2.4 เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา
3. ด้านสังคมและวัฒนธรรม
 - 3.1 ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
 - 3.2 สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
 - 3.3 ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
 - 3.4 รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
 - 3.5 อนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี

4. ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

- 4.1 ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 4.2 ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น
- 4.3 ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
- 4.4 ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออกขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
- 4.5 รู้จักให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และคามรับผิดชอบ
- 4.6 รู้จักการปฏิบัติตนตามข้อตกลงหรือกติกา
- 4.7 เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

3.5 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกได้ดังนี้

1. ศิลปและวัฒนธรรม
2. การเดินร่ำ
3. การละคร
4. เกมและกีฬา
5. งานอดิเรก
6. การดนตรีและเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้ง
8. การอ่าน การเขียนและการพูด
9. นันทนาการทางสังคม
10. กิจกรรมพิเศษ
11. งานบริการอาสาสมัคร

สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้แบ่งหมวดหมู่ของกิจกรรมนันทนาการได้ 15 ประเภท ดังนี้

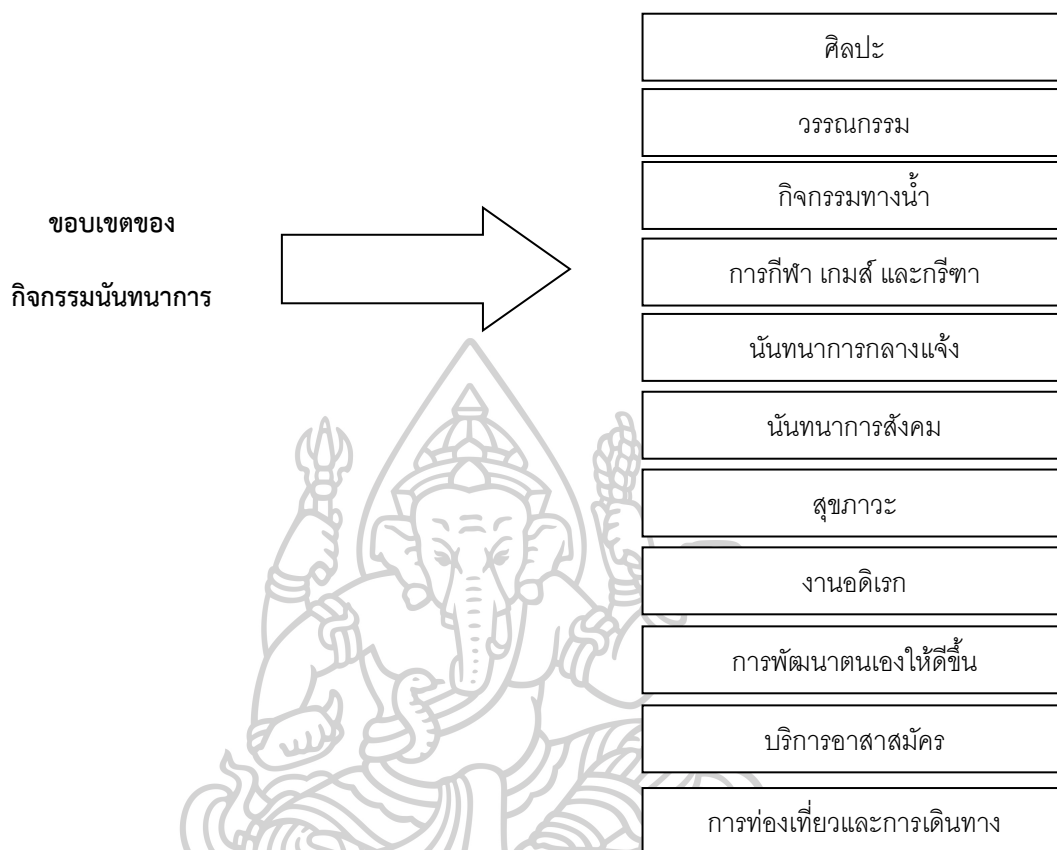
1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม
2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา
3. งานอดิเรก แบ่งเป็น 4 ประเภท
 - 3.1 งานอดิเรกประเภทสะสม
 - 3.2 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์
 - 3.3 งานอดิเรกประเภทลงมือทำเองโดยที่ไม่ได้สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
 - 3.4 งานอดิเรกประเภทศึกษาหาความรู้
4. การดนตรีและร้องเพลง

5. การเต้นรำ
 6. การแสดงละครและภาพยนตร์
 7. นันทนาการกลางแจ้ง
 8. การอ่าน การเขียน และการพูด
 9. นันทนาการทางสังคม
 10. กิจกรรมพิเศษ
 11. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร
 12. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว
 13. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
 14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
 15. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์
- คณิต เขียววิชัย (2546) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการที่สามารถรวบรวมได้ออกเป็น 15

ประเภท คือ

1. กิจกรรมประเภทเกม กีฬา
2. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม
3. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ
4. การละคร
5. งานอดิเรก
6. เพลงละตินตรี
7. กิจกรรมนอกเมือง
8. กิจกรรมทางสังคม
9. กิจกรรมพิเศษ
10. กิจกรรมประเภทวรรณกรรม อ่าน เขียน พูด
11. กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร
12. กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
14. กิจกรรมประเภทการพัฒนาจิตใจ
15. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ



ที่มา: Edginton. et.al. (1992)

แผนภาพที่ 1 ขอบเขตของกิจกรรมนันทนาการ

3.6 การจัดกิจกรรมนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) สรุปองค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างกิจกรรมดังนี้

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อันประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาความสามารถ และความสนใจ
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการ ความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมือง แบ่งเป็น ชุมชนเมืองหนาแน่นและชุมชนแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบท แบ่งเป็น ชุมชนชนบทเป็นกลุ่ม และชุมชนชนบทกระจัดกระจาย

4. สภาพของสังคมประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน มืองค์ประกอบเรื่องวิถีประชา ศีลธรรมและกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและบทบาท
 - 4.3 วัฒนธรรม
5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดนันทนาการ
 - 5.1 หน่วยงานของรัฐ
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ
 - 5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งได้ 2 ขนาดคือ กลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ใช้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้พิจารณาเรื่องขนาดของพื้นที่ จำนวนเพียงพอและทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วม
10. ระยะเวลา ความหมายของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ ซึ่งได้แก่ กิจกรรมและกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

การจัดกิจกรรมโดยใช้หลัก Six Elements of Situated Objectivity System (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553)

 1. กิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กับคนในกิจกรรมอย่างไร
 2. ทำที่ตั้งกายภาพ (Physical Setting) ของสถานที่ประกอบกิจกรรม
 3. วัตถุการใช้เวลาว่าง (Leisure Objects) ที่จำเป็น ได้แก่ Symbolic, Social & Physical ที่สนับสนุนทั้ง Leisure Setting และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมโครงการ
 4. กฎ-กติกา (Rules) ที่เขียนแนะนำให้มีปฏิสัมพันธ์ในโครงการ เขียนถึงโครงสร้างในการดำเนินกิจกรรม และรูปแบบของกิจกรรม (Program Formats)
 5. ความสัมพันธ์ (Relationship) ให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นที่อยู่ในโครงการและสร้างมิตรภาพกับคนอื่น
 6. การเคลื่อนไหว (Animation) ทำอย่างไรให้เกิดความเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกัน การกำหนดกิจกรรมให้มีการเคลื่อนไหว (Motion) ได้อย่างไร และทำอย่างไรจึงจะไปสู่การกระทำ (Action) ในโครงการ

ลำดับขั้นตอนการเขียนกิจกรรม เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นตอนการเขียนกิจกรรมไว้ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรมให้ชัดเจน
2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการในการเจริญเติบโตวิวัฒนาการความสนใจของแต่ละระดับอายุ
3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา
4. ศึกษารายละเอียดสภาพของสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน
5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม
6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

แนวคิดพื้นฐานในการสร้างกิจกรรม

Edginton R. Christopher and Other (อ้างถึงใน เอนก หงษ์ทองคำ, 2542) ได้เสนอแนวคิดพื้นฐานของการสร้างกิจกรรมดังนี้

1. การศึกษา
2. สภาพภูมิศาสตร์
3. ประวัติศาสตร์และมานุษยวิทยา
4. จิตวิทยา
5. สังคมวิทยา
6. ชีววิทยา
7. เศรษฐกิจ
8. การเมือง

บทบาทหน้าที่ของกิจกรรมนันทนาการ

Kraus, R. (1997) ได้กล่าวว่า มี 3 บทบาทหน้าที่ของกิจกรรมนันทนาการได้แก่

1. เป็นแนวทางนำส่งบริการ
2. การจัดหาและการรักษาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับเป็นแนวทางในการเล่นเป็นอย่างมาก
3. สิ่งอำนวยความสะดวกหรือความผสมผสานของกิจกรรม ในชุมชนขนาดใหญ่

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการที่ดีจะต้องมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพดีทั้งทางอารมณ์และร่างกาย
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพ
3. ส่งเสริมให้ความสนใจกว้างขวาง
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมทักษะ
6. ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม
7. ส่งเสริมให้รู้คุณค่าทางเศรษฐกิจ
8. ส่งเสริมให้ชุมชนมีความมั่นคง
9. ส่งเสริมให้ใช้เพื่อความบันเทิงได้ยาวนาน

หลักการจัดโปรแกรมนันทนาการ

กรมพลศึกษา (2562) ได้สรุปแนวความคิดการจัดโปรแกรมนันทนาการที่ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยการจัดการกับความซับซ้อนของความรู้และความสามารถ โดยจะต้องเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องกันขององค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่

1. กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการตามขอบข่ายที่กำหนด
2. สถานที่น่าดึงดูดและสิ่งอำนวยความสะดวกครบถ้วน ครอบคลุมถึง พื้นที่แบบเปิด อาคารอุปกรณ์ ที่มีความเหมาะสมและเจาะจงสำหรับการจัดบริการทางนันทนาการ
3. การบริการ เป็นการบริการโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วมซึ่งครอบคลุมถึงการบริการข้อมูลสารสนเทศ การส่งเสริม การบริการขนส่ง การจัดทำระบบสมาชิก เป็นต้น
4. เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้จัดการ หัวหน้างาน ผู้ฝึกสอน ผู้สอน นักเทคนิค ผู้ดูแลความสะดวก ผู้นำ และพนักงานต้อนรับ เป็นต้น
5. เงิน (Money) ใช้สำหรับลงทุนและจัดบริการนันทนาการ การจัดโปรแกรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

ผู้จัดโปรแกรมนันทนาการ ต้องใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ บนพื้นฐานของความสนใจและความต้องการของผู้เข้าร่วม ควบคู่กับความสมดุลของโปรแกรม โดยผู้เข้าร่วมต้องรับประสบการณ์และได้รับการพัฒนาจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

3.7 การออกแบบโปรแกรมชั้นนันทนาการ

Rossman R. J. Schlatter E. B. (2008) ได้เสนอวิธีการออกแบบโปรแกรมชั้นนันทนาการ ใช้องค์ประกอบการสร้างกิจกรรม 6 หลัก (Six Element of Situated Activity system) เป็นแนวทางในการปฏิบัติโดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปสู่การอำนวยความสะดวกที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ การใช้เวลาว่างซึ่งเป็นเป้าประสงค์ของผู้ออกแบบกิจกรรม โดยสามารถสรุปทั้ง 6 หลักได้ดังต่อไปนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People) โดยโปรแกรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันการไม่ประสบความสำเร็จของโปรแกรม เพราะบุคคลมักมีการเปลี่ยนแปลง และอาจจะไม่รู้จักกันมาก่อน โปรแกรมต้องตอบสนองต่อผู้เข้าร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มกิจกรรม

2. การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting) สถานที่ต้องมีความเหมาะสมและเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งต้องเข้าใจลักษณะของสถานที่นั้น ๆ เข้าใจข้อจำกัด ขอบเขต และตำแหน่งของสถานที่ และการตกแต่งและการเคลื่อนที่ของสถานที่

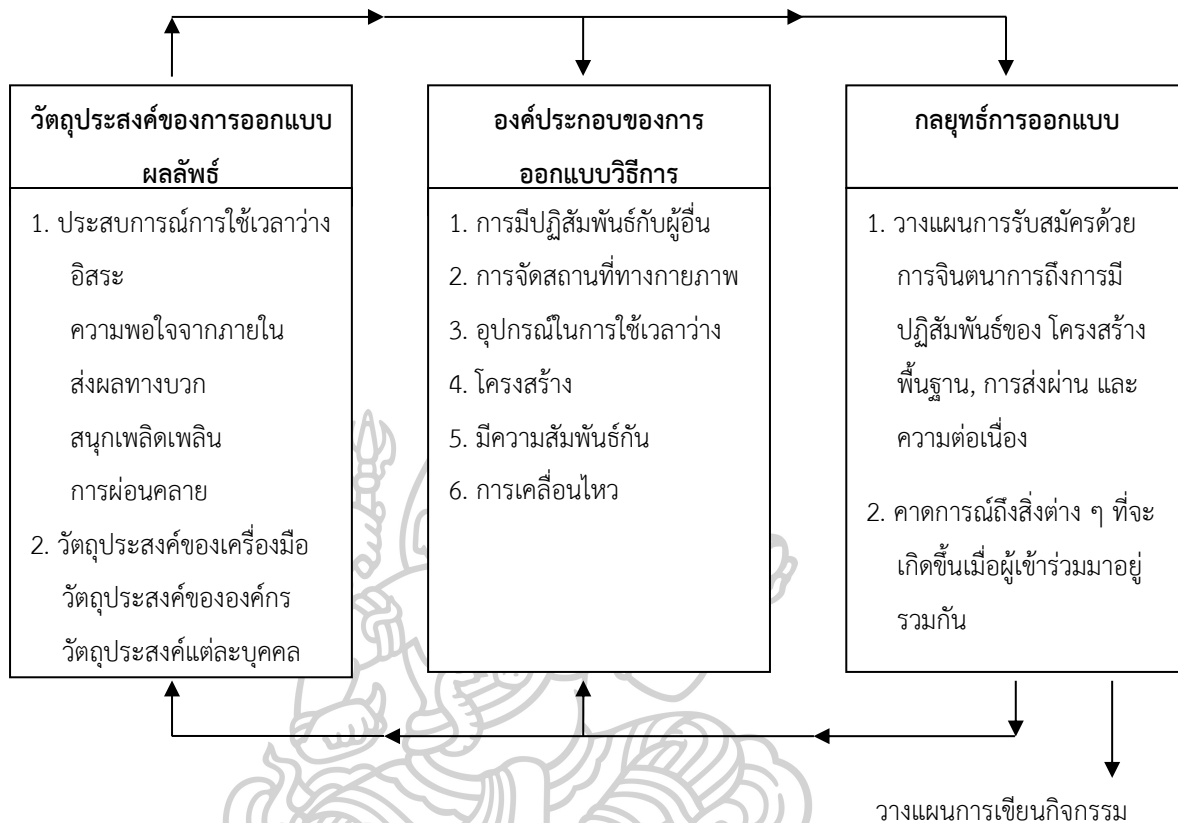
3. อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object) อุปกรณ์เป็นส่วนสำคัญที่สนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของอุปกรณ์ โดยแบ่งอุปกรณ์ออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ สังคม และวัตถุทางกายภาพ

4. โครงสร้าง (Structure) เป็นตัวกำหนดกฎและรูปแบบของโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางต่อการปฏิสัมพันธ์ในโปรแกรม ซึ่งอาจจะรวมถึงกฎเกณฑ์ต่าง กติกา ระเบียบ ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ในโปรแกรมตามที่คาดการณ์ไว้ และมีผลต่อการวางแผนในการออกแบบโปรแกรม ซึ่งผู้ออกแบบโปรแกรมจะต้องทำกฎระเบียบให้เพียงพอต่อการกำหนดทิศทางปฏิสัมพันธ์ตามรูปแบบที่ต้องการ

5. มีความสัมพันธ์กัน (Relationship) ผู้จัดโปรแกรมควรทราบและประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม เพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมอันได้แก่ กิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมการต้อนรับในครั้งแรก และกิจกรรมนันทนาการทางสังคมอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นไปตามที่พึงประสงค์

6. การเคลื่อนไหว (Animation) โปรแกรมจะช่วยให้เกิดการเคลื่อนที่ สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวในโปรแกรม โดยผลของแต่ละโปรแกรมจะมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน ขึ้นกับเนื้อหาของโปรแกรม โดยผู้นำโปรแกรมมีส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวในโปรแกรม โดยให้การแนะนำ ใช้เครื่องหมาย การจดบันทึกข้อความ และใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ โดยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกอิสระและไม่รู้สึกว่าคุณควบคุมการเคลื่อนไหวมากเกินไป

รูปแบบของการออกแบบกิจกรรม (Rossman R. J. Schlatter E. B., 2008)



แผนภาพที่ 2 รูปแบบของการออกแบบกิจกรรม

การออกแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สุวิมล ตั้งสัจจงณ์ (2553) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่มีประสิทธิภาพของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเข้าร่วม ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมในการพัฒนาความคิดการจัดกิจกรรมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้
2. ความหลากหลาย สถานภาพของสุขภาพ การรับรู้และการทำงานของร่างกายจะแปรผันในกลุ่มผู้มีอายุ 65-74, 75-84, และ 85 ปีขึ้นไป
3. ตัวเลือกและความหลากหลาย กิจกรรมผู้สูงอายุที่มีมาอย่างยาวนาน ได้แก่ การออกกำลังกายบนเก้าอี้ การเล่นเกม และ บิงโก (Bingo) นั้น เหมาะสมกับผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเท่านั้น แทนที่จะเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมได้ เช่น การเดินรำ ศิลปะ กิจกรรมทางวัฒนธรรมและการออกกำลังกาย

4. การเชื่อมกับสังคม กิจกรรมที่ประชาชนทุกกลุ่มอายุเข้าร่วมได้มีความสำคัญเนื่องจากจะ ช่วยหักล้างการมีทัศนคติตายตัวของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และการแสดงออกของคนรุ่นใหม่ใน ความฉลาด และความสามารถของผู้สูงอายุกิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การรวมตัวทางสังคม Senior Olympics การเดินร่ำ ศิลปะและหัตถกรรม

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ

อรุณี จิระพลทรัพย์ (2558) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดการเชิงนันทนาการ ของกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ชนิดกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ผู้ใช้บริการของเล่น ส่วนใหญ่ 5 อันดับ ได้แก่ วิ่ง ฟิตเนส เดิน แบดมินตัน และว่ายน้ำ ตามลำดับ เหตุผลที่เลือกใช้บริการ ส่วนใหญ่ 5 อันดับ ได้แก่ อัตราค่าบริการถูก เจ้าหน้าที่ยินดีให้บริการเป็นอย่างดี ไรกิจกรรมกีฬาและ การออกกำลังกายให้เลือกหลายชนิด ที่ตั้งของสถานที่อยู่ใกล้ที่พักหรือที่ทำงาน และที่ตั้งของสถานที่ สะดวกต่อการเดินทาง และมีความต้องการได้รับการบริการเรียงจากด้านมากที่สุดถึงน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก/ ด้านงบประมาณ/ด้านเครือข่าย/ ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านบุคลากร ตามลำดับ 2. รูปแบบการจัดกีฬาเชิงนันทนาการในองค์กรกีฬาของ กรุงเทพมหานคร มีลักษณะส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สิ่งนำเข้า 2) กระบวนการ 3) สิ่งนำออก 4) ผลสะท้อนกลับ และประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อองค์กร องค์ประกอบที่ 2 ทรัพยากรการจัดการ องค์ประกอบที่ 3 ความต้องการของผู้ใช้บริการ องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLE และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ขององค์กร

ชลิตพล สืบใหม่ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดศูนย์กีฬาและ นันทนาการองค์การบริหารส่วนตำบล ผลการวิจัยทำให้เกิดรูปแบบ COMSPORTREC ซึ่งใช้ในการจัด ศูนย์กีฬาและนันทนาการองค์การบริหารส่วนตำบล ประกอบด้วยองค์ประกอบ 12 ประการ ได้แก่ 1.) CO: Community Format คือรูปแบบของชุมชนท้องถิ่น 2) M: Marketing Mix for Clients คือ ส่วนประสมทางการตลาดของผู้รับบริการด้านกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่น 3) S: Service and Satisfaction คือรูปแบบการบริการด้านกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่นและความพึงพอใจ ของผู้รับบริการจากศูนย์กีฬาและนันทนาการ 4) P: Planning คือการวางแผนด้านกีฬาและ นันทนาการในชุมชนท้องถิ่น 5) O: Organizing คือ การจัดองค์กรศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 6) R: Role Leadership คือบทบาทของผู้นำเพื่อขับเคลื่อนภารกิจของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต.

7) TR: Team Resource คือทรัพยากรด้านการกีฬาและนันทนาการของทีมงานศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 8) E: Evaluation คือการประเมินผลการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 9) C: Controlling คือการควบคุมการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 10) GG: Good Governance คือ ธรรมาภิบาลในการจัดการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 11) STEP: Socio-cultural, Technological, Economic and Political คือสังคมวัฒนธรรม เทคโนโลยี เศรษฐกิจ และการเมืองภายในท้องถิ่น และ 12) Government's community sport and recreation policies and strategies คือนโยบายและยุทธศาสตร์รัฐบาลเกี่ยวกับกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่น

สมชาย สภา (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี (2) ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี และ (3) เสนอแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยดำเนินการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในการสอบถามความต้องการ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 399 คน และกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า (1) ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก (2) รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา กิจกรรม สื่อ และการประเมินผล (3) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ พบว่า หลังจากการทดลอง ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ (4) แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ มีดังนี้ ในด้านวิทยากร ควรมีทักษะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านวิธีการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ควรเป็นกิจกรรมในลักษณะที่สนุกสนานเป็นหลัก ด้านสื่อการสอน ส่วนใหญ่ใช้สื่อบุคคลเป็นหลัก ด้านการประเมินผล ควรหาวิธีการประเมินผลตามสภาพจริง และด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรยืดหยุ่นตามสภาพของผู้สูงอายุ

ศศธร สุมณ (2563) ได้ทำการศึกษาการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความภาคภูมิใจในตัวเอง แบบวัดการทำงานของสมอง และแบบวัดสุขภาพ

วะทางจิตที่สูงขึ้น มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57$, $SD = 0.41$) ซึ่งผลของการวิเคราะห์ความสำคัญและการประเมินผล (IPAD Grid) ปรากฏว่า กิจกรรมทั้งหมดตกอยู่ใน Quadrant 2 หมายถึง ทำดีแล้ว รักษาเอาไว้ จึงกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับพร้อมที่จะนำไปใช้จริง และเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขอื่นต่อไป

รจนาภรณ์ ศรีช่วงโชติ และคณะ (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ ของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ผู้บริหารและบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลานอย่างน้อย 5 คน และใช้แบบสอบถามผู้สูงอายุที่กำลังศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลานจำนวน 217 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรีได้นำวิธีการดำเนินงานในการจัดการกิจกรรมนันทนาการของหนังสือ ชุดความรู้ : การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยเน้นการให้เกิดการจัดกิจกรรมนันทนาการใน 3 ด้าน “ต้องรู้ ควรรู้ ต้องการรู้” การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ในด้านการติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี มีกระบวนการในการติดตามและประเมินผลในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การสัมภาษณ์ 2. แบบสอบถาม และ 3. การสังเกต และในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองลาน พบปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1. การวางแผน
2. การดำเนินงาน พบปัญหาและอุปสรรคในเรื่องบุคลากร และงบประมาณ

การะเกด หัตถกิจวิไล และคณะ (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ วิธีการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากขยายผลการใช้โปรแกรมฯ ของชมรมผู้สูงอายุ 5 ชมรม มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะโดยรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และ 3) คู่มือการใช้โปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุมีความเหมาะสมมาก ($\bar{X}=3$)

Singh B. and Kiran U.V. (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการหลากหลายประเภทสำหรับประชากรผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมทางกาย จิตใจ สังคม และสร้างสรรค์ โดยผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกีฬาและนันทนาการสามารถปรับปรุงสุขภาพจิต สุขภาพ และการประสานงานในสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล และอาชญากรรม กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยส่งเสริมสุขภาพและอายุที่ยืนยาวสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและเคล็ดลับสำหรับการเริ่มต้นและรักษาการออกกำลังกายเป็นประจำ และกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่แนะนำควรกิจกรรมกลางแจ้งและในร่มที่ผู้สูงอายุสามารถสนุกสนานได้ เช่น เดิน ทำสวน ถ่ายภาพ เดินรำ ทำงานอาสา อ่านหนังสือ ปรินา ฯลฯ

Bjelica B. and Randelovic A. (2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของกิจกรรมกีฬาและนันทนาการต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากการทำกิจกรรมทางกีฬา การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงบรรยาย เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การปรับปรุง สุขภาพ ความคล่องแคล่ว อารมณ์ และอายุที่มีคุณภาพ โดยผลการวิจัยสรุปว่า กิจกรรมทางกีฬาและนันทนาการกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเพิ่มความพึงพอใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งให้คำแนะนำปฏิบัติ สำหรับการเลือกและทำการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยอิงตาม สภาพร่างกาย ปริมาณการใช้แรง และอัตราการเต้นของหัวใจ

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัย จะได้นำไปใช้เป็นแนวในการออกแบบและพัฒนากิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสภาวะของผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงและยึดหลักการจากแนวคิดการจัดลำดับขั้นตอนการเขียนกิจกรรม 6 ด้าน (อเนก หงส์ทองคำ, 2542) ซึ่งประกอบด้วยกำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรมให้ชัดเจน ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่เข้าร่วม โครงการในการเจริญเติบโตวิวัฒนาการความสนใจของแต่ละระดับอายุ ศึกษารายละเอียดของสมาชิก

ที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา ศึกษารายละเอียดสภาพของสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม และกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น แนวคิดพื้นฐานการสร้างกิจกรรม (Edginton et al, 1992) ทั้ง 8 ด้านที่เกี่ยวข้องและมีความครอบคลุมรอบด้าน และแนวคิดการออกแบบกิจกรรมเน้นทางการสำหรับผู้สูงอายุ (Rossman 1994) ซึ่งผู้วิจัยจะต้องเข้าใจและมีความชัดเจนในการวัตถุประสงค์ของกิจกรรม องค์ประกอบของกิจกรรม ใช้องค์ประกอบการสร้างกิจกรรม 6 หลัก (Six Element of Situated Activity system) และการวางกลยุทธ์ของกิจกรรม

4. สุขภาวะของผู้สูงอายุ

4.1 ความหมายของ สุขภาวะ

Seligman (อ้างถึงใน Haworth and Hart, 2007) กล่าวถึง สุขภาวะของแต่ละบุคคลเป็นวิถีทางที่แท้จริง สำหรับการศึกษาและส่งเสริมสุขภาวะ หลักฐานเป็นความชัดเจนที่แม้ว่าปัจจัยทางสถิติประชากร ในเพศและสถานะทางสังคมเศรษฐกิจ ที่เป็นส่วนหนึ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะของแต่ละบุคคล

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2550) ได้กล่าวว่า แนวคิด ความอยู่ดีกินดี เกิดขึ้นมานานแล้ว โดยในปัจจุบันถือว่าเป็นการสร้างความอยู่ดีกินดีเป็นยุทธศาสตร์หลักของประเทศ และได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่าทิศทางการพัฒนาประเทศไทย ไม่ได้มุ่งเฉพาะการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาทางด้านอื่น ๆ ไปพร้อม ๆ กัน เช่น ครอบครัว สังคม สุขภาพ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความสมดุลในสังคม

ศรีฐธา อ่อนแก้ว (2554) ได้สรุปว่า สุขภาวะ เป็นการมองปัจจัยแบบสมดุลในแต่ละด้านของการดำรงชีวิต โดยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ ต้องมีการเชื่อมโยงกัน เพื่อให้คนเกิดความสมดุล หากขาดด้านหนึ่งด้านใดไป จะขาดความสมบูรณ์และสมดุล และนำมาซึ่งความสมบูรณ์ในช่วงปลายทางชีวิตของผู้สูงอายุ

เพ็ญ สุขมาก (มปป.) ได้กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หรือปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม และสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ผลจากการดำเนินงานตาม นโยบาย แผนงาน โครงการ กิจกรรม ต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงปัจจัยกำหนดสุขภาพ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพในที่สุด

กระทรวงสาธารณสุข (2561) ได้สรุปว่า การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุลเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมเพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (Well-Being)

จากความหมายของสุขภาวะดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง การมีอยู่ดีมีสุขและสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวม มีความสมดุลเชื่อมโยงกันในแต่ละด้านของชีวิต ทั้งในมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา นำมาซึ่งความสมบูรณ์และอยู่เย็นเป็นสุขในชีวิต

4.2 ทฤษฎีสุขภาวะ

Crisp R. (2005) ได้อธิบายถึงทฤษฎีสุขภาวะได้ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีสุนิยม ซึ่งกล่าวไว้ว่า สุขภาวะนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจมากกว่าความเจ็บปวด และเชื่อว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจนั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราก็คือมันเติมเต็มธรรมชาติของเรา ผู้ยึดถือทฤษฎีสุนิยมจะแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เรียกว่า “ความขัดแย้งกันในทฤษฎีสุนิยม” ที่ความพอใจนั้นเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดโดยทางอ้อม ถ้าตั้งใจที่จะลองทำให้เกิดความพอใจสูงสุดแล้ว จะไม่สามารถจดจ่อตัวเองให้อยู่กับกิจกรรมนั้น ๆ ได้ อย่างเช่นการอ่านหนังสือหรือการเล่นเกมที่ ทำให้เราเกิดความพอใจ และถ้าเราเชื่อว่ากิจกรรมเหล่านั้นมีคุณค่าอย่างเป็นอิสระต่อความพอใจที่เราได้จากการทำกิจกรรมนั้น เราก็อาจจะได้ความพอใจเพิ่มมากขึ้นได้

2. ทฤษฎีความปรารถนาโดยได้กล่าวว่า ความปรารถนาที่สำคัญของหลาย ๆ คนอาจจะเติมไม่เต็ม สมมุติว่าความปรารถนาของคุณคือการเขียนนิยายที่ดี คุณอาจจะเชื่อว่าคุณกำลังทำสิ่งนี้อยู่แต่ที่จริงมันเป็นเพียงแค่ภาพมายาเท่านั้น และก็เกิดการโต้แย้งขึ้นว่าสิ่งที่คุณต้องการคือการเขียนนิยายที่ดีไม่ใช่ประสบการณ์ในการเขียนนิยายที่ดี ทฤษฎีความปรารถนาในปัจจุบันนั้นเกิดจากวิวัฒนาการของเศรษฐศาสตร์ ความพอใจและความเจ็บปวดนั้นอยู่ในความคิดของคน และก็ยังคงยากที่จะทำการวัดได้ โดยเฉพาะเมื่อเราเริ่มให้น้ำหนักกับประสบการณ์ที่แตกต่างกันของคน สุขภาวะของคนนั้นเป็นองค์ประกอบของความชื่นชอบหรือความปรารถนา ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากคนๆ นั้น ซึ่งทำให้สามารถเรียงลำดับความชื่นชอบ พัฒนาการของ “บทบาทของความมีประโยชน์” ของแต่ละคน และวิธีการประเมินคุณค่าของความชื่นชอบได้ (อย่างเช่น การใช้เงินเป็นมาตรฐาน)รูปแบบที่ง่ายที่สุดของทฤษฎีความปรารถนาอาจจะเรียกได้ว่า ทฤษฎี ความปรารถนา ณ ขณะนี้ ซึ่งบางคนนั้นอยู่ในสภาวะที่ดีกว่าที่ความปรารถนาในปัจจุบันของพวกเขาได้เติมเต็ม

3. ทฤษฎีตามแนวรายการตามจริง ทฤษฎีตามแนวความจริงนี้ปกติเป็นที่เข้าใจว่าเป็นทฤษฎีที่อยู่ในองค์ประกอบของสุขภาวะที่ไม่ได้เป็นทั้งประสบการณ์ที่น่าพอใจหรือความพอใจที่น่าปรารถนา องค์ประกอบดังกล่าวอาจหมายถึงรวมถึงอย่างเช่น ความรู้หรือความเป็นเพื่อน แต่อาจจะมีประโยชน์ต่อการจดจำอย่างเช่นว่า ทฤษฎีสุนิยมนั้นอาจจะเห็นว่ารูปแบบบางอย่างของทฤษฎี “แนวรายการ” และทฤษฎีตามแนวรายการทั้งหมดนั้นอาจจะคัดค้านต่อทฤษฎีความปรารถนาทั้งหมดเลยก็ได้

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะอาจสรุปได้ถึงความหมายของ สุขภาวะว่าหมายถึง การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี มีความสุข และมีความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม

และจิตวิญญาณหรือปัญญา ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความผิดปกติทางร่างกาย และจิตใจเท่านั้น แต่มีความเป็นองค์รวมรอบด้าน เพื่อให้เกิดความสมดุลรอบด้าน แต่สำหรับทฤษฎีของสุขภาวะประกอบไปด้วย 3 ทฤษฎีด้วยได้ซึ่งได้แก่ ทฤษฎีสุขนิยม ทฤษฎีความปรารถนา และทฤษฎีตามแนวรายการตามจริง

4.3 มิติของสุขภาวะ

ประเวศ วะสี (อ้างถึงใน คริษฐา อ่อนแก้ว, 2554) มองว่าสุขภาวะเป็นวิถีชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ ซึ่งต้องมองภาพแบบองค์รวมรอบด้าน โดยแบ่งมุมมองด้านสุขภาวะหรือภาวะที่เป็นสุขของคนทุกคนออกได้เป็น 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาวะด้านร่างกาย หมายถึง สุขภาพกายหรือร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว มีกำลังในการทำกิจกรรม ไม่เป็นโรค ไม่มีความพิการ มีภาวะเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นต้องการเลี้ยงชีพอย่างพอเพียง ไม่ประสบเหตุอันตราย และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อการดูแลสุขภาพ

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตหรือจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด ไม่เครียด มีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่ง มีสติ สมาธิ และปัญญา และลดความเห็นแก่ตนเองลง

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนมีความเข้มแข็งช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ได้รับความยุติธรรม มีความเสมอภาค ภราดรภาพ และมีสันติสุขสงบ มีส่วนร่วมในประชาสังคม ได้รับบริการทางสังคมจากระบบบริการทางสังคมที่ดี

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี สัมผัสถึงคุณค่าจากการเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงหลักธรรมทางศาสนา เกิดขึ้นจากการหลุดพ้นจากความมีตัวตนและความเห็นแก่ตัว ทำให้เกิดอิสระ มีความผ่อนคลาย และส่งผลดีต่อสุขภาพทางกาย จิต และสังคม

4.4 ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2505 จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน และให้ความหมายของคำว่า คนชรา หรือผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งช่วงชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

บรรลุ ศิริพานิช (2549) ได้ให้ความหมายของคำว่า “แก่” ว่าเป็นคุณศัพท์ขยายความคำนาม “คน” ว่ามีลักษณะทางชีวภาพเป็นอย่างไร บางคนอายุมากแล้วแต่ยังไม่แก่ บางคนอายุน้อยแต่หน้าตาท่าทางแก่ จึงทำให้ดูสับสน ดังนั้น องค์การสหประชาชาติจึงลงมติว่า เอาอายุเป็นหลัก โดยที่ผู้ใดอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (Eldery หรือ Aging หรือ Aged ในระยะหลังตกลงเรียกกันว่า Older Persons)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ มาตรา 3 วรรค 1 กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ประภัสสร วศินนิตวงศ์ (2542) กล่าวว่า “ความแก่” หมายถึง อวัยวะต่างๆรวมถึงระบบการทำงานในร่างกายเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วเมื่ออายุประมาณ 20-25 ปี อวัยวะบางส่วน เช่น สมอจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆเสื่อมลง ซึ่งจะถูกรักษาไข้เจ็บแทรกซ้อนได้ง่าย

“ความแก่” แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ แก่ลักษณะดี กับแก่ลักษณะไม่ดี โดยมีความหมายดังนี้

1. แก่ลักษณะดี หมายถึง ความจำเสื่อมไปบ้าง ความคล่องตัวและพลังลดน้อยลง
2. แก่ลักษณะไม่ดี หมายถึง พวกที่หลงลืม มีอาการเขื่องซึม เช่น เดินออกไปจากบ้านแล้วกลับบ้านไม่ถูก หรือจำแนกฤดูกาลไม่ได้ ไม่รู้ว่าเป็นกลางวันหรือกลางคืน

4.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

อุทัยวรรณ นพรัตน์ (2533) ได้สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological Theories)

1) ทฤษฎียีน (Gene Theory) คือชิ้นส่วนบนสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ (D N A) ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างโปรตีนในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต มียีนที่เกี่ยวข้องกับความชราภาพ (Aging) และควบคุมอายุขัย (Lofe Span) ยีนเหล่านี้ถูกกำหนดไว้ในสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ ตั้งแต่ระยะการแบ่งเซลล์ของตัวอ่อน (Embryo) แต่ยีนเหล่านี้ถูกกดทับไว้ไม่ทำงาน จะเริ่มปฏิบัติงานเมื่อพ้นระยะวัยเจริญพันธุ์แล้ว เมื่อยีนเหล่านี้ทำงานจะส่งผลให้จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ลดลง และโครงสร้างของเซลล์เริ่มเปลี่ยนรูปร่างไป

2) ทฤษฎีการกำหนด (The Programmed Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเซลล์แต่ละเซลล์จะมีหน้าที่เฉพาะของตนเองตลอดไปจนกว่าจะหมดอายุขัย ยีนเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุของคน

3) ทฤษฎีว่าด้วยการยึดเหนี่ยว (Cross-linking Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดการยึดเหนี่ยวระหว่างโมเลกุลขนาดใหญ่ได้ ทำให้ขนาดรูปร่างของโมเลกุลต่างๆเปลี่ยนไป เป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เปลี่ยนไปหรือเสื่อมลง อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมโทรม

4) ทฤษฎีว่าด้วยอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีของสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้นที่เพิ่มขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย อวัยวะต่างๆในร่างกายจึงเสื่อมโทรม

5) ทฤษฎีว่าด้วยความผิดพลาด (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าคนมีอายุมากขึ้น ยีนจะค่อยๆเกิดความผิดพลาด และถ้าความผิดพลาดนั้นเพี้ยนมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมหน้าที่ หมดอายุขัยลงได้

6) ทฤษฎีว่าด้วยประสิทธิภาพการซ่อมแซมดีเอ็นเอ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติภายในเซลล์มีความสะสมความผิดปกติ และมีระบบซ่อมแซมความผิดปกติ แต่ระบบซ่อมแซมนี้ไม่สามารถทำงานอย่างสมบูรณ์ไปตลอดชีวิต มักจะเสื่อมเมื่อมีอายุมากขึ้น

7) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้ได้เปรียบเทียบสิ่งมีชีวิตเหมือนเครื่องจักรที่ใช้งานมานานและย่อมมีการสึกหลอ ร่างกายของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน เซลล์ทุกเซลล์ทำงานมาเป็นเวลานาน หรือได้รับความเครียดมามาก ย่อมเกิดการสึกหลอเช่นกัน ประสิทธิภาพในการสร้างและซ่อมเสริมด้อยลง ทำให้เกิดความเสื่อมและถดถอยของร่างกายได้มากขึ้น

8) ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Somatic Mutation) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีสารบางชนิดเพิ่มขึ้น และเอ็นไซม์บางชนิดลดลง ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์ อวัยวะต่างๆจึงเสื่อมโทรม

9) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของเสีย (Waste Product) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเซลล์อายุมากขึ้น ประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียจะลดลง ทำให้มีการสะสมของเสียไว้ในเซลล์มากขึ้น ของเสียที่สะสมในเซลล์จะมีขนาดเพิ่มขึ้นเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น และเซลล์จะถูกทำลายไปอย่างช้า ๆ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

2. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psycho-social Theories of Aging) ทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ที่อธิบายถึงพฤติกรรมการณ์ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในบั้นปลายของชีวิต

1) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับบทบาทปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล

2) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ กระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจ ในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใด ๆ

3) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการแตกแยก ตนเองจากสังคมเป็นเรื่องปกติ และเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลที่จะแสวงหา บทบาทของความสงบเงียบ ลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเอง ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นมี เวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่ เป็นผู้สูงอายุ

4) ทฤษฎีบุคลิกภาพทางสังคม (Personality Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อตรงกับทฤษฎี การแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนืองนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปร ทางด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเป็นสำคัญ

5) ทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า บุคคลต่างมีบุคลิกภาพ มีรูปแบบของความพึงพอใจการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไปโดยที่บุคลิกภาพและแบบการดำเนินชีวิต ของแต่ละบุคคลนั้นจะบอกให้ทราบถึงการปรับตัวเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในบั้นปลาย

4.6 สุขภาวะของผู้สูงอายุ

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ชฎาพร คงเพชร และคณะ (2564) ได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพของ ผู้สูงอายุให้ครอบคลุมรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เอาไว้ 7 ประการ ดังต่อไปนี้

1. โภชนาการที่เหมาะสม - การใช้หลักโภชนาการเข้าช่วยในการเสริมสร้างร่างกายในส่วนที่ เสื่อมถอย โดยการรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบหมวดหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งควรจะได้รับ 0.9-1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลต่อวัน

2. การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันโรค เพื่อให้ผู้สูงอายุลดภาวะพึ่งพิง และสามารถช่วยเหลือ ตนเองได้อย่างอิสระ ลดความเสี่ยงจากโรคทางหลอดเลือด และทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายสามารถ ทำหน้าที่ได้ดี โดยแบ่งการออกกำลังกายของผู้สูงอายุออกเป็น 4 แบบได้แก่ (1) การออกกำลังกาย แบบแอโรบิค ซึ่งเน้นพัฒนาระบบหัวใจ หลอดเลือด ระบบหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (2) การ ออกกำลังกายเพื่อช่วยการทรงตัว ช่วยป้องกันการหกล้มและอุบัติเหตุ (3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ ช่วยเหลือตนเอง และการทำกิจกรรมประจำวัน และ (4) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของ

กล้ามเนื้อ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้น

3. การนอนหลับที่เพียงพอ เพื่อช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมร่างกายและชะลอความเสื่อมของอวัยวะภายในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต เสริมสร้างสุขภาพจิตและอารมณ์ ทำให้มีหงุดหงิด อารมณ์ดี และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผู้สูงอายุควรนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง

4. การตรวจร่างกายประจำปี การรับวัคซีน และการหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น โดยควรตรวจร่างกายทุก ๆ 6-12 เดือน และรับวัคซีนที่จำเป็นต้องการดูแลและรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคอันตราย และไม่ควรรื้อยามารับประทานเองหรือหลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็น

5. การป้องกันอุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและการป้องกันการหกล้ม ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุมากกว่า เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายและการเจ็บป่วย จึงควรมีการป้องกันด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีราวจับหรือเกาะ ดูแลจัดข้าวของให้เป็นระเบียบไม่วางเกะกะ และดูแลห้องน้ำและพื้นที่อาบน้ำให้แห้งอยู่เสมอ

6. การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เนื่องจากความเครียดสร้างปัญหาและนำมาซึ่งความเสื่อมและโรคภัยมากมายแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรรู้จักปล่อยวาง และพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต ไม่เข้มงวดกับตนเองและผู้อื่นมากเกินไป และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และคนรอบข้างอยู่เสมอ เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น

7. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ถือเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตรอบด้านของผู้สูงอายุ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตที่ดี ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมทางสังคมได้หลากหลายวิธี เช่น การทำกิจกรรมทางศาสนา ทักษะศึกษา ดนตรี และกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อาสาสมัคร ชมรมผู้สูงอายุ ทำให้ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้ชีวิตยืนยาว สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้าลงได้

นวัตน์ ไชยมพู่ และคณะ (2563) ได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ประกอบด้วย

1. อาหาร เป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย โดยเน้นการรับประทานอาหารที่เสริมสร้างร่างกายในส่วนที่ถดถอย โดยเน้นการทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทานผักและผลไม้เพื่อกระตุ้นการขับถ่าย ลดอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรค เช่น อาหารหวาน มัน เค็ม เป็นต้น และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

2. ออกกำลังกาย เน้นส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เคลื่อนไหวร่างกายได้ สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจ รวมทั้งส่วนต่าง ๆ ที่เสื่อมสภาพไปตาม

อายุ โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย การออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด

3. อารมณ์ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีความสุขและพึงพอใจในชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่วิตกกังวล ปราศจากความเครียด รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการควบคุมอารมณ์ และส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก เพื่อการดำรงชีวิตอยู่กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างมีความสุข โดยเน้นการมองโลกในแง่ดี มองคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่ชอบหรือถนัด เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ พบปะพูดคุยกับคนวัยเดียวกัน และปฏิบัติตามหลักศาสนาที่นับถือ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (มปป.) โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำคู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี โดยได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเอาไว้ 5 แนวทางด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รู้จัก เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงวัย คือ การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงสู่ผู้สูงอายุ ยอมรับและพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเสื่อมของอวัยวะภายในทุกอย่าง ระบบประสาทและสมอง หัวใจและหลอดเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และฮอร์โมน ซึ่งนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เช่น อารมณ์หงาและว้าวเหว เศร้า โกรธ น้อยใจ วิตกกังวล และหงุดหงิด ดังนั้น การสื่อสารกับผู้สูงอายุ ควรมีลักษณะเฉพาะที่สามารถดึงความสนใจได้ พูดทีละคน ช้าๆ ชัดๆ ช้า ใช้ภาษากายเข้าช่วย และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ นอกจากนี้ เรายังพบว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ซึมเศร้า ซึ่งหากผู้สูงอายุและคนรอบข้างสามารถเข้าใจและสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดี ลดความกังวล หันเข้าหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ถนัดหรือชอบ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ปฏิบัติตามหลักศาสนา และหมั่นทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียด ก็จะทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น

2. โภชนาการสุขสมวัย เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นอาหารโปรตีนและแป้งจากธรรมชาติ ผักผลไม้และอาหารที่มีเส้นใยสูง หลีกเลี่ยงน้ำตาล ของหวาน อาหารแปรรูป และอาหารไขมันสูง รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยเน้นการทานผัก 2 ส่วนต่อโปรตีน(เนื้อสัตว์) 1 ส่วน และแป้ง 1 ส่วน

3. ร่างกายแข็งแรงสมวัย เน้นการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ชะลอวัย สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้หัวใจแข็งแรงทำงานได้อย่างเต็มที่ ควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรค ช่วยในการทรงตัว ลดความเสี่ยงการหกล้ม กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร การย่อยและการดูดซึมอาหาร คลายเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับได้ดี โดยผู้สูงอายุ

จะมีขั้นตอนการออกกำลังกายที่แตกต่างจากวัยอื่น โดยจะต้องเริ่มจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อบอุ่นร่างกาย 3-5 นาที จากนั้นจึงค่อยออกกำลังกายที่ระดับปานกลางไม่หักโหม และค่อย ๆ ผ่อนลงทีละน้อย โดยรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ นั้น ประกอบด้วย การเดินหรือวิ่งช้า ๆ การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ การรำมวยจีน การรำไม้พลอง และโยคะ และเมื่อมีอาการไม่ต้องการหยุดออกกำลังกายทันที

4. การดูแลอารมณ์ ความคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ โดยอยู่อย่างมีคุณค่า ใส่ใจคนในครอบครัว ทำกิจกรรมจิตอาสา ทำงานตามความเหมาะสม และตั้งเป้าหมายชีวิต หมั่นสร้างพลังบวกให้ตนเอง โดยการทำให้จิตใจเราแข็งแรงสดใส ใช้ชีวิตเรียบง่าย นอนเป็นเวลา ดูหนังฟังเพลง ทำกิจกรรมกับลูกหลาน ออกไปเที่ยวพักผ่อนนอกบ้าน และทำกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ รวมถึงการทำกิจกรรมเพื่อสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การช่วยเหลือสังคม เป็นอาสาสมัคร ถ่ายทอดภูมิปัญญาต่อยอดประสบการณ์สู่รายได้เสริม เป็นต้น

5. การปรับบ้านและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นแนวคิด ปลอดภัย เข้าถึงง่าย กระตุ้นให้มีรู้สึกมีชีวิตชีวา และดูแลรักษาง่าย โดยพื้นที่รอบบ้านควรเรียบเสมอกัน ไม่มีที่ต่างระดับเยอะ มีทางลาดและราวจับสำหรับเดิน มีแสงสว่างเพียงพอ มีราวจับช่วยพยุงตัวลุกขึ้น พื้นไม่ลื่นและแห้งง่าย เครื่องใช้ไฟฟ้าและปลั๊กไฟควรมีระบบตัดไฟและป้องกันการดูด และมีเครื่องปฐมพยาบาลเตรียมไว้เสมอ

4.7 การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ

จากที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น สุขภาวะของผู้สูงอายุต้องมองเป็นภาพแบบองค์รวมไม่สามารถพัฒนาในด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะได้ แต่ต้องมองออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติร่างกาย มิติจิตใจ (และอารมณ์) มิติทางสังคม และมิติทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา ซึ่งการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องประเมินให้รอบด้านทั้ง 4 มิติ โดยมีแนวทางการประเมินของแต่ละนักวิชาการ หน่วยงาน และองค์กร ดังต่อไปนี้

Ryff & Keyes (อ้างถึงใน อากาศ เปรี้ยวฉ่ำ และคณะ, 2563) นำเสนอมาตรวัดความผาสุกทางจิต (Psychological Well-Being) ซึ่งหมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าได้ทำในสิ่งที่ต้องการและทำได้สำเร็จ มีการพัฒนาทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ โดยประเมินจากเหตุการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา โดยแนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ และถูกอ้างอิงในงานวิจัยต่าง ๆ มากมาย โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้านได้แก่

1. อิสระในตนหรือความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การกำกับตนเอง พึ่งพาตนเอง รับผิดชอบตนเอง และประเมินตนเองอย่างถูกต้อง

2. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (Environment Mastery) ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

3. ความงอกงามส่วนบุคคลหรือการเติบโตภายในตนเอง (Personal Growth) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนา เพิ่มศักยภาพ และไปถึงเป้าหมายของชีวิต รวมถึงการตระหนักในความสามารถของตนเอง

4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with others) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่ดี สามารถติดต่อสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ และมีความสุขกับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การแสวงหาความสุข การสร้างตนเองไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม มีการวางแผนที่ดี ทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง โดยให้ความสำคัญกับเป้าหมายและอนาคตของตนเอง

6. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่บุคคลรู้จักและเข้าใจในตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อย รวมทั้งภาพลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง

Wiliyanarti P.F และคณะ (2020) ได้นำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับความเหมาะสมและความตรงของตัวชี้วัดสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวชี้วัดที่มีคุณภาพและสามารถเป็นตัวแทนของประเด็นต่าง ๆ ได้มีดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลประชากร
 1. ระดับรายได้
 2. อาชีพ
 3. สถานะทางการสมรส
 4. การศึกษา
2. สภาพแวดล้อมทางสังคม
 1. เครือข่ายทางสังคม
 2. สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและชุมชน
 3. สภาพปัญหา
3. การบริการสุขภาพ
 1. การบริการผู้สูงอายุ
 2. การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร
 3. การประกันสุขภาพ
4. สุขภาวะทางร่างกาย
 1. ความอิสระในการดำเนินชีวิต
 2. การร้องเรียนเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย
 3. ภาวะการรับรู้
 4. การป่วยเป็นโรคต่าง ๆ
5. สุขภาวะทางจิต
 1. การยอมรับตนเอง

2. การมีเป้าหมายในชีวิต
 3. ความสามารถในการควบคุม
สภาพแวดล้อม
 4. การพัฒนาตนเอง
 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี
 6. การมีอิสระในตนเอง
6. สุขภาวะทางสังคม
1. การได้รับการยอมรับทางสังคม
 2. การยอมรับและนับถือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม
 3. การได้ทำประโยชน์หรือแบ่งปันเพื่อสังคม
7. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ
1. ความศรัทธาในศาสนาและพระเจ้า
 2. ความเข้าใจในตนเอง
 3. การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม
 4. การเข้าบริบทและเป็นคนดีของชุมชน

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีความตรงและเหมาะสมที่สุดคือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ รองลงมาคือ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางจิตใจ

อภิชัย มงคล และคณะ (2552) ได้ทำงานวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชีวิตสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007) โดยวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือและศึกษาความพึงพอใจในการประเมินภาวะสุขภาพจิต ยังได้ทำแบบทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย โดยแบ่งออกเป็นฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ และฉบับสั้น 15 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน เช่น ครอบครัว สังคม สภาพแวดล้อม การเรียนรู้ และการเข้าถึงหลักธรรมและจิตวิญญาณ เพื่อใช้ในการวัดสุขภาพจิตของคนไทยผ่านทางระบบออนไลน์ ซึ่งประเด็นคำถามครอบคลุมทั้งในด้านสุขภาพจิต ครอบครัว สังคม และความมั่นคงในชีวิตของคนไทย โดยแบ่งออกเป็น 55 ข้อ พร้อมทั้งคำตอบในรูปแบบของ Likert Scales 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด โดยประเด็นคำถามคือ

1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
2. ท่านรู้สึกสบายใจ
3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบาน
4. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)
5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
6. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์

8. ท่านรู้สึกกังวลใจ
9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ
10. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ
11. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้
12. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ระบุ
ว่ามีความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี
13. ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน
14. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น
15. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน
16. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)
17. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคม ตามที่ท่านได้คาดหวังไว้
18. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต
19. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน
20. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้
21. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่อยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
23. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต
24. ท่านแก้ปัญหาคับขันที่ขัดแย้งได้
25. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
26. ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์
27. ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ
28. ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน
29. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น
30. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์
31. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
32. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
33. ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน
34. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น
35. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง
36. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
37. ท่านรู้สึกว่าท่านมีคุณค่าต่อครอบครัว

38. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต
39. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ
40. ท่านเคยประสบกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้
41. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม
42. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ
43. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี
44. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ต้องการ
45. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม
46. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว
47. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดีท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา
48. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา
49. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน
50. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน
51. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้
52. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้
53. หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถไปให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ
54. เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน
55. เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน(เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งได้ดำเนินการเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพในหลากหลายมิติ ได้จัดทำ “แบบประเมินสุขภาพและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ” ผ่านทางเว็บสารสนเทศสุขภาพไทย hiso.or.th โดยเป็นแบบประเมินสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักและรับทราบถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 12 หมวด ตามตัวชี้วัดสุขภาพแห่งชาติ ดังต่อไปนี้

- หมวดที่ 1 สุขภาพกาย
- หมวดที่ 2 สุขภาพจิต
- หมวดที่ 3 สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา
- หมวดที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ
- หมวดที่ 5 คุณภาพสิ่งแวดล้อม
- หมวดที่ 6 ความมั่นคงในชีวิต

หมวดที่ 7 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

หมวดที่ 8 ศักยภาพชุมชน

หมวดที่ 9 ความมั่นคงทางสังคม

หมวดที่ 10 ความเป็นธรรมและการเข้าถึงบริการสุขภาพ

หมวดที่ 11 ประสิทธิภาพของระบบบริการสุขภาพ

หมวดที่ 12 คุณภาพและประสิทธิภาพของบริการสุขภาพ

จากตัวชี้วัดทั้ง 12 หมวด ผู้จัดทำแบบประเมินได้แบ่งหมวดการประเมินออกเป็น 12 กลุ่มคำถามการประเมินดังต่อไปนี้

1. ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 1.1 ท่านมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ในระดับใด
 - 1.2 ท่านมีความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหรือไม่ เพียงใด
 - 1.3 ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้เพียงใด
 - 1.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในระดับใด
2. ท่านมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิตเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 2.1 ปัจจุบันท่านมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตที่ท่านเป็นอยู่เพียงใด
 - 2.2 ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้มากนักน้อยเพียงใด
 - 2.3 ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองเพียงใด
 - 2.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับใด
3. ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 3.1 ท่านมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา มากน้อยเพียงใด
 - 3.2 ท่านมีการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดต่อและการบาดเจ็บที่ป้องกันได้ มากน้อยเพียงใด
 - 3.3 ท่านมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคผักผลไม้ มากน้อยเพียงใด
 - 3.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม อยู่ในระดับใด
4. ท่านมีความยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมหรือหลักศาสนาเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 4.1 ท่านมีความยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเพียงใด
 - 4.2 ท่านยึดหลักศาสนาและปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ เพียงใด

- 4.3 ท่านคิดว่าท่านมีอิสรภาพในการดำรงชีวิต ไม่ยึดติดหรือเป็นทาสต่อปัจจัยภายนอกเพียงใด
- 4.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมหรือหลักศาสนา ในระดับใด
5. ท่านมีโอกาสศึกษาและเรียนรู้อย่างเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 5.1. ท่านมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต เพียงใด
 - 5.2. ท่านมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งความรู้ที่นอกเหนือจากการศึกษาในภาคปกติเพียงใด
 - 5.3. ท่านมีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน เพียงใด
 - 5.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ในการดำรงชีวิต ในระดับใด
6. ท่านมีปัจจัยดำรงชีวิตที่เพียงพอและมีความมั่นคงเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 6.1. ท่านสามารถหาอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เพียงใด
 - 6.2. ท่านมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ เพียงใด
 - 6.3. ท่านมีรายได้ที่พอเพียงกับรายจ่ายสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน เพียงใด
 - 6.4. ท่านมีอาชีพที่มั่นคงสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัว เพียงใด
 - 6.5. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เพียงพอและมั่นคง ในระดับใด
7. ท่านมีครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่นเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 7.1. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการแสดงความรักและความเอาใจใส่ภายในครอบครัวเพียงใด
 - 7.2. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการสนทนาและการทำกิจกรรมร่วมกัน เพียงใด
 - 7.3. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาภายในครอบครัวเพียงใด
 - 7.4. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการดูแลสมาชิกที่เป็นเด็กและผู้สูงอายุ เพียงใด
 - 7.5. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ในระดับใด
8. ท่านมีชุมชนที่เข้มแข็งเพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 8.1. ท่านมีบทบาทในการช่วยเหลือคนอื่นในชุมชน เพียงใด

- 8.2. ท่านมีบทบาทในการพัฒนาชุมชนที่ท่านอยู่ เพียงใด
- 8.3. ท่านมีส่วนในการบำรุงรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นของท่าน เพียงใด
- 8.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านอยู่ในชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ในระดับใด
9. ท่านอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ปลอดภัย เพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 9.1. ท่านรู้สึกกว่าชีวิตและทรัพย์สินท่านมีความปลอดภัย เพียงใด
 - 9.2. ท่านมีบทบาทในการรักษาความสงบสุขในสังคมของท่าน เพียงใด
 - 9.3. หากพิจารณาโดยรวมท่านคิดว่าท่านอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ปลอดภัยในระดับใด
10. ท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 10.1. ท่านอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะหรือไม่ เพียงใด
 - 10.2. ท่านมีการควบคุมขยะและสิ่งปฏิกูลจากบ้านเรือนของท่าน เพียงใด
 - 10.3. ท่านมีการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เพียงใด
 - 10.4. ท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพียงใด
 - 10.5. ท่านได้รับความคุ้มครองจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เพียงใด
 - 10.6. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในระดับใด
11. ท่านได้รับสื่อที่เหมาะสม เพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 11.1. ท่านได้รับสื่อที่เสริมสร้างสุขภาพ และคุณธรรม, มากน้อยเพียงใด
 - 11.2. ท่านได้รับการปกป้องจากสื่อที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ เพียงใด
 - 11.3. ท่านมีความเข้าใจในการเลือกบริโภคสื่อที่เหมาะสม เพียงใด
 - 11.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสได้รับสื่อที่เหมาะสม ในระดับใด
12. ท่านได้รับบริการสุขภาพที่เพียงพอและเหมาะสม เพียงใด โดยแบ่งออกเป็นคำถามย่อยได้แก่
 - 12.1. ท่านมีโอกาสในการได้รับบริการสุขภาพโดยปราศจากอุปสรรคทางการเงิน เพียงใด
 - 12.2. ท่านได้รับบริการสร้างเสริมสุขภาพที่ครบถ้วนตามวัยหรือไม่ เพียงใด
 - 12.3. ท่านมีความเข้าใจในการเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสม เพียงใด
 - 12.4. ท่านได้รับความคุ้มครองจากบริการที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ เพียงใด
 - 12.5. ท่านมีการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและครอบครัวมากน้อย เพียงใด
 - 12.6. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านได้รับบริการสุขภาพที่เพียงพอและเหมาะสม ในระดับใด

Chan C. H. Y. และคณะ (2014) ได้พัฒนาแบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Well-Being Scale) ที่มีเนื้อหาครอบคลุมรอบด้าน ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ เพื่อใช้ในการ

ประเมินทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยเน้นการประเมินแบบองค์รวม โดยมีข้อคำถามดังภาพ
ที่นำเสนอต่อไปนี้

Body-Mind-Spirit Holistic Well-being Scale

Please choose the response which best describes you at this point of time for each of the following statements.

In general...	Totally disagree	Totally agree
1. I mind about the negative views people have about me.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2. I feel hopeless.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3. My feelings are easily hurt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4. I am a valuable person.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5. I am at peace with whatever life holds in store for me.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6. I tend to hold grudges and find it hard to forgive those who've hurt me.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7. I am in a bad mood when I wake up in the morning.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8. I feel restless and uneasy.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9. I often seek inner peace.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10. I am enthusiastic about my life.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11. I am aware of the needs of others.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12. I can accept changes in life with a sense of ease.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13. I am able to be aware of both my physical condition and bodily sensations.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14. I can fully concentrate on what I am doing.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15. I am full of energy.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16. I have a rich religious/spiritual life.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17. I feel like my head is throbbing.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18. I can take ups and downs in life as they come.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
19. I can pick up changes of others' emotional states.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
20. My whole life seems to be meaningless.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
21. If others treat me unfairly, I'd feel upset for a long time.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
22. I am able to pick up changes in my mood.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
23. I sleep well.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
24. I can let go if I so desire.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
25. I am able to accept the many regrets in my life.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
26. I have lost my direction in life.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
27. I can take care of both the needs of my mind and body.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
28. I cannot let go of many things in my life.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
29. I feel irritable.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
30. My body is very tense and taut.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

แผนภาพที่ 3 แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Well-Being Scale)

แบบสอบถามทั้งหมด 30 ข้อแบ่งออกเป็นองค์ประกอบของสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ความไม่สุขสบายทางร่างกาย 5 ข้อ ความสับสนทางจิตวิญญาณ 4 ข้อ และความสงบสุขทางจิตใจ 16 ข้อ (การปล่อยวาง 5 ข้อ การรับรู้อย่างมีสติ 4 ข้อ ความมีชีวิตชีวา 4 ข้อ และการดูแลตนเองทางจิตวิญญาณ 3 ข้อ)

ธนกิจ รุ่งเรืองรัตนกุล และสวนันท์ บำเรอราช (2565) ได้ดำเนินแปลและวิจัยความตรงและความเที่ยงประเมินสุขภาพแบบองค์รวมของ Chan C. H. Y. และคณะ (2014) พร้อมทั้งหาดัชนีความสอดคล้องและดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา โดยมองว่า เป็นแบบที่มีความเหมาะสมกับการประเมิน

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เนื่องจากสอดคล้องกับบริบทของประเทศไทย เหมาะกับการใช้ในบุคคลทุกประเภท และมีเนื้อหาที่ครอบคลุมในทุกมิติของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผลการศึกษาพบว่า แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาขึ้นจากแบบของ Chan H.Y. Celia และคณะ (มปป.) มีความตรงผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้ และความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และความเที่ยงเชิงความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วิไลวรรณ อิศรเดช (2563) ได้ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของสังคมเมืองผ่านระบบสื่อสารออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์สุขภาวะของผู้สูงอายุในสังคมเมืองจังหวัดนนทบุรี 2) ศึกษาและพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองผ่านการสื่อสารออนไลน์และ 3) นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองผ่านการสื่อสารออนไลน์เป็นงานวิจัยแบบผสานวิธี ได้แก่ เชิงปริมาณใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปของจังหวัดนนทบุรี จำนวน 398 คน ควบคู่กับการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุและมีความรู้ด้านสื่อออนไลน์ และตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) สถานการณ์สุขภาวะของผู้สูงอายุในสังคมเมืองคือ ภาครัฐเน้นพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความสามารถจัดการความรู้ ข้อมูล เนื้อหาการสื่อสารออนไลน์ ซึ่งพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ทุกประเภท 2) กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองมี 5 ด้าน คือ ร่างกาย สุขภาพจิต ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ทางสังคม และ 3) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองคือ การสื่อสารออนไลน์ผ่าน Web, Page, Line, Facebook และ YouTube โดยเรียนรู้ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาสความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

ฉัตรชนา เพรศพรัง และวัชรินทร์ ถนัดไร่ (2565) ได้การทำวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สภาพการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในตำบลไชยภูมิ อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน โดยผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการจูง

ใจ ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพการจัดกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรม นันทนาการของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับ ความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรม นันทนาการ พบว่า แนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการจะต้องประกอบ ไปด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านลักษณะกิจกรรม และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

Kim S. S. et.al. (2013) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาวะทางจิตใจ ร่างกาย สังคม และจิต วิญญาณที่มีความคล้ายคลึงกันระหว่างผู้สูงอายุในประเทศเกาหลีและการดูแลของครอบครัว มีการ ยอมรับที่เพิ่มขึ้นถึงความสอดคล้องกันระหว่างผู้สูงอายุและการดูแลของครอบครัวที่มีผลต่อการปฏิบัติ และการนำไปใช้ของงานวิจัย การได้รับการดูแลด้านสุขภาวะมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุและ ข้อบกพร่องของครอบครัว มีการศึกษาเพียงเล็กน้อยในการสำรวจถึงความสอดคล้องระหว่างผู้สูงอายุ ในประเทศเกาหลีและผู้ดูแลผู้ป่วย วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้เป็นการทดสอบสุขภาวะทาง จิตใจ ร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณที่มีความสอดคล้องกันในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 157 คนที่ได้รับการ ดูแลในประเทศเกาหลี มีระดับอย่างมีนัยสำคัญของความสอดคล้องกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ให้การ ดูแลผู้ป่วยในมุมมองทางสุขภาวะด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ แต่ไม่รวมถึงสุขภาพทางกาย การค้นคว้าในครั้งนี้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับพยาบาลและผู้เชี่ยวชาญทางการดูแลสุขภาพว่าควรจะมี การเชื่อมโยงถึงการดูแลของครอบครัวเพื่อก่อให้เกิดการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงการสร้างความเข้าใจใน การเคลื่อนไหว และการดูแลผู้สูงอายุที่สัมพันธ์กับการดูแลของครอบครัวรวมถึงการปรับปรุงสุขภาวะของ ผู้สูงอายุและการได้รับการดูแลจากครอบครัว

Ferrand et.al. (2014) ได้ทำวิจัยเรื่องการชดเชยความต้องการทางด้านจิตใจและสุขภาวะ ความเป็นอยู่ในผู้สูงอายุเป็นผู้ใหญ่ 80 ปีและเปรียบเทียบของการอาศัยอยู่ในหรือที่บ้านที่พักอาศัย การใช้มุมมองของทฤษฎีการตัดสินใจเองตามทฤษฎีการตัดสินใจเอง (SDT) การศึกษาครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจความต้องการทางจิตวิทยาของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่ อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ของพวกเขาเกี่ยวกับตัวชี้วัดของความเป็นอยู่ และทดสอบความมีส่วนร่วมของ แต่ละความต้องการของตัวชี้วัดเหล่านี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ประชากร 100 คน อายุเฉลี่ย 86.7) เสร็จ สิ้นมาตรการความพึงพอใจของความต้องการทางจิตวิทยาวัตถุประสงค์ในชีวิตเจริญเติบโตส่วนบุคคล และภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มประวัติที่แตกต่างกันรายหนึ่งที่มี ความพึงพอใจสูงของการต้องการทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานและรายละเอียดอื่นที่มีความพึงพอใจต่ำของ

สามทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐาน รูปเหล่านี้ไม่แตกต่างกันในแง่ของลักษณะของประชาชนปัญหาสุขภาพ และข้อจำกัดการทำงาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (แปรปรวนพหุนาม) ผลการศึกษา พบว่าผู้เข้าร่วมประชุมที่มีรายละเอียดของความพึงพอใจที่สูงของการตอบสนองความต้องการทางด้าน จิตใจที่มีระดับที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของวัตถุประสงค์ในชีวิตและการเจริญเติบโตส่วนบุคคลกว่าผู้ที่มี รายละเอียดของความพึงพอใจต่ำของความต้องการทางด้านจิตใจและผลกระทบของการเป็นสมาชิก กลุ่มความรู้สึกซึมเศร้าไม่ได้รับการรายงาน ยิ่งไปกว่านั้นนอกจากนี้สำหรับผู้เข้าร่วมทุกคนจะต้อง สัมพันธ์กับความพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญและบวกที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตส่วนบุคคลและอิสระ และความสัมพันธ์กับความต้องการความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต ในการสรุปผล ของเรามีหลักฐานที่แสดงว่าอายุเก่าสามารถได้ผลสำเร็จและในสอดคล้องกับ SDT แสดงอิสระที่และ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์จะต้องมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวชี้วัดของความเป็นอยู่เช่น จุดมุ่งหมายในชีวิตและการเจริญเติบโตส่วนบุคคลถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำงานที่ดีที่สุด

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สุขภาวะแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1.ด้าน ร่างกาย 2.ด้านจิตใจและอารมณ์ 3.ด้านสังคม และ 4.ด้านจิตวิญญาณและปัญญา โดยสุขภาวะในมิติ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีการให้ความหมายที่คล้ายกัน แต่ในมิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณและ ปัญญา มีความแตกต่างและหลากหลายค่อนข้างมาก กระทรวงสาธารณสุข (2561) ให้ความเห็นว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นเรื่องเดียวกันกับสุขภาวะทางปัญญา และให้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ เดียวกันคือ Spiritual Health โดยกล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันและความ เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตและเป็นความสุข ส่วนสุขภาวะที่มีความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิต และสรรพสิ่งจนเกิดความ รอบรู้

อีกความเห็นหนึ่ง มองว่า สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-being) เป็นเรื่องของการ มีทักษะชีวิต การเรียนรู้ต่อเนื่อง โลกทัศน์ที่ถูกต้อง และสอดคล้องไปกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ที่เป็นเรื่องของความรู้ผิดชอบชั่วดี การไม่ยึดกับตัวตนอัตตา และการเข้าใจ หรือเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งในมิตินี้ จะทำให้คนมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (อรทัย วลี วงศ์. 12 กุมภาพันธ์ 2564: สัมภาษณ์)

ในงานวิจัยนี้ ขอสรุปความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา ว่าเป็น การรู้เท่า ต่ำนและเข้าใจในข้อเท็จจริงที่ถูกต้องและความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และนำไปสู่การตื่นรู้และความ รอบรู้ รวมถึงการทำความดี เสียสละ การให้ ซึ่งเป็นผลจากความหลุดพ้นจากตัวตนอัตตาและ ความเห็นแก่ตัว

ในประเด็นเรื่องผู้สูงอายุจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอาจสรุปได้ถึง ความหมายของ ผู้สูงอายุ ว่าเป็นบุคคลที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยเกษียณจากการทำงาน ความสามารถในการทำงานมีการแปรผันมาก มีสภาพคงที่และเสื่อมถอยลง มีการเปลี่ยนแปลงในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการดำเนินชีวิตในสังคม สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้ กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ได้แก่กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพกิจกรรมนันทนาการ ประเภทงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง กิจกรรมนันทนาการประเภท อาสาสมัครเพื่อพัฒนา ดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เป็นต้น และกิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์กิจกรรมที่ทำให้คนได้มีโอกาส เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เรียนรู้ผู้อื่นพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิด ความสบายใจ พัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ

จากแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น จะเห็น ได้ว่า การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ จะต้องมีการดำเนินการภายใต้หลักการคล้าย ๆ กัน กล่าวคือ มีการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย พักผ่อนอย่าง เพียงพอ มีการควบคุมและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และสภาพจิตใจ มีการทำกิจกรรมเพื่อ ผ่อนคลายและลดความเครียด มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ มีการเข้าสังคมและมี ส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม และมีการจัดสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสมกับการอยู่อาศัย และใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการ เข้าไปมีส่วนในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ลดความเครียด และ จัดการอารมณ์ การส่งเสริมการสร้างคุณค่าและการยอมรับตนเอง และการทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อสังคมในรูปแบบต่าง ๆ โดยกิจกรรมนันทนาการที่สามารถดำเนินการได้มีหลากหลาย รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น การเล่นเกมในรูปแบบต่าง ๆ การออกกำลังกาย การร้องเพลง เล่นดนตรี และ กิจกรรมเข้าจังหวะหรือเต้นรำ การวาดภาพและทำงานศิลปะหัตถกรรมรูปแบบต่างๆ การทำกิจกรรม เพื่อสังคมและช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น

ในด้านการประเมินสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ผู้วิจัยนำเอาแนวคิดต่าง ๆ ของนักวิชาการหลากหลาย มาประมวลร่วมกันและดำเนินการจัดกลุ่มของการประเมินตามมิติสุขภาวะ โดยเน้นประเด็นการ ประเมินและตัวชี้วัดที่มีความสอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการและประโยชน์ที่เกิดกับ ตัวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ ตัวชี้วัดเหล่านี้ผู้วิจัยสามารถสังเกตและวิเคราะห์ด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องใช้การทดลองจาก

ห้องทดลองหรือผลตรวจทางชีววิทยา และผู้สูงอายุสามารถประเมินได้ด้วยตนเองจากความรู้สึกและความคิดเห็นของตัวเอง โดยสามารถสรุปเป็นกลุ่มการประเมินและตัวชี้วัดได้ดังต่อไปนี้

มิติสุขภาวะ	ประเด็นการประเมิน	ตัวชี้วัด
มิติสุขภาวะทางร่างกาย	ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	1. ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง 2. ท่านมีศักยภาพทางร่างกายในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี
	ความสามารถในการเคลื่อนไหวช่วยเหลือตนเอง และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างอิสระ	1. ท่านมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นอย่างดี 2. ร่างกายของท่านมีความยืดหยุ่นต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
	ความสามารถในการรับรู้ความจำ และการประมวลผลของสมอง	ท่านมีความจำที่ดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้
	โอกาสในการทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	ท่านได้ออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
	การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม	1. ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอยู่เสมอ 2. ท่านมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม 3. ท่านมีโอกาสนำเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ
มิติสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	การยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเอง	1. ท่านมีความมั่นใจในตนเอง 2. ท่านเห็นว่าตนเองมีคุณค่า 3. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง 4. ท่านมีอิสระในการตัดสินใจด้วย

มิติสุขภาวะ	ประเด็นการประเมิน	ตัวชี้วัด
		<p>ตนเอง</p> <p>5. ท่านมีความเชื่อเชิงบวก</p>
	<p>การมีความสุข พึงพอใจในชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย</p>	<p>1. ท่านรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต</p> <p>2. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบาน</p> <p>3. ท่านพึงพอใจในฐานะความเป็นอยู่ของท่าน</p> <p>4. ท่านพึงพอใจในความสามารถของตนเอง</p>
	<p>การมีเป้าหมายในชีวิต และมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายนั้น</p>	<p>ท่านมีจุดมุ่งหมายที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต</p>
	<p>การจัดการและรับมือกับความเครียดความวิตกกังวล อารมณ์เชิงลบ และการรับมือกับปัญหา</p>	<p>1. ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้ดี</p> <p>2. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้</p> <p>3. ท่านมั่นใจว่าท่านสามารถรับมือกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดี</p>
	<p>ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ในตนเองจากสภาพแวดล้อมรอบตัว</p>	<p>4. ท่านมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน</p> <p>5. ท่านรู้สึกไว้วางใจและสบายใจที่ได้อยู่กับคนในครอบครัวและคนในชุมชนของท่าน</p>
<p>มิติสุขภาวะทางสังคม</p>	<p>การได้รับการยอมรับทางสังคม และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม</p>	<p>1. ท่านรู้สึกว่าการได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัวและชุมชน</p> <p>2. ท่านเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมกันดูแลและพัฒนาชุมชนของท่าน</p> <p>3. ท่านได้รับความไว้วางใจจาก</p>

มิติสุขภาวะ	ประเด็นการประเมิน	ตัวชี้วัด
	<p data-bbox="571 405 936 510">การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว ชุมชน และสังคม</p> <p data-bbox="571 976 936 1126">การมีโอกาสนำส่วนร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนและสังคม</p> <p data-bbox="571 1144 936 1249">การทำประโยชน์และมีคุณค่าต่อชุมชนและสังคม</p>	<p data-bbox="991 353 1286 389">คนในครอบครัวและชุมชน</p> <ol data-bbox="991 416 1374 958" style="list-style-type: none"> 1. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว 2. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน 3. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น) 4. ท่านมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี 5. ท่านเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น <p data-bbox="991 976 1374 1070">ท่านมีโอกาสนำส่วนร่วมได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของท่านอย่างสม่ำเสมอ</p> <ol data-bbox="991 1144 1374 1637" style="list-style-type: none"> 1. ท่านมีบทบาทในการช่วยเหลือคนอื่นในชุมชน 2. ท่านมีบทบาทในการพัฒนาชุมชนของท่าน 3. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส 4. ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน
มิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญญา	การมีศรัทธาในหลักธรรมคำสอนทางศาสนา มีอิสระ และโอกาสในการทำพิธีกรรมตามความศรัทธา	<ol data-bbox="991 1659 1374 1973" style="list-style-type: none"> 1. ท่านมีการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย 2. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต 3. ท่านมีความยึดมั่นในหลัก

มิติสุขภาวะ	ประเด็นการประเมิน	ตัวชี้วัด
		<p>คุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p> <p>4. ท่านมีความยึดมั่นในหลักศาสนาที่ท่านนับถือ</p> <p>5. ท่านมีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ</p>
	ความรู้สึกสุขสงบภายในจิตใจ	<p>1. ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้</p> <p>2. ท่านมีความสุขสงบใจจิตใจ</p>
	การมีจิตใจที่ดี มีความเห็นใจ และช่วยเหลือผู้อื่น และทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น	<p>1. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น</p> <p>2. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์</p> <p>3. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส</p>
	มีการโอกาสในการพัฒนาตนเอง และสร้างการรับรู้ใหม่	<p>1. ท่านรู้สึกที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ</p> <p>2. ท่านมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งความรู้รอบตัว</p> <p>3. ท่านมีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>4. ท่านได้รับสื่อที่เสริมสร้างสุขภาพ และคุณธรรม</p>

จากผลการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นการประเมินสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ออกได้ตามมิติสุขภาวะคือ มิติสุขภาวะทางร่างกาย แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นการประเมิน 9 ตัวชี้วัด มิติสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นการประเมิน 15 ตัวชี้วัด มิติสุขภาวะทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นการประเมิน 13 ตัวชี้วัด และมิติสุขภาวะด้านจิตวิญญาณหรือสติปัญญา แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นการประเมิน 14 ตัวชี้วัด รวมตัวชี้วัดตามแบบประเมินทั้งสิ้น 51 ตัวชี้วัด โดยผู้วิจัยจะได้นำเอาตัวชี้วัดดังกล่าวไปออกแบบเป็นแบบประเมินสุขภาวะก่อนและหลัง

การเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

5. การใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์ เป็นประเด็นที่มีการพูดถึงมานานก่อนยุค COVID 19 เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ช่วยสร้างความสะดวกในการเรียนการสอนดังจะเห็นได้จากรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การเรียนทางไกลจากโรงเรียนไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และระบบการเรียนออนไลน์ เช่น Thai MOOC, EdX, Coursera, และแพลตฟอร์มการเรียนการสอนออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นโดยหน่วยงานต่าง ๆ ในประเทศไทย เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและสร้างปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมายของหน่วยงาน แต่เนื่องจากภาวะการระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลให้กิจกรรมออนไลน์ทุกรูปแบบเกิดการพัฒนาก้าวกระโดด และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

การเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning) เป็นการเรียนผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยอยู่ในรูปแบบของคอมพิวเตอร์ เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ บวกเข้ากับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สร้างการศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์คุณภาพสูง โดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง เกิดความสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่ ทุกเวลา เป็นการสร้างการศึกษาตลอดชีวิตให้กับประชากร (จักรกฤษณ์ โปตาพล, 2563)

5.1 ทักษะที่สำคัญในการจัดกิจกรรมออนไลน์

เจริญ ภูวิจิตร (2564) ได้เสนอทักษะสำคัญที่นักจัดกิจกรรมออนไลน์จำเป็นต้องมีในการถ่ายทอดองค์ความรู้และการร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ โดยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา และการสร้างสรรค์ – เนื่องจากการเรียนแบบออนไลน์มีความแตกต่างจากการเรียนปกติ ผู้จัดกิจกรรม จึงควรเตรียมความพร้อม และมีทักษะด้านการใช้เทคโนโลยีและโปรแกรมแอปพลิเคชันต่าง ๆ เป็นอย่างดี สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมกับกิจกรรม ทราบถึงข้อดีข้อด้อยของเครื่องมือที่จะใช้ รวมถึงเรื่องลิขสิทธิ์ และทรัพย์สินทางปัญญา อีกทั้งยังต้องสามารถถ่ายทอดและแก้ไขปัญหาเฉพาะที่เกิดขึ้นกับผู้ร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถใช้เทคโนโลยีในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ไปพร้อมกันได้

2. ทักษะการสื่อสารที่หลากหลาย – เนื่องจากการทำกิจกรรมออนไลน์ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคในการสื่อสารและการตีความหมาย ผู้จัดกิจกรรม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงควรมีทักษะในการสื่อสารที่ชัดเจน ตรงประเด็น และเข้าใจง่าย โดยใช้สื่อที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจมากที่สุดข้อจำกัดต่าง ๆ

3. ทักษะการบริหารและจัดเวลาการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นแต่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากการจัดกิจกรรมออนไลน์ อาจจะมีปัจจัยที่แตกต่างจากการจัดกิจกรรมปกติ ทำให้ต้องมีการบริหารจัดการเวลาและยืดหยุ่นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อนข้างมาก เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย อาจมองเห็นหรือเข้าใจไม่เท่ากัน จำเป็นต้องเผื่อเวลาและยืดหยุ่นให้มาก

4. ทักษะการจับประเด็นและการคิดวิเคราะห์ เนื่องจากข้อจำกัดด้านการถ่ายทอดและกรอบเวลา ผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องมีทักษะในการจับประเด็นและคิดวิเคราะห์จากข้อมูลที่มีอยู่อย่างจำกัดและขาดหายไปบ้าง

5. ทักษะการประเมินผลและการให้คำแนะนำที่มีคุณภาพและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นต้องจัดรูปแบบการประเมินผล ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบท ความสามารถ ศักยภาพ และทักษะของผู้ร่วมกิจกรรม มีความยืดหยุ่น และเข้าใจในความแตกต่าง

5.2 วิธีการจัดกิจกรรมออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสัมฤทธิ์

เจริญ ภูวิจิตร (2564) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดกิจกรรมออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสัมฤทธิ์ไว้ดังนี้

1. กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมให้ชัดเจน เป็นรูปธรรม เช่น เครื่องมือที่ใช้ ตารางเวลา แบบฝึกหัด แบบทดสอบ และรูปแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมออนไลน์
2. ออกแบบการสอนที่น่าสนใจ เพื่อดึงความสนใจและใช้ความคิดสร้างสรรค์ในเทคนิคการสอน
3. เลือกเครื่องมือการสอนที่เหมาะสมกับสภาพความพร้อม ข้อจำกัด และศักยภาพของผู้ร่วมกิจกรรม
4. กระตุ้นให้เกิดการทำงานร่วมกันผ่านระบบออนไลน์ เช่น การทำโครงการ การมอบหมายงานให้ทำร่วมกัน การประชุมกลุ่ม เป็นต้น
5. ใช้ประโยชน์จากการทำงานกลุ่มและเดี่ยว เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมและทำกิจกรรมมากขึ้น
6. ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ ไม่จำเป็นต้องหาอุปกรณ์ใหม่ แต่ปรับใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ให้เหมาะสมและคุ้มค่า
7. มีการสรุป ประเมิน และสะท้อนการเรียนรู้หรือสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
8. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดเห็นที่ครอบคลุม ตั้งแต่เนื้อหา การเรียนการสอน ไปจนถึงสิ่งที่ต้องปรับปรุงและแก้ไข เพื่อการพัฒนาการทำกิจกรรมร่วมกัน

5.3 ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์

คณะกรรมการการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ (2563) ได้ถอดบทเรียนองค์ความรู้และสรุปปัจจัยความสำเร็จของการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ เอาไว้ โดยสามารถได้ดังนี้

1. ควรเลือกรูปแบบการจัดการกิจกรรมแบบออนไลน์บนโปรแกรม ที่มีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นั้น ๆ ซึ่งแต่ละโปรแกรม ไม่ว่าจะเป็น Microsoft Team Zoom OBS และ Google Classroom มีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกัน และเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้จัดกิจกรรมควรศึกษา และทำความเข้าใจในศักยภาพและวิธีการใช้โปรแกรมแต่ละโปรแกรมให้ดีก่อน

2. การวัดและประเมินผล สามารถทำออนไลน์ผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ เช่น Google Form ซึ่งมีข้อดีก็คือ สามารถประมวลผลได้ในทันที และพบปัญหาการทุจริตน้อยกว่าแบบกระดาษ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมควรมีการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และใช้ประโยชน์จากรูปแบบการวัดและประเมินผลผ่านระบบออนไลน์เหล่านี้

3. ควรเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและทำกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์

4. การทำกิจกรรมออนไลน์ ควรมีความสุข ดึงดูดผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เบื่อและสนุกสนานไปกับกิจกรรม ควรจัดสรรเนื้อหาให้กระชับ ชัดเจน และเข้าใจถึงข้อจำกัดของผู้ร่วมกิจกรรม เช่น ข้อจำกัดด้านสุขภาพ สายตา และความสามารถในการเรียนรู้

โดยสรุปการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมแบบออนไลน์ เป็นแนวทางมีความสำคัญและกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หลังสถานการณ์โควิด 19 ซึ่งมีความเหมาะสมในการนำมาปรับใช้กับการทำกิจกรรมในยุค New Normal แต่ผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีความเหมาะสมกับทำกิจกรรมออนไลน์ มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการและลักษณะเฉพาะของการจัดกิจกรรม และสามารถเลือกรูปแบบของโปรแกรมการจัดการกิจกรรม รูปแบบการวัดและประเมินผล และจัดกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ ดึงดูด ยืดหยุ่น และเข้าใจและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง

5.4 ความสำคัญของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อผู้สูงอายุ

Oxford Dictionary ได้ให้ความหมายของคำว่า เทคโนโลยี ว่าหมายถึง วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางการปฏิบัติ และอุตสาหกรรม โดยเทคโนโลยีมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุตามที่ รุจา รอดเข็ม และสุदारัตน์ ไชยประสิทธิ์ (2562) ให้

ความเห็นว่า เทคโนโลยีมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุในหลากหลายด้าน โดยสามารถสรุปเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านสุขภาพ – เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ ทั้งในเรื่องของเครื่องมือในการติดตามดูแลและประเมินสุขภาพ การแจ้งเตือนให้ตารางเวลาและเหตุการณ์ฉุกเฉิน การพัฒนาสมองด้วยเกมส์และกิจกรรมต่าง ๆ หรือแม้แต่ก็ช่วยคลายเหงา การทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาและดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง ลดการพึ่งพาจากคนรอบข้าง และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

2. ด้านสังคม – เทคโนโลยีช่วยในการติดต่อสื่อสารและการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารกับคนใกล้ตัว สร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดความเหงา ลดช่องว่างระหว่างวัย รวมไปถึงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการเรียนรู้เพื่อเปิดโลกทัศน์ของตนเองอย่างไร้ขีดจำกัด เข้าถึงข้อมูลองค์ความรู้ และความบันเทิง และนำมาสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ

3. ด้านสภาพแวดล้อม – เทคโนโลยีช่วยในด้านความปลอดภัยและความสะดวกในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวันภายในบ้าน และการเดินทางของผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันพบว่า มีนวัตกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุอย่างมากมาย

4. ด้านเศรษฐกิจ – เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสร้างรายได้ ลดรายจ่าย และสร้างความสะดวกในการทำธุรกรรมทางการเงินและธุรกิจให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างรายได้ผ่านช่องทางออนไลน์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงพยาบาล ธนาคาร และร้านอาหาร

จากความสำคัญของเทคโนโลยีของผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นว่า เทคโนโลยี มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

5.5 สภาพปัญหาและการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ

สารัช สุราทิพย์กุล และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2560) ได้ดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับการผู้สูงอายุที่ใช้สมาร์ทโฟนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัยในกรุงเทพมหานคร ใช้งานสมาร์ทโฟนอยู่มากพอสมควร และล้วนมีความพึงพอใจอย่างมากกับเทคโนโลยี เนื่องจากมีประโยชน์ครอบคลุมรอบด้าน และตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีทั้งในระบบ IOS และ Android แต่ก็ยังพบว่า มีปัญหาอุปสรรคในการใช้อยู่ซึ่งได้แก่ ราคาของเครื่องสมาร์ทโฟนสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้บางครั้งราคาสูงเกินความจำเป็นและไม่คุ้มค่ากับการใช้งาน และวิธีการใช้งานมีความซับซ้อน รายละเอียดเยอะ ยากต่อการใช้งานและเข้าใจของผู้สูงอายุ

5.6 ความสามารถในการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของผู้สูงอายุ

พิมพ์ใจ ทายะติ และคณะ (2560) ได้ดำเนินการวิจัย โดยพบว่า ผู้สูงอายุมักการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในโซเชียลมีเดีย ทำให้โซเชียลมีเดียเป็นช่องทางในการเผยแพร่ข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ในด้านการรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการสื่อสารพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เท่าทัน ICT อยู่ในระดับปานกลาง แต่การแนะนำผู้อื่นในการรู้เท่าทัน ICT อยู่ในระดับต่ำ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดศักยภาพด้านการรู้เท่าทัน ICT ในกลุ่มผู้สูงอายุ การศึกษาวิจัยพบอีกว่า ด้านพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีและ ICT พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ และหัวเมืองใหญ่ มีการใช้สมาร์ตโฟนและโซเชียลมีเดียมากกว่าคนในต่างจังหวัด ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ และหัวเมืองใหญ่ สามารถใช้สมาร์ตโฟนในการสื่อสารและทำกิจกรรมได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถแนะนำหรือสอนให้กับผู้สูงอายุอื่น ๆ ในชุมชนได้

5.7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ

อารีย์ มัยงพงษ์ และเกื้อกุล ตาเย็น (2559) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสำคัญต่อการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ โดยสามารถแบ่งปัจจัยที่สำคัญออกเป็น 3 ประเด็นได้แก่

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุประกอบด้วย ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์การใช้คอมพิวเตอร์
2. ปัจจัยด้านการยอมรับเทคโนโลยี พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันล้วนแต่มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็น การใช้เทคโนโลยีติดต่อสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและญาติมิตรที่อยู่ห่างไกล การรับชมและรับฟังความบันเทิงบนอินเทอร์เน็ตช่วยให้ได้ความบันเทิง และคลายเครียด ไม่เหงา และการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น ข้อมูลการเตือนภัย และข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ์และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ปัจจัยด้านการสนับสนุนเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเทคโนโลยีได้ง่ายขึ้น ผ่านการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในที่สาธารณะและแหล่งเรียนรู้ชุมชน การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเพิ่มทักษะเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี และการสนับสนุนงบประมาณและอุปกรณ์ให้แก่ศูนย์บริการผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่า จริง ๆ แล้วผู้สูงอายุมีความสนใจและต้องการจะใช้สื่อเทคโนโลยี จึงควรมีการสนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น สะดวก เข้าถึงได้ง่ายขึ้น มีการจัดทำสื่อหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการคลายเครียด สร้างความบันเทิง และให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดกิจกรรมออนไลน์ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการจัดเทคโนโลยี

5.8 การเรียนรู้ผ่านบทเรียนออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ธีระศักดิ์ สร้อยศรี และอัจฉรา ปุระาคม (2562) ได้ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมบทเรียนออนไลน์ เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) การจัดการเรียนออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องมีการเตรียมข้อมูลและระบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสื่อเทคโนโลยี นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการดูวิดีโอ YouTube การใช้อุปกรณ์อัจฉริยะ การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ และการใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ รวมถึงการค้นหาข้อมูลผ่านกูเกิล ทักษะในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะมีการสนับสนุนผู้สูงอายุมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น ควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และสื่อสารในชีวิตประจำวัน

ในด้านกระบวนการ (Process) พบว่า กิจกรรมการเรียนการสอนด้วยเทคโนโลยีเป็นปัจจัยช่วยให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และนำไปสู่การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยเทคโนโลยี แต่พบว่าผู้สูงอายุสนใจการเรียนรู้แบบซึ่งหน้ามากกว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยีในช่วงแรก ๆ แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งผู้สูงอายุเริ่มมีความคุ้นเคยและมีความชำนาญมากขึ้น และสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ด้านผลผลิต (Output) พบว่าผู้สูงอายุที่เรียนผ่านบทเรียนออนไลน์มีทักษะในการเรียนรู้และทัศนคติที่สูงขึ้นอย่างนัยสำคัญ ทำให้เห็นได้ว่า แม้ว่าจะเป็นการเรียนรู้ออนไลน์ แต่ผู้สูงอายุก็สามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาตนเองได้เช่นกัน

จากประเด็นที่ได้มีการทบทวนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ พบว่า เทคโนโลยีเป็นสิ่งจำเป็นและมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการทำกิจกรรมออนไลน์ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเรียนรู้ มีอุปกรณ์และมีความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่จำเป็นต้องให้การส่งเสริมและเพิ่มเติมทักษะการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีของผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมนันทนาการ

ออนไลน์ด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุยังมีข้อจำกัดที่หลากหลาย และมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ที่ไม่เท่ากัน

5.9 การจัดกิจกรรมออนไลน์ในผู้สูงอายุ

ปัจจุบัน สื่อออนไลน์และการทำกิจกรรมออนไลน์ในผู้สูงอายุ มีเพิ่มมากขึ้นและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ต อุปกรณ์ทางเทคโนโลยี และสื่อออนไลน์ได้เพิ่มมากขึ้นอย่างมาก อารยาผลธัญญา (2564) ได้นำเสนอข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของผู้สูงอายุจาก Link Age Connect Technology Survey 2019 โดยพบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะใช้สมาร์ทโฟนเยอะขึ้นอย่างมากเมื่อเทียบระหว่างปี 2565 กับปี 2559 โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีอายุมาก โดยสามารถสรุปได้คือกลุ่มอายุ 65-69 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 61 เป็นร้อยละ 72 ในกลุ่มอายุ 70-74 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 54 เป็นร้อยละ 81 กลุ่มอายุ 75-79 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 53 เป็นร้อยละ 80 กลุ่มอายุ 80-84 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27 เป็นร้อยละ 65 และกลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 19 เป็นร้อยละ 77 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุ มีอัตราการใช้สมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นอย่างมาก และสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุมีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 11.83 ในปี 2561

5.10 พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

ภัทรพงษ์ รื่นเอม และวิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์ (2564) ได้นำเสนอพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสามารถแบ่งได้เป็นข้อ ๆ โดยสรุปดังนี้

1. ช่วงเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ จะเป็นช่วงเวลาที่ว่าง เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากและมีความเหงา
2. เครื่องมือที่ใช้ต้องไม่ยุ่งยาก เรียนรู้ง่าย และสามารถครอบคลุมการสื่อสารที่หลากหลาย และสามารถตอบสนองความต้องการการใช้งานและการยืนยันตัวเองหรือการมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุ
3. ใช้ในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว ที่อยู่บ้านเดียวกัน หรืออยู่ห่างไกล เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน
4. การจัดการกับข่าวสารที่ได้รับผ่านสื่อออนไลน์ มักจะใช้ประสบการณ์ ควบคู่กับแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

5.11 แนวทางการใช้สื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

อารยา พลธัญญา (2564) ได้นำเสนอแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยจำเป็นต้องดำเนินการเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุในก่อนการดำเนินจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยสรุปเป็นแนวทางได้ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมพร้อมด้านความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์และแอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนมาก ยังขาดความพร้อม และยังไม่สามารถใช้อุปกรณ์หรือแอปพลิเคชันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. การสร้างความมั่นใจด้านความปลอดภัยในการใช้เครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์และการใช้อุปกรณ์ออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ
3. ให้ความรู้เฉพาะสำหรับการใช้งานสำหรับแอปพลิเคชันเครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือสื่อออนไลน์ที่จะใช้ในการจัดกิจกรรม

5.12 วิธีการออกแบบการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์กับกลุ่มผู้สูงอายุ

อริสรา ไวยเจริญ (2560) ได้ดำเนินการวิจัย และสามารถสรุปเป็นวิธีการออกแบบการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์กับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นแนวทางการออกแบบสื่อเพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์และสร้างแบรนด์ให้กับผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ แต่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาสื่อออนไลน์เพื่อสร้างกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้ โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. เวลาที่จะทำการสื่อสารกับกลุ่มผู้สูงอายุควรเป็นกลางวันที่เป็นช่วงเวลาว่าง ไม่มีกิจกรรมอื่นมารบกวน โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมตั้งแต่ 10.00 – 16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาว่างจากกิจกรรมยามเช้า และกิจกรรมยามเย็น
2. ความถี่ในการสื่อสาร ควรส่งเนื้อหาวันละ 1-2 ครั้ง เพื่อสร้างความคุ้นเคย สร้างการจดจำ และไม่ควรส่งวันละหลาย ๆ ครั้ง เนื่องจากจะสร้างความรำคาญ
3. ตัวอักษร ควรมีขนาดค่อนข้างใหญ่ เพื่อการอ่านที่สะดวก และควรมีเนื้อหาที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ
4. การจัดลำดับชั้นรายละเอียดของเนื้อหาต่าง ๆ ต้องมีจำนวนน้อย เพื่อลดความสับสน
5. ควรจัดวางเนื้อหาอย่างเป็นระบบและเหมือนเดิม เพื่อให้จดจำและไม่สับสน
6. หลีกเลี่ยงการใช้สรรพภาพที่ย้าการเป็นผู้สูงอายุ เช่น คนชรา ผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณเองแข็งแรง กระฉับกระเฉง
7. การใช้ข้อความในการสื่อสาร ต้องเป็นข้อความเชิงบวก บ่งบอกถึงการยอมรับ ชื่นชมในประสบการณ์และความสามารถของผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของเขาเหล่านั้น

8. เนื้อหาที่สื่อสาร ควรเป็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ มีความน่าสนใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย

9. เนื้อหาควรมีการปรับปรุงตลอดเวลา ให้ทันสมัย และสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

10. ควรใช้สื่อออนไลน์ควบคู่กับสื่อออฟไลน์ เช่น เอกสารประกอบ สื่อสิ่งพิมพ์ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้ใช้สื่อออนไลน์ตลอดเวลา และมีความเคยชินกับสื่อออฟไลน์อยู่

11. ควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุ รวมถึงความน่าเชื่อถือ การยอมรับ ความเชื่อมั่นในศักยภาพ และความผูกพัน

12. ส่งเสริมความสัมพันธ์โดยการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น วันเกิด วันปีใหม่ และของขวัญเล็กๆ น้อย ๆ

13. สร้างกลุ่มหรือเครือข่ายการติดต่อสื่อสารและการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมและตัวผู้สูงอายุ

14. เพิ่มการปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุมากขึ้นกว่าแค่การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ อาจจะมีการพบปะกันบ้างบางครั้ง

15. สร้างระบบสื่อออนไลน์ที่มีความปลอดภัยต่อการหลอกลวงและการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านการเงิน เพื่อลดความกังวล และสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ

16. มีการประเมินเนื้อหาและการทำกิจกรรม เพื่อปรับปรุงแก้ไขและปรับรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

สายสุนีย์ จັบโจร และคณะ (2563) ได้นำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์แบบตอบโต้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบรูปแบบกิจกรรมออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปแนวทางการออกแบบสื่อออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องการออกแบบสื่อออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ ได้ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการจัดทำคู่มือแนะนำในการใช้งาน

2. มีขั้นตอนการใช้งานที่ไม่ซับซ้อน มีความยืดหยุ่นต่อการนำไปใช้งาน

3. สื่อการเรียนรู้ออนไลน์ใช้การถ่ายทอดในรูปแบบของคลิปวิดีโอ อธิบายด้วยภาพ ตัวอักษร การจัดวางองค์ประกอบของหน้าที่เหมาะสมทำให้เข้าใจได้ง่าย

4. สามารถใช้สื่อการเรียนรู้ออนไลน์ได้ทุกที่ ทุกเวลา และใช้งานได้ทั้งบนเครื่องคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์เคลื่อนที่

5.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบออนไลน์ สำหรับผู้สูงอายุ

พิมพ์ชนก ผลอ่อน และ บุหงา ชัยสุวรรณ (2561) ได้นำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปได้คือ สื่อที่ผู้สูงอายุเปิดรับและเข้าถึงมากที่สุดคือ ไลน์ (LINE) รองลงมาคือ เฟสบุ๊ก ยูทูบ และอินสตราแกรม ตามลำดับ โดยเข้าถึงสื่อมากกว่าเฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวัน 6 วันต่อสัปดาห์ โดยช่วงเวลาที่เข้าถึงมากที่สุดคือ 05.00-09.00 น. ในวันธรรมดา และ 09.00-12.00 น. ในวันเสาร์อาทิตย์ โดยการใช้สื่อส่วนใหญ่เพื่อการสื่อสาร การแสดงตัวตนทางสังคมและการเข้าถึงความบันเทิงต่าง ๆ

วิไลวรรณ อิศรเดช (2563) ได้ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองผ่านการสื่อสารออนไลน์ โดยพบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกายออนไลน์ที่เหมาะสมคือการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวของผู้สูงอายุ กิจกรรมด้านสุขภาวะทางจิต พบว่ากิจกรรมที่เหมาะสมทางออนไลน์ คือ การฝึกสมาธิ ช่วยคลายความเครียดและลดโรค กิจกรรมด้านสุขภาวะทางปัญญา พบว่ากิจกรรมที่เหมาะสมทางออนไลน์คือ การมีโอกาสดูการเรียนรู้ออนไลน์การพัฒนาตนเองด้านเทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต กิจกรรมด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่ากิจกรรมที่เหมาะสมคือการเรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การพึ่งพาตนเอง และการมีส่วนร่วมในชุมชน และการทำกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะด้านสภาพแวดล้อมพบว่า เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อมีส่วนร่วม และการจัดหาเครือข่ายทางสังคม นอกจากนี้ ยังได้เสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุผ่านการสื่อสารออนไลน์ โดยสามารถทำได้ในหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น เว็บไซต์ เพจ ไลน์ เฟสบุ๊ก และช่องยูทูบ

ลักขมี บัวสัมฤทธิ์ (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สร้างสุขทุกวัย 15 ศูนย์ จำนวนทั้งหมด 405 คน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์ในการสื่อสารออนไลน์ มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในระดับน้อย พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับต่ำทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภัทรพงษ์ รื่นอม และ วิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์ (2564) ได้ดำเนินการวิจัย โดยพบว่า ในปัจจุบันสื่อออนไลน์มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ปัจจุบัน เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยทางสังคม เนื่องจากสภาพครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น สื่อออนไลน์เข้ามามีบทบาทในการสื่อสารภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สื่อออนไลน์เข้ามามีบทบาทในด้านการจับจ่ายใช้สอย และการทำธุรกรรมทางการเงิน และปัจจัยทางเทคโนโลยี ที่มีความสะดวกขึ้นและสามารถเข้าถึงได้รวดเร็วมากขึ้น

มนชาย ภูวรกิจ และคณะ (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 378 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-64 ปีมีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ระดับมาก แอปพลิเคชันที่ใช้มากที่สุดคือไลน์ ในภาพรวมรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยมเลือกใช้มากที่สุดคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว รองลงมาคือการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการสูญเสียมวลกระดูก และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกรณีของผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว จะเลือกการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูกมากที่สุด ในขณะที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจะเลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว นอกจากนี้ยังพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ปิยดา ราชพิบูลย์ และคณะ (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้และทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เปรียบเทียบทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และประสบการณ์ในการใช้อินเทอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 378 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นราย

ด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมที่ปฏิบัติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ ตามลำดับ 2) ผู้สูงอายุมีทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับสูงด้านที่มีทักษะสูงที่สุดคือ ด้านความน่าเชื่อถือ รองลงมาได้แก่ ด้านความถูกต้อง ด้านความทันสมัยและด้านความเกี่ยวข้อง ตามลำดับ 3) ผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ อาชีพและประสบการณ์ในการใช้อินเทอร์เน็ตแตกต่างกัน มีทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างมีทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

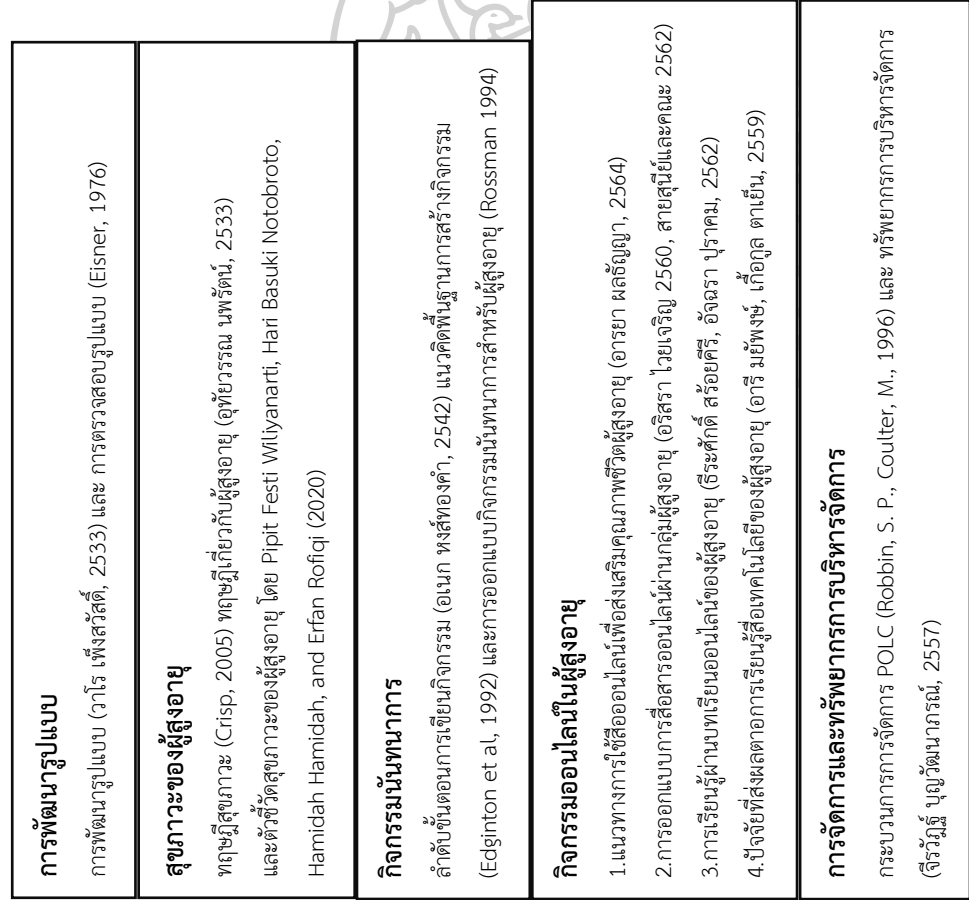
Schehl et, al. (2019) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างในการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้สูงอายุ: การศึกษาเกี่ยวกับข้อมูล สังคม และเครื่องมือในการทำกิจกรรมออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดช่องว่างการสำรวจปัจจัยที่อธิบายกิจกรรมออนไลน์ที่เฉพาะเจาะจงยังคงมีจำกัด โดยตรวจสอบบทบาทของลักษณะทางสังคมและประชากรและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (PBC) ในการทำนายกิจกรรมออนไลน์ที่ให้ข้อมูล สังคม และเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างที่มีผู้เข้าร่วม 1,222 คน (อายุ 65 ปีขึ้นไป) ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่อายุน้อยกว่า มีการศึกษาสูง และมี PBC ที่สูงกว่า มีแนวโน้มที่จะทำกิจกรรมออนไลน์ทั้งหมด ในขณะที่ผู้ชายมีโอกาสสูงกว่าผู้หญิงในการแสดงข้อมูลและเครื่องมือ แต่ไม่ใช่กิจกรรมออนไลน์ทางสังคม การมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรมเป็นตัวทำนายเชิงบวกสำหรับกิจกรรมออนไลน์ทั้งหมด ยกเว้นธนาคารออนไลน์ สำหรับกิจกรรมออนไลน์ที่ให้ข้อมูล ผลกระทบของ PBC ได้รับการกลั่นกรองให้อ่อนลงสำหรับผู้ที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา

Hofer M. and Hargittai E. (2021) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านสื่อออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในสังคมออนไลน์แบบต่างๆ เช่น ดูรูปภาพ ถามหรือตอบคำถาม ติดตามสถานะของใครบางคน กับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิต ซึมเศร้า และวิตกกังวล ของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสหรัฐอเมริกา โดยผลการวิจัยพบ ความสัมพันธ์ที่เป็นบวกและลบระหว่างการมีส่วนร่วมในสังคมออนไลน์และสุขภาพจิต ขึ้นอยู่กับประเภทของกิจกรรม โดยผู้วิจัยสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) และสุขภาพจิต โดยมองที่พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมออนไลน์ที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่การใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์โดยทั่วไป เนื่องจากพฤติกรรมในสังคมออนไลน์แบบเฉพาะเจาะจง มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ในขณะที่การใช้อินเทอร์เน็ตแบบทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์ และสรุปว่า การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อวัตถุประสงค์ทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความท้าทายทางสุขภาพจิตและสามารถบรรลุการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

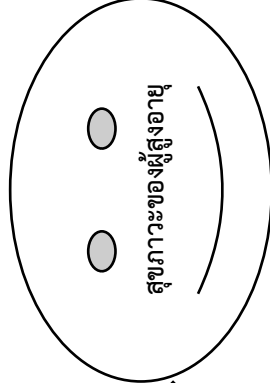
จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีด้านการจัดกิจกรรมออนไลน์ในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจะได้นำเอาแนวคิดต่าง ๆ มาปรับใช้ในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสม มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ แนวทางการใช้สื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (อารยา ผลชัยญา, 2564) ซึ่งประกอบด้วย การเตรียมความพร้อม การสร้างความมั่นใจ และการใช้สื่อออนไลน์ในการดำเนินกิจกรรมจริงในผู้สูงอายุ แนวคิดการออกแบบการสื่อสารออนไลน์ผ่านกลุ่มผู้สูงอายุ (อริสรา ไวยเจริญ 2560, สายสุนีย์และคณะ 2562) ซึ่งประกอบด้วยการจัดช่วงเวลาที่เหมาะสม จัดทำสื่อที่เหมาะสม และจัดองค์ประกอบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งการทำคู่มือที่ง่ายและไม่ซับซ้อน แนวคิดการเรียนรู้ผ่านบทเรียนออนไลน์ของผู้สูงอายุ (ธีระศักดิ์ สร้อยศิริ, อัจฉรา ปุราคม, 2562) ซึ่งเน้นการจัดการปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และสร้างผลผลิตที่เหมาะสม และแนวคิดปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุ (อารี มัยพงษ์, เกื้อกุล ตาเย็น, 2559) ซึ่งประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ 1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล 2. ปัจจัยด้านการยอมรับเทคโนโลยี 3. ปัจจัยด้านการสนับสนุนเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ



กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์
เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
(FmMsRo Model)



แผนภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากแผนผังกรอบแนวคิดการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิจัยโดยการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดในเรื่องการจัดการกิจกรรมนันทนาการ การออกแบบกิจกรรมนันทนาการ และการจัดกิจกรรมออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ มาเป็นแนวทางพื้นฐานในการจัดการกิจกรรมควบคู่ไปกับการเก็บข้อมูลปฐมภูมิเพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่น่าสนใจหรือต้องการของผู้สูงอายุ แล้วนำข้อมูลดังกล่าว มาสร้างและพัฒนารูปแบบฯ ตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดทำรูปแบบและการออกแบบการเรียนการสอนเชิงระบบ ควบคู่ไปกับทฤษฎีเกี่ยวกับระบบการจัดการและการบริหารทรัพยากรการจัดการ เพื่อให้เกิดเป็นร่างรูปแบบที่มีความถูกต้องและเหมาะสม เพื่อใช้เป็นตัวแปรต้น ในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ก่อนไปนำทดลอง และสร้างเป็นรูปแบบที่มีความสมบูรณ์และนำไปสู่การทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีผลและก่อให้เกิดสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติคือ สุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านทางจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณและปัญญา



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยวิธีการเชิงปริมาณเป็นหลักและวิธีการเชิงคุณภาพเป็นรอง โดยมีกระบวนการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) เป็นการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) เป็นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) เป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย จะได้ดำเนินการศึกษาวิจัยในส่วนของแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วยสภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและผู้สูงอายุสนใจ และความต้องการที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมถึงแนวทางการจัดการและบริหารทรัพยากรในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครบรอบด้าน มีความรอบคอบรัดกุม และครอบคลุมในทุกประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1)

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย สภาพปัญหา และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและการใช้สื่อและเครื่องมือออนไลน์ของผู้สูงอายุ และความต้องการ ซึ่งประกอบด้วย

ผลลัพธ์ที่คาดหวังของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ

2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1)

1. ประชากร

1.1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 9,598 คน จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพฯเหนือ ที่มีจำนวนชมรมผู้สูงอายุตั้งแต่ 5 ชมรมขึ้นไป มีสมาชิกไม่น้อยกว่า 350 คนต่อเขต และมีการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง (สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร, 2566) โดยแบ่งออกเป็น

1.1.1	เขตคันนายาว	5 ชมรม	สมาชิก	464 คน
1.1.2	เขตจตุจักร	5 ชมรม	สมาชิก	450 คน
1.1.3	เขตดอนเมือง	22 ชมรม	สมาชิก	1,210 คน
1.1.4	เขตบางกะปิ	5 ชมรม	สมาชิก	598 คน
1.1.5	เขตบางเขน	24 ชมรม	สมาชิก	3,940 คน
1.1.6	เขตบางซื่อ	5 ชมรม	สมาชิก	364 คน
1.1.7	เขตบึงกุ่ม	10 ชมรม	สมาชิก	632 คน
1.1.8	เขตลาดพร้าว	11 ชมรม	สมาชิก	427 คน
1.1.9	เขตสายไหม	12 ชมรม	สมาชิก	988 คน
1.1.10	เขตหลักสี่	6 ชมรม	สมาชิก	511 คน
		105 ชมรม		9,598 คน

1.2 ผู้บริหารศูนย์ฯ หรือบุคลากร หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรม ชมรมละ 1 คน จาก 105 ชมรม จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพฯเหนือ รวม 105 คน

1.3 กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ชมรมละ 1 คน จาก 105 ชมรม จาก 10 เขตในพื้นที่กรุงเทพฯเหนือ รวม 105 คน

1.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ 10 เขตเป้าหมายของกรุงเทพฯ เหนือ จำนวน 380 คน โดยเทียบกับจำนวนประชากรจากตารางจำนวนของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ Krejcie R.V. and Morgan D.W. (1970) เลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย อันได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ กับชมรมผู้สูงอายุมาก่อน และเป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกับชมรมผู้สูงอายุสม่ำเสมอ มาเป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงปริมาณตามแบบสอบถาม เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวังและรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่สนใจของผู้สูงอายุ

2.2 ผู้บริหารศูนย์ฯ และบุคลากรหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

2.3 กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

2.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1)

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน อันประกอบด้วย สภาพปัญหา และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ และความต้องการของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำกิจกรรมปัจจุบัน ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรมนันทนาการ ความพร้อมทางกายภาพ จิตใจ และเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม และความต้องการกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงความพร้อมและรูปแบบพฤติกรรมในใช้สื่อออนไลน์และการประชุมทางไกลผ่านระบบออนไลน์ของผู้สูงอายุ

2. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพจากกลุ่มผู้บริหาร บุคลากรเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ เพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ถึงสถานการณ์ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน สภาพปัญหาในการทำกิจกรรมนันทนาการ ปัญหาอุปสรรคการมีส่วนร่วมและปัญหาอื่น ๆ ในการจัดการกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการและความคาดหวังของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม

นันทนาการ แนวทางหรือรูปแบบการทำกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการหรือมีความสนใจ และความพร้อมของเครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ สถานที่ และบุคลากร ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนที่ 1

การวิจัย (Research 1: R1)

1. แบบสอบถามสภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรมด้านผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 380 คน

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นการสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐาน สภาพพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำกิจกรรมปัจจุบัน ปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรม นันทนาการ และความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงความพร้อมในการใช้สื่อออนไลน์ และเครื่องมือสื่อสาร ในรูปแบบคำถาม Check List โดยใช้สถิติในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป โดยวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่ของกลุ่มตัวอย่างด้วยผลรวม และค่าร้อยละ

ค่าเฉลี่ยใช้สูตรดังนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2549: 27)

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{n}$$

เมื่อ \bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง

$\sum fX$ คือ ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นถึงสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบกิจกรรม
 นั้นทนทานตามความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
 (Descriptive Statistic) ในรูปแบบของ Likert Scale เพื่อประเมินระดับความคิดเห็นของกลุ่ม
 ตัวอย่างโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งจัด
 ระดับของความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ

ในส่วนนี้ การคำนวณค่าเฉลี่ยใช้สูตรดังนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2549: 27)

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{n}$$

เมื่อ \bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum fx$ คือ ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
 n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนการจัดระดับของความคิดเห็น แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

ระดับ 5 เห็นด้วยมากที่สุด

ระดับ 4 เห็นด้วยมาก

ระดับ 3 เห็นด้วยปานกลาง

ระดับ 2 เห็นด้วยน้อย

ระดับ 1 เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระถึงสภาพปัญหา ความคาดหวัง และความต้องการของตนเอง แล้วนำมารวบรวม
 และจัดลำดับตามความถี่ของการแสดงความคิดเห็นอีกครั้งหนึ่ง

1.3. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม
 ของข้อความและการใช้ภาษา

1.4 ดำเนินการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขตาม
 ข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา มาขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ด้วย

กระบวนการหาความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.67 – 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก ซ)

1.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ตามที่ผู้เชี่ยวชาญให้ความคิดเห็นและแนะนำ

2. แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร บุคลากรเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแบบมีโครงสร้าง เพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างถึงสภาพปัญหาเชิงการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ผ่านมา ปัญหาการมีส่วนร่วม และปัญหาในการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ รวมถึงความต้องการและความคาดหวังของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

2.2 สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ โดยกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาในเชิงการบริหารจัดการ ปัญหาการมีส่วนร่วม และปัญหาในการทำกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงความต้องการและความคาดหวังของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการ โดยเน้นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

2.3 นำแบบสัมภาษณ์เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามและการใช้ภาษา

2.4 ดำเนินการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะอาจารย์ของที่ปรึกษา มาขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ด้วยกระบวนการหาความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.67 – 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก ซ)

2.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ตามที่ผู้เชี่ยวชาญให้ความคิดเห็นและแนะนำ

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1)

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือจากชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขในกรุงเทพมหานคร เพื่อติดต่อขออนุญาต เข้าไปเก็บข้อมูลจากสมาชิก คณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ และผู้บริหาร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยเน้นวันที่มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย และไม่เป็นภาระกับผู้สูงอายุมากเกินไป โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายในการจัดเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุ – ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 380 คน ใน 10 เขตเป้าหมายในพื้นที่กรุงเทพฯ เหนือ โดยเทียบกับจำนวนประชากรจากรายงานจำนวนของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie R.V., Morgan D.W., 1970: 607-610)
2. กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง – ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์ฯ และบุคลากรหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1)

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้หลักการทางสถิติ เพื่อค้นหาแนวโน้ม ความต้องการ และข้อเสนอแนะในการจัดเก็บข้อมูล โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

- 1.1. ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความถี่ของการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุ โดยใช้ผลรวม และค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1.2. ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการใช้สื่อและเครื่องมือออนไลน์ รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และผลลัพธ์ที่คาดหวังในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ซึ่งประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ที่คำนวณตามสูตรที่ได้กล่าวมาแล้ว ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มตัวอย่าง ตามแนวทางการวิเคราะห์ Likert Scale โดยผู้วิจัยมีการจัดระดับของความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 ขึ้นไป	อยู่ในระดับ มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.49	อยู่ในระดับ มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 – 3.49	อยู่ในระดับ ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 – 2.49	อยู่ในระดับ น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.49 ลงมา	อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

- 1.3. ตอนที่ 3 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ที่แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระถึงสภาพปัญหา ความคาดหวัง และความต้องการของตนเอง แล้วนำมารวบรวมและจัดลำดับตามความถี่ของการแสดงความคิดเห็นอีกครั้งหนึ่ง

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ การดำเนินการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยรวบรวมเนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานเกี่ยวกับแนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหาร และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการกับผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ แล้วนำเนื้อหาเหล่านั้น มาแยกย่อย ตีความ และสร้างสรุปเป็นประเด็นด้วยอุปนัย (Induction)

ตารางที่ 1 สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ สภาพปัญหา ความต้องการ ความพร้อม และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานประกอบด้วยสภาพปัญหาและความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ และความต้องการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับความต้องการของ	จัดเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ	กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ จำนวน 380 คน	แบบสอบถาม	การวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ 1. ข้อมูลทั่วไปโดยใช้คาร์ยอละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเฉลี่ย 2. ข้อมูลสภาพปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ความต้องการผลลัพธ์ที่คาดหวังและรูปแบบกิจกรรมที่	ทราบถึงสภาพปัญหา ความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
ผู้สูงอายุ				ใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน ค่าเฉลี่ย 3. ข้อมูลความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะ โดยการ จัดลำดับ ความถี่ของ ความคิดเห็น	
2. เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการจัดการ และ ทรัพยากรการบริหารจัดการ ในการจัด กิจกรรม นันทนาการที่ เหมาะสมและ ความคิดเห็น ของผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องใน การดำเนิน กิจกรรม นันทนาการ	สัมภาษณ์ผู้ที่มี ส่วนเกี่ยวข้อง	กลุ่มแกนนำ ผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์ฯ และบุคลากร หรือผู้มีส่วน เกี่ยวข้องใน ชมรมผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญ ด้านการจัด กิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน	แบบสัมภาษณ์ แบบมี โครงสร้าง	กระบวนการ วิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis) โดย รวบรวม เนื้อหาจากการ สัมภาษณ์ผู้ที่มี ส่วนเกี่ยวข้อง ในการ ดำเนินงาน เกี่ยวกับ กิจกรรม นันทนาการกับ ผู้สูงอายุใน กรุงเทพฯ แล้ว	ทราบถึง ปัญหาด้าน การบริหาร จัดการ ปัจจัย ความ ต้องการ และความ คาดหวังของ ผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
ออนไลน์				นำเนื้อหาเหล่านั้นมาแยกย่อยตีความและสร้างสรุปเป็นประเด็นด้วยอุปนัย (Induction)	

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) เป็นการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย จะดำเนินการสร้างโครงร่างของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ประมวลมา ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลปฐมภูมิ ตามขั้นตอนที่ 1 (R1) แล้วสังเคราะห์และพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1)

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการวิจัยขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1)

1. รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุและเครื่องมือประกอบการดำเนินการวิจัย

2. คู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา

(Development 1: D1)

1. รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.1 พัฒนาร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลสภาพปัญหา และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและการใช้สื่อและเครื่องมือออนไลน์ของผู้สูงอายุ ข้อมูลความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวังของผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่น่าสนใจของผู้สูงอายุ แนวทางการจัดการ ทรัพยากร การบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีการจัดเก็บและวิเคราะห์ตามขั้นตอนที่ 1 (R1)

1.2 นำมาเสนอให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมและถูกต้อง

1.3 นำรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและครบถ้วนของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.4 ปรับปรุงร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2. คู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.1 พัฒนาร่างคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลสภาพปัญหา และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและการใช้สื่อและเครื่องมือออนไลน์ของผู้สูงอายุ ข้อมูลความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวังของผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเป็นที่น่าสนใจของผู้สูงอายุ แนวทางการจัดการ ทรัพยากร การบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีการจัดเก็บและวิเคราะห์ตามขั้นตอนที่ 1 (R1)

2.2 นำมาเสนอให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม และถูกต้อง

2.3 นำคู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและครบถ้วนของคู่มือและแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.4 ปรับปรุงร่างคู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3. แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.1 พัฒนาเครื่องมือจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ควบคู่ไปกับการรวบรวมและสกัดประเด็นที่เกี่ยวข้องจากแบบประเมินสุขภาพระดับต่าง ๆ ของกระทรวงสาธารณสุขที่มีอยู่แล้ว

3.2 นำแนวคิดและข้อมูลจากแบบประเมินที่รวบรวมจากกระทรวงสาธารณสุขมาสังเคราะห์เป็นแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ประเมินในการวิจัยนี้

3.3 นำมาเสนอให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม และถูกต้อง

3.4 นำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

3.5 นำเอาแบบประเมินสุขภาพมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดสอบความเชื่อมั่น (Try Out) ของเครื่องมือวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา โดยการทดสอบพบว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเท่ากับ 0.95 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.7 สามารถนำไปใช้ได้

3.6 นำไปใช้ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

4. แบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

- 4.1 พัฒนาเครื่องมือจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 4.2 นำมาเสนอให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมและถูกต้อง
- 4.3 นำแบบประเมินสุขภาวะที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity)
- 4.4 นำเอาแบบประเมินสุขภาวะมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดสอบความเชื่อมั่น (Try Out) ของเครื่องมือวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา จากการทดสอบพบว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าเท่ากับ 0.86 ซึ่งมีความมากกว่า 0.7 สามารถนำไปใช้ได้
- 4.5 นำไปใช้สอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1)

1. วิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนที่ 1 และสังเคราะห์เป็นร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยดำเนินการขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
3. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญเบื้องต้นอย่างไม่เป็นทางการก่อน แล้วจึงขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อติดต่ออย่างเป็นทางการอีกครั้งหนึ่ง
4. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการคัดเลือกและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่ม
5. ผู้วิจัยดำเนินการสัมมนากลุ่ม ตามวันเวลาที่กำหนด
6. จัดการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการและผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ท่าน โดยมีเอกสารประกอบได้แก่ โครงร่างวิทยานิพนธ์ รายงานผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ประเด็นคำถามการประชุมกลุ่ม ร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ร่างคู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ร่างแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ และร่างแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม และกำหนดประเด็นให้ครอบคลุม

องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งอำนวยความสะดวกในระหว่างการสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1)

ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลการสนทนากลุ่ม ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ตารางที่ 2 สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) เป็นการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบฯและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	1. จัดทำร่างรูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 2. จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อขอความคิดเห็นและการวิพากษ์จากผู้เชี่ยวชาญ	ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการและผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ท่าน	1. ร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเครื่องมือประกอบการดำเนินการวิจัย 2. คู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่ม 7 ขั้นตอนได้แก่ การเตรียมจัดการข้อมูล การกำหนดกรอบเนื้อหาสาระ การทบทวนและตรวจสอบความถูกต้อง การบันทึกและลงรหัส การสรุปข้อมูลชั่วคราว การตีความสร้างข้อสรุป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพ ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับพร้อมนำไปทดลองใช้
2. เพื่อ	1. ผู้เชี่ยวชาญ	ผู้เชี่ยวชาญด้าน	เครื่องมือเก็บ	กระบวนการ	เครื่องมือที่ใช้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบฯ เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบฯและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	ตรวจสอบหาคุณภาพค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	กิจกรรมนันทนาการและผู้ที่ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุจำนวน 8 ท่าน	รวบรวมข้อมูลได้แก่ 1.แบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2.แบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบฯ	วิเคราะห์เนื้อหาโดยการรวบรวมความคิดเห็นจากตรวจสอบหาคุณภาพค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	ในการทดลองและประเมินผลการวิจัยที่มีคุณภาพและพร้อมนำไปใช้

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) เป็นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรม

นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย จะได้นำเอารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 กรุงเทพมหานคร จำนวน 36 คน โดยรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นเวลา 2 เดือน (8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง) แล้วนำผลการประเมินสุขภาวะมาเปรียบเทียบกัน และผลการสอบถามความพึงพอใจมาวิเคราะห์

วัตถุประสงค์ของการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

เพื่อทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ประชาณิเวศน์ เขตจตุจักร ในซึ่งเป็นหนึ่งเขตที่อยู่ในพื้นที่กรุงเทพฯเหนือ จำนวน 36 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 131 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้วิจัยพัฒนา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

เนื่องจากรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ คู่มือการจัดทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบจากในขั้นตอนที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการทดลองตามขั้นตอนที่ 2 ควบคู่ไปเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

วิธีดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

1. จัดการประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และแนวทางการดำเนินรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้แก่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้ง 36 คน ให้มีความเข้าใจตรงกัน

2. ดำเนินการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ การใช้สื่อออนไลน์ในการประชุมทางไกลผ่านโปรแกรม Zoom Application

3. ดำเนินการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแบบฟอร์มที่กำหนด ก่อนเริ่มการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบ
4. ดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ตามรูปแบบที่กำหนด ทั้งสิ้น 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์
5. ดำเนินการประเมินสุขภาวะ และจัดเก็บแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุตามแบบฟอร์มที่กำหนด หลังเสร็จสิ้นการดำเนินรูปแบบ
6. สรุปรวบรวมผลการประเมินแล้วจัดเก็บเป็นสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2)

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามทีออกแบบไว้ ไปใช้ในการวิเคราะห์และประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบฯ ตามขั้นตอนที่ 4

ตารางที่ 3 สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) เป็นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
เพื่อทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ	ดำเนินการทดลองรูปแบบฯ โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการเป็นเวลา 2 เดือน (8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง)	สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 กรุงเทพมหานคร จำนวน 36 คน	1.รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2.1แบบประเมินสุขภาวะของ	นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปใช้ในการประเมินคุณภาพของรูปแบบตามขั้นตอนที่ 4	ผลการทดลองใช้รูปแบบ จากเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
			ผู้สูงอายุ 2.2 แบบสอบถาม ความพึงพอใจ จากการเข้าร่วมรูปแบบฯ		

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) เป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย เพื่อให้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์แบบ และมีประสิทธิผลพร้อมที่จะนำไปใช้และเผยแพร่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัยขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2)

เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 2 ประเด็น ได้แก่

1. สุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2)

1. ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2)

1. นำผลการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ได้ในรูปแบบของสถิติเชิงปริมาณก่อนและหลังการอบรมที่ได้ มาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกัน ก่อนและหลังจากที่ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความแตกต่าง (Paired t-test) เพื่อให้เห็นความแตกต่างเชิงสถิติ และระดับของสุขภาวะที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง หลังจากการดำเนินรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อหาค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พร้อมทั้งแจกแจงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของตัวผู้สูงอายุเอง และแต่ละประเด็นสุขภาวะ เพื่อให้เห็นการเพิ่มขึ้นและลดลงของแต่ละประเด็นความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการทดลอง

2. นำผลการศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์โดยใช้หลักการทางสถิติดังต่อไปนี้

2.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความถี่ของการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุ โดยใช้ผลรวมและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 ตอนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ในรูปแบบของ Likert Scale เพื่อประเมินความคิดเห็นและระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการแจกแจงร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการจัดระดับของความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 ขึ้นไป	อยู่ในระดับ มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.49	อยู่ในระดับ มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 – 3.49	อยู่ในระดับ ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 – 2.49	อยู่ในระดับ น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.49 ลงมา	อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

2.3 ตอนที่ 3 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4 สรุปขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) เป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อให้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์มีความสมบูรณ์แบบและมีประสิทธิผลพร้อมที่จะนำไปใช้และเผยแพร่ต่อไป		ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย	1. นำผลการประเมินสุขภาพมาเปรียบเทียบก่อนหลัง โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความแตกต่าง (Paired t-test) 2. นำผลที่ได้จากการศึกษาความพึงพอใจมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าเฉลี่ย	รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิผลพร้อมนำไปใช้และเผยแพร่

โดยสามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ได้เป็นแผนภาพ ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้คือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) เพื่อประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 2.1) เพื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมรูปแบบฯ และ 2.2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้เสนอผลจากการศึกษาไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ สภาพปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ความต้องการ ได้แก่ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษาพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ขั้นตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. ขั้นตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย 1 (Research 1: R1) : ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ สภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาข้อมูลจากผู้สูงอายุ เพื่อค้นหา 1.1) สภาพปัญหาในการเข้าร่วมและทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ รวมถึงความพร้อมในการเข้าร่วมและใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำกิจกรรมออนไลน์ 1.2) ความต้องการของผู้สูงอายุต่อรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการออนไลน์และผลลัพธ์ที่คาดหวัง และ 1.3) แนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีความเหมาะสมและนำมาซึ่งการพัฒนาสุขภาพของ

ผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ 1) การศึกษาข้อมูลสภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ และผลลัพธ์ที่คาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาจากผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน และ 2) การศึกษาแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากแกนนำกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์ฯ บุคลากรหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน โดยผลของการศึกษาในทั้ง 2 ส่วน จะถูกนำไปใช้ประโยชน์วางแผน จัดการปัญหา และการออกแบบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหา และความพร้อมในการเข้าร่วมและใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำกิจกรรมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และความต้องการผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ที่เป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

			(n=380)
	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	133	35.00
	หญิง	244	64.21
	ไม่ตอบ	3	1.05
	อายุ		
	60-69 ปี	145	38.16
	70-79 ปี	199	52.37
	80 ปีขึ้นไป	30	7.89
	ไม่ตอบ	6	1.58

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่ร้อยละ 64.21 หรือ 244 ตัวอย่าง หรือประมาณเกือบ 2 ใน 3 โดยมีเพศชายร้อยละ 35 หรือ 133 ตัวอย่าง หรือประมาณ 1 ใน 3 ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ผู้สูงอายุของเขตต่าง ๆ ที่มีจำนวนประชากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากประชากรในวัยผู้สูงอายุมีเพศหญิงเป็นจำนวนมากกว่า

ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุตอนกลางที่มีอายุ 70-79 ปี หรือ 199 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 52.37 รองลงมาคือ กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้นช่วงอายุ 60-69 ปี 145 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 38.16 และกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุดได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 30 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 7.89 โดยไม่ผู้ไม่ตอบคำถามนี้ จำนวน 6 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 1.58 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมภายในศูนย์เป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง ที่มีศักยภาพและมีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนผู้สูงอายุตอนต้นนั้น อาจจะมีภาระและความรับผิดชอบที่ยังต้องดูแล ไม่ว่าจะเป็นการดูแลลูกหลานวัยเด็ก การดูแลญาติหรือผู้สูงอายุที่ครัวเรือน รวมไปถึงบางส่วน ยังต้องทำงานสร้างรายได้และหาเงินเพื่อจุนเจือครอบครัว ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปนั้น อาจประสบปัญหาในการเข้าร่วมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเคลื่อนไหว การเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม การเป็นภาระที่ต้องได้รับการดูแลและเฝ้าระวังเป็นพิเศษในการทำกิจกรรม และประสิทธิภาพของร่างกายและการเคลื่อนไหวในการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาแน่น รวมถึง ความสามารถในการใช้สื่อและเครื่องมือสื่อสารออนไลน์ในการร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 6 สภาพปัญหาอุปสรรคและข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

ประเด็นปัญหา	ผลการศึกษา			
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล	อันดับ
1. ปัญหาการมีภาระต้องเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำงานบ้าน และดูแลครอบครัว	2.32	0.88	น้อย	8
2. ปัญหาการติดภารกิจงานหรือภารกิจส่วนตัว เช่น การนัดพบแพทย์ งานอาสาสมัคร งานวิสาหกิจชุมชน ฯลฯ	2.23	0.90	น้อย	9
3. ปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น และได้ยินความเจ็บป่วย	2.39	0.89	น้อย	7
4. ปัญหาด้านความรู้ความสามารถและศักยภาพของวิทยากรผู้ให้ความรู้ในพื้นที่ไม่เพียงพอ (Man)	2.45	0.87	น้อย	6

ประเด็นปัญหา	ผลการศึกษา			
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล	อันดับ
5. ปัญหาด้านการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม (Man)	2.50	0.97	ปานกลาง	4
6. ปัญหารูปแบบกิจกรรมที่ไม่น่าสนใจ ซ้ำเดิม ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และสร้างความเบื่อหน่ายให้กับผู้สูงอายุ (Management)	2.46	1.01	น้อย	5
7. ปัญหาเรื่องการจัดตารางเวลาที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเวลาว่างของผู้สูงอายุ (Management)	2.45	1.02	น้อย	6
8. ปัญหาการประสานงานระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Management)	2.50	1.04	ปานกลาง	4
9. ปัญหาค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม (Money)	2.50	1.29	ปานกลาง	4
10. วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงพอต่อความต้องการหรือไม่มีให้ใช้ (Material)	2.73	1.22	ปานกลาง	3
11. ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรม เช่น บันไดสูง ห้องน้ำไม่สะดวก ไม่มีทางลาด ไม่มีเครื่องช่วยผู้สูงอายุ ฯลฯ (Material)	2.73	1.19	ปานกลาง	3
12. ความรู้ความสามารถในการใช้สื่อและเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารในรูปแบบใหม่ๆ (Message)	2.83	1.14	ปานกลาง	2
13. ปัญหาการประชาสัมพันธ์ที่ไม่ทั่วถึง การไม่เข้าถึงสื่อ การไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงของสมาชิก และการนัดหมายในการทำกิจกรรมของชมรม (Marketing)	3.17	0.98	ปานกลาง	1
14. ปัญหาโรคระบาดและการเว้นระยะทางสังคม	3.17	0.98	ปานกลาง	1

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นพบว่าการที่ผ่านมา ต้องประสบปัญหาหลากหลายรูปแบบ แต่ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ไปถึง น้อย โดยปัญหาอันดับ 1 ได้แก่ ปัญหาการประชาสัมพันธ์ที่ไม่ทั่วถึง การไม่เข้าถึงสื่อ การไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงของ

สมาชิก และการนัดหมายในการทำกิจกรรมของชมรม และปัญหาโรคระบาดและการเว้นระยะทางสังคม ที่ค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.98 เท่ากัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาอันเกิดจากการบริหารจัดการด้านการประชาสัมพันธ์ (Marketing) การขาดการประชาสัมพันธ์ให้รู้เท่าทันกันอย่างทั่วถึง ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางท่าน ไม่สามารถรับรู้ข่าวสารและเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และผลกระทบจากโควิด 19 ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และยังคงมีความกังวลในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกับผู้อื่น เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงจากการติดเชื้อโควิด 19

อันดับที่ 2 คือ ปัญหาความรู้ความสามารถในการใช้สื่อและเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารในรูปแบบใหม่ๆ (Message) ที่ค่าเฉลี่ย 2.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.14 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นความกังวลของผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง ที่ขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้สมัยใหม่ และการสื่อสารหรือเครื่องมือสื่อสารในรูปแบบใหม่

ส่วนในอันดับ 3 คือ วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงพอต่อความต้องการหรือไม่มีให้ใช้ และ ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรม เช่น บันไดสูง ห้องน้ำไม่สะดวก ไม่มีทางลาด ไม่มีเครื่องช่วยผู้สูงอายุ ฯลฯ ซึ่งทั้ง 2 ปัญหาเป็นปัญหาในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Material) ที่ขาดการอำนวยความสะดวกได้อย่างเต็มที่ให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ และเหมาะสมกับความต้องการและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

ในอันดับที่ 4 คือ ปัญหาด้านการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม (Man) ปัญหาการประสานงานระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Management) และปัญหาค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม (Money) ที่ค่าเฉลี่ย 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87, 1.04, 1.29 ตามลำดับ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาด้านการบริหารจัดการเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม ปัญหาการประสานงานระหว่างผู้ที่เกี่ยวข้อง และปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งค่าเดินทาง และค่าใช้จ่ายด้านอื่น ๆ

ส่วนในอันดับ 5 - 9 นั้น ล้วนแต่อยู่ในระดับน้อยทั้งสิ้น ตั้งแต่ปัญหารูปแบบกิจกรรมที่ไม่น่าสนใจ ซ้ำเดิม ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และสร้างความเบื่อหน่ายให้กับผู้สูงอายุ (Management) ปัญหาด้านความรู้ความสามารถและศักยภาพของวิทยากรผู้ให้ความรู้ในพื้นที่ไม่เพียงพอ (Man) ปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น และได้ยินความเจ็บป่วย ปัญหาการมีภาระต้องเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำงานบ้าน และดูแลครอบครัว และปัญหาการติดภารกิจงานหรือภารกิจส่วนตัว เช่น การนัดพบแพทย์ งานอาสาสมัคร งานวิสาหกิจชุมชน ฯลฯ โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.46, 2.45, 2.39, 2.32, 2.23 ตามลำดับ

จากผลการศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัดในการดำเนินการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ในการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องคำนึงถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาในเชิงการบริหารจัดการเหล่านี้ โดยจำเป็นต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ให้ทั่วถึงและสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง
2. ใช้กิจกรรมออนไลน์เข้ามาเป็นช่องทางหลักในการทำกิจกรรม เพื่อลดการปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้าและช่วยเว้นระยะห่างทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ
3. เสริมทักษะและความสามารถของผู้สูงอายุในการใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ
4. จัดวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรมให้ครบถ้วนเพียงพอและมีความเหมาะสมกับศักยภาพและความจำเป็นพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเรื่องเครื่องมือสื่อสาร อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในกรณีที่ต้องมาอยู่ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำ ทางลาด และเครื่องช่วยต่างๆ
5. จัดรูปแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ และสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่
6. เตรียมความพร้อมเจ้าหน้าที่และผู้ดำเนินกิจกรรมตามโครงการให้มีจิตบริการ และสามารถช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง รวมถึงวิทยากรและผู้ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในกิจกรรม ควรมีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง และเข้าใจในข้อจำกัดและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
7. ลดค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยเน้นให้มีค่าใช้จ่ายน้อยหรือใช้วัสดุอุปกรณ์หรือเครื่องมือสื่อสารที่มีอยู่แล้ว และลดการเดินทางและภาระในการเดินทางของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 7 ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

ประเด็นความพร้อมและความต้องการ	ผลการศึกษา			
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล	อันดับ
1. ฉันมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	4.03	0.74	มาก	1
2. ฉันมีเวลาว่างจากภารกิจและการงานในชีวิตประจำวัน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ	3.98	0.74	มาก	3
3. ฉันมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.02	0.76	มาก	2
4. ฉันสามารถมีส่วนร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่	3.97	0.77	มาก	4
5. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเต็มที่ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	4.02	0.74	มาก	2
6. ฉันสามารถสนับสนุนช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุท่านอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมได้	3.89	0.79	มาก	5
7. ฉันมีความเข้าใจและสามารถใช้สื่อออนไลน์และเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ได้	3.80	0.71	มาก	6

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นว่าคุณเองมีความพร้อมและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับ มาก โดยอันดับ 1 มองว่าคุณเองมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.74 รองลงมาที่มีความคิดเห็นว่าคุณเองมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเต็มที่ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ที่ค่าเฉลี่ย 4.02 โดยมี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.76 สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสนใจและกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยศูนย์ฯหรือชมรมผู้สูงอายุมีความพร้อมและมั่นใจว่า มีศักยภาพเพียงพอ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ประเด็นด้านความต้องการและความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ใน 2 อันดับสุดท้าย แต่ยังคงอยู่ในระดับมากคือ สามารถสนับสนุนช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุท่านอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ และมีความเข้าใจและสามารถใช้สื่อออนไลน์และเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ได้ สะท้อนให้เห็น

ว่า ผู้สูงอายุบางส่วน ยังขาดความมั่นใจในเรื่องการใช้สื่อออนไลน์และการเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ที่จะจัดขึ้น และยังไม่สามารถหรือไม่มั่นใจที่จะสนับสนุนช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุท่านอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมได้

จากผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ผู้วิจัยจำเป็นต้องให้พัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมด้วยตนเองมากที่สุด โดยลดการพึ่งพาและการต้องการความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุท่านอื่น พร้อมทั้งอาจจะต้องให้ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเข้ากิจกรรมตามรูปแบบอีกด้วย

ตารางที่ 8 ความพร้อมในการใช้สื่อ เทคโนโลยี และเข้าถึงเครื่องมือและบริการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ประเด็นความพร้อมในการใช้เทคโนโลยี	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ผลการศึกษา	
		ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล
1. ระดับความรู้จัก ค้นเคย และระดับความสามารถในการใช้แอปพลิเคชันซูม (Zoom Application)	2.53	0.88	ปานกลาง
2. ระดับความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือและเทคโนโลยีต่าง ๆ	2.62	0.90	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีระดับความรู้จัก ค้นเคย และระดับความสามารถในการใช้แอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.88 และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือและเทคโนโลยีต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ที่ค่าเฉลี่ย 2.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90

จากประเด็นนี้ สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จำเป็นต้องและควรที่จะต้องมีเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ในด้านการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารและแอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมืออื่น ๆ ก่อนเริ่มการทำกิจกรรมหรือช่วงแรกของการทำกิจกรรม

นันทนาการออนไลน์ โดยเป็นกิจกรรมแบบซึ่งหน้า (Onsite) ใช้ความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการใช้แอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) และเทคโนโลยีเหล่านี้เป็นผู้ช่วยในการสอนหรือเป็นพี่เลี้ยงร่วมกับผู้สอน

ตารางที่ 9 รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์	ผลการศึกษา			
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล	อันดับ
1. เกม ในรูปแบบต่างๆ เช่น เกมกระดาน เกมการ แข่งขัน และเกมลับสมองรูปแบบต่างๆ	3.51	0.79	มาก	6
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.69	0.71	มาก	3
3. ศิลปหัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานประดิษฐ์ และเย็บ ปักถักร้อย	3.50	0.87	มาก	7
4. ร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (เต้นรำ) ลีลาศ	3.58	0.85	มาก	5
5. กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่าน เขียน พูด อ่านบทกวี อ่านหนังสือเสียง	3.46	0.77	ปาน กลาง	8
6. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างมิตรภาพสร้างการมี ส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกใน ชมรมผู้สูงอายุ	3.70	0.72	มาก	2
7. กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม	3.76	0.75	มาก	1
8. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและเสริมสมรรถภาพทางกาย อื่น ๆ เช่น โยคะ ยืดหยุ่น	3.64	0.81	มาก	4
9. กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ยา และการ นอน	3.76	0.82	มาก	1

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สนใจและต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ในระดับ มาก โดยกิจกรรมที่ได้รับความสนใจมากที่สุดอันดับ 1 มี 2 กิจกรรมได้แก่ ข้อที่ 7 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม และข้อที่ 9 กิจกรรมให้

ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ยา และการนอน ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.75 และ 0.82 ตามลำดับ สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุ มีความสนใจในประเด็นด้านสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย และการพัฒนาจิตใจ และความสงบในชีวิต ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพะทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในปัจจุบัน อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น

กิจกรรมอันดับรองลงมา พบว่า อันดับ 2 ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างมิตรภาพ สร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ที่ค่าเฉลี่ย 3.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.72 ซึ่งสะท้อนถึงความสนใจของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีส่วนร่วมทางสังคม เพื่อพัฒนาสุขภาพะด้านสังคมของตนเอง อันดับ 3 ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ค่าเฉลี่ย 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 และอันดับ 4 กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและเสริมสมรรถภาพทางกายอื่นๆ เช่น โยคะ ยืดหยุ่น ซึ่งทั้งอันดับเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสิ้น และอันดับที่ 5 ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (เต้นรำ) ลีลาศ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาจิตใจ และช่วยผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุและสร้างความสัมพันธ์อันดีให้แก่ผู้สูงอายุ อันดับ 6 ได้แก่ กิจกรรมเกมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกมกระดาน เกมการแข่งขัน และเกมลับสมองรูปแบบต่าง ๆ ที่ค่าเฉลี่ย 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และอันดับ 7 ได้แก่ กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานประดิษฐ์ และเย็บปักถักร้อย ที่ค่าเฉลี่ย 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.87 โดยทุกอันดับตั้งแต่ อันดับ 2 - 7 ล้วนอยู่ในระดับมาทั้งสิ้น

แม้กิจกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมา แต่มีกิจกรรมหนึ่งที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่าน เขียน พุด อ่านบทกวี อ่านหนังสือเสียง ที่ค่าเฉลี่ย 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 แสดงให้เห็นถึงความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่น้อยที่สุด

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและอยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ได้แก่

1. กิจกรรมเสริมสร้างและให้ความรู้ด้านสุขภาพทางร่างกายจากการเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุและการพัฒนาสุขภาพะทางจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น โภชนาการที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ความรู้ด้านการใช้ยาและอาหารเสริมในผู้สูงอายุ การนอนและการพักผ่อน การทำสมาธิ และการทำกิจกรรมทางศาสนา เพื่อความสงบในชีวิต
2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มผู้สูงอายุภายในศูนย์ รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมาเข้ามีส่วนร่วมทางสังคม
3. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางกายให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย โยคะ การยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ และการฝึกการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม

4. กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดในผู้สูงอายุ เช่น การร้องเพลง เล่นดนตรี เต้นรำ/กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการเสริมอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมทักษะและการพัฒนาการในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ เช่น เกมต่าง ๆ ศิลปหัตถกรรม งานประดิษฐ์ และการวาดภาพ โดยออกแบบกลุ่มกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสอดคล้องกับวัยและความสามารถของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 10 ผลลัพธ์ที่คาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ประเด็นความคาดหวังและผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผลการศึกษา			
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปรผล	อันดับ
1. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดโรค ลดป่วย และสามารถพึ่งพาตนเองได้	4.07	0.70	มาก	6
2. มีสุขภาพจิต ที่ดี ไม่เครียด ผ่อนคลาย และอารมณ์ ที่สุขสงบ ผ่องใส	4.17	0.73	มาก	4
3. มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มี ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน และลดความ เบื่อหน่าย	4.14	0.77	มาก	5
4. การมีโอกาสนในการทำประโยชน์เพื่อสังคม และ ช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน	4.23	2.24	มาก	3
5. การมีความสุขสนุกสนานจากการได้ทำกิจกรรมและ มีส่วนร่วมทางสังคม	4.24	0.78	มาก	2
6. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.26	0.74	มาก	1

จากตารางที่ 10 พบว่า ความคาดหวังของผู้สูงอายุต่อการทำกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากในทุกประเด็น โดยความคาดหวังอันดับ 1 ของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์คือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ที่ค่าเฉลี่ย 4.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 โดยอันดับรองลงคือ การมีความสุขสนุกสนานจากการได้ทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมทางสังคม การมีโอกาสนในการทำประโยชน์เพื่อสังคม และช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน และมีสุขภาพจิต ที่ดี ไม่เครียด ผ่อนคลาย และอารมณ์ที่สุขสงบ ผ่องใส และอันดับสุดท้ายคือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดโรค ลดป่วย และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

มีความคาดหวังในด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดความสนุกสนาน การทำประโยชน์เพื่อสังคมและการมีส่วนร่วมกับคนในชุมชน (สังคม) และการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ เป็นหลัก โดยไม่เน้นกิจกรรมที่เคร่งเครียด มีสาระมาก และพัฒนาสุขภาพกายมากนัก

ซึ่งจากข้อสรุปนี้ นำมาสู่แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยควรเน้นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ง่าย สนุกสนาน สร้างรอยยิ้ม และความสงบทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุเป็นหลัก เช่น การเล่นเกม การดูหนัง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ การนั่งสมาธิ และการทำกิจกรรมกลุ่มที่ผ่อนคลายมากกว่ากิจกรรมที่เคร่งเครียด และมีสาระความรู้มากเกินไป เช่น การบรรยายให้ความรู้ เป็นต้น

1.2 แนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

โดยการสัมภาษณ์แกนนำกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์ฯ บุคลากรหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ซึ่งสามารถสรุปความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

1.2.1 สรุปผลการศึกษา ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด ต่อการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด ต่อการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ของหน่วยงานหรือชมรมผู้สูงอายุในปัจจุบัน ประกอบด้วย ปัญหาในเชิงปัจจัยภายใน เช่น บุคลากร งบประมาณ ระบบการบริหารจัดการ วัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร และการเข้าถึงข่าวสารของผู้สูงอายุและการประชาสัมพันธ์ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และวัสดุ ยังคงเป็นปัญหาสภาพสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม จำนวนห้องไม่เพียงพอ มีการใช้เสียงรบกวนกัน ทำให้เสียสมาธิและไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ บางส่วนไม่เอื้ออำนวยต่อผู้สูงอายุ เช่น ห้องน้ำ บันได ควรมีการจัดการสถานที่อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น ใกล้ห้องน้ำ มีทางลาด และสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ วัสดุอุปกรณ์ไม่เพียงพอ และไม่สามารถใช้งานได้ เนื่องจากมีงบประมาณที่จำกัดและไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมและการจัดซื้ออุปกรณ์ และมีความยุ่งยากในการเขียนโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุน

ส่วนปัญหาที่เป็นปัจจัยภายนอกและส่งผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย โรคระบาด ที่อาจจำกัดการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การเดินทางของผู้สูงอายุ ขยายลำบาก อยู่ไกล และต้องการการรับส่ง รวมถึงปัญหาการติดและความวุ่นวายทางการจราจรใน

กรุงเทพมหานคร ภาระในการต้องดูแลลูกหลานและบ้านเรือนของผู้สูงอายุ และเวลาของผู้สูงอายุที่มีเวลาว่างไม่ตรงกัน และติดภารกิจต่างๆ

1.2.2 สรุปผลการศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีความเหมาะสมและสมควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่

ในประเด็นด้านรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีความเหมาะสมและสมควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ ควรจัดกิจกรรมที่ใช้ความคิด ฝึกการใช้และบริหารสมอง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูทางร่างกาย การเคลื่อนไหว และการใช้สายตา รวมถึงการฝึกกล้ามเนื้อที่ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้โดยไม่เกิดอันตราย กิจกรรมเกี่ยวกับการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจ ฝึกประสาทสัมผัสในรูปแบบง่ายๆ การนับนิ้ว ซึ่งผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ง่าย เป็นต้น กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย การใช้เทคโนโลยี และด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น การรับประทานอาหารและโภชนาการ การใช้สื่อโซเชียลอย่างสร้างสรรค์และมีประโยชน์ เป็นต้น กิจกรรมการร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะในรูปแบบต่างๆ กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ (Online) หรือแอปพลิเคชัน (Application) ที่ส่งเสริมการเรียนรู้และใช้งานได้จริงผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยมีการใช้สื่อหลากหลาย มากกว่าตัวหนังสือ กิจกรรมประเภทคหกรรม เช่น การทำอาหาร ทำขนม และกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการมีทัศนคติเชิงบวก ต่อความชราและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

โดยสรุปคือ กิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมฝึกสมองและใช้ความคิด กิจกรรมส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายและสุขภาพ กิจกรรมพัฒนาจิตใจ กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและมีความเพลิดเพลิน และกิจกรรมที่ส่งเสริมทางอารมณ์และการคิดบวก โดยจัดกิจกรรมผ่านสื่อต่าง ๆ ที่หลากหลายและสามารถเข้าถึงง่าย

1.2.3 สรุปผลการศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมควรหลีกเลี่ยง

ด้านรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมและควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจจะเป็นอันตราย และอาจส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมประเภทที่เป็นกีฬาหรือการแข่งขันและการออกกำลังกายที่หนักหรือรุนแรงหรือนานจนเกินไป กิจกรรมที่เคลื่อนไหว ยืนนาน เดิน และวิ่งอย่างรวดเร็วและรุนแรง มีท่าทางที่หลากหลายหรือเปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ หมุนตัว หรือก้มเงยมาก ที่อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ความดันโลหิต และเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะที่รวดเร็ว หรือการเต้นแอโรบิค เป็นต้น การทำ

กิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ที่เป็นของมีคมของแข็ง ที่อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ กิจกรรมให้ความรู้ที่ขาดการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล หรือการให้ข้อมูลผิดๆแก่ผู้สูงอายุ

โดยสรุปคือ กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมที่มีเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนย้ายด้วยความรุนแรงและรวดเร็ว เกินความสามารถของผู้สูงอายุ รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาวุธหรือของมีคม และการใช้ความรู้ที่ขาดความน่าเชื่อถือ

1.2.4 สรุปผลการศึกษาปัจจัยความสำเร็จหรือสิ่งสำคัญที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

ด้านปัจจัยความสำเร็จหรือสิ่งสำคัญที่เอื้อต่อความสำเร็จและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นโดยสรุปเป็นประเด็นปัจจัยความสำเร็จต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

- สถานที่จัดกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสม เอื้อ และสนับสนุนการจัดกิจกรรม
- บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการของผู้สูงอายุ มีความสามารถและทักษะ และมีจิตบริการต่อผู้สูงอายุ
- การออกแบบกิจกรรมให้มีรูปแบบที่น่าสนใจ เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้สูงอายุ ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความตั้งใจที่แน่วแน่ มีความสามัคคี และฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง
- งบประมาณมีความเพียงพอต่อความต้องการและความจำเป็น
- การบริหารจัดการภายในองค์กรที่ดีและเป็นระบบ
- การมีวัตถุประสงค์ที่ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ
- การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการจัดกิจกรรม
- กิจกรรมมีรูปแบบที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย สั้นกระชับ ตรงประเด็น
- มีการอธิบายและทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน และทบทวนให้เกิดความเข้าใจทุกครั้ง

โดยสรุปคือ ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมที่น่าสนใจ เหมาะสม ง่าย และตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ การมีทรัพยากรและวัตถุประสงค์ที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการ และเอื้อต่อการทำกิจกรรม

และการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ กระบวนการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเป็นระบบ และผู้สูงอายุ มีความเข้าใจในกิจกรรมเป็นอย่างดี และเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ตั้งแต่ต้น

1.2.5 สรุปผลการศึกษาลักษณะที่จำเป็นในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ในการร่วมทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ในส่วนของสิ่งจำเป็นที่ช่วยในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (เช่น สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ เครื่องมือสื่อสาร องค์กรความรู้ เป็นต้น) สามารถสรุปความคิดเห็นได้เป็น ประเด็นได้ดังต่อไปนี้

- การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดกิจกรรมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
- สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสามารถสนับสนุนการทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่
- เครื่องมือสื่อสารที่ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง เข้าใจ ใช้งานได้ง่าย มีมาตรฐานเดียวกัน และปลอดภัย
- องค์กรความรู้และทักษะเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือออนไลน์ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความเข้าใจในเรื่องนี้ โดยควรจะสอนให้ผู้สูงอายุให้เกิดความเข้าใจและมีทักษะก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- องค์กรความรู้และทักษะเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ และการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง
- วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีความพร้อมในการใช้งานและเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ
- มีบุคลากรที่มีความเข้าใจในธรรมชาติและลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ สามารถแนะนำ สนับสนุน และช่วยเหลือ ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะการใช้สื่อออนไลน์

โดยสรุปคือ สิ่งจำเป็นที่ช่วยในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และการใช้เครื่องมือหรือสื่อในการเรียนรู้ ความพร้อมและครบถ้วนเพียงพอของทรัพยากรการบริหาร บุคลากรมีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ และมีความเข้าใจในผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุมีความเข้าใจอย่างชัดเจนถึงแนวทางการทำกิจกรรมและความเชี่ยวชาญในการใช้เครื่องมือและสื่อก่อนเริ่มทำกิจกรรม

1.2.6 สรุปผลการศึกษาประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง

กลุ่มตัวอย่างได้นำเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นการจัดการตามแนวทาง POLC โดยสรุปเป็นประเด็นสำคัญด้านการจัดการ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 11

ตารางที่ 11 สรุปผลการศึกษาประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง

ประเด็นการจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
1. ประเด็นด้านการวางแผน (Planning)	ควรมีการจัดทำแบบสอบถาม และจัดเก็บข้อมูล เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการและความถนัด ของกลุ่มเป้าหมาย และความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ที่แตกต่างกัน และการถอดบทเรียนการดำเนินงานที่ผ่านมา จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าว มาจัดทำแผนที่มีความครอบคลุม ชัดเจน และให้ผู้สูงอายุมีโอกาสมีส่วนร่วมในการเลือก และจัดทำแผนกิจกรรมทำให้การทำงานเป็นระบบ เพื่อกำหนดเป้าหมายของชมรมผู้สูงอายุร่วมกัน
2. การจัดองค์กร (Organizing)	ควรมีการแบ่งหน้าที่ภายในองค์กรอย่างชัดเจน ตามความเหมาะสมและศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน จากความร่วมมือของสมาชิกควรมีการจัดการมอบความรับผิดชอบ และแบ่งหน้าที่ในองค์กรอย่างเหมาะสมและตามความถนัดของแต่ละคน พร้อมทั้ง มีการประชุมประจำเดือน เพื่อสื่อสาร ทำความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน
3. การนำ (Leading)	ผู้นำควรเป็นผู้ที่สื่อสารได้ดีและเข้าใจง่าย มีความเข้มแข็ง เป็นตัวแทนกลุ่มในการเป็นปากเป็นเสียง และประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถสื่อสารทั่วถึงในกลุ่มสมาชิกทั้งหมดผ่านสื่อออนไลน์และสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อแจ้งข่าวสาร และข้อมูลต่างๆ ให้สมาชิกทราบ
4. การควบคุมติดตามประเมินผล	ควรมีการรายงานผลการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ประเด็นการจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
(Controlling)	เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบเป็นรายเดือนและรายปี และนำผลที่ได้จากการติดตามประเมินผลมา ปรับปรุงกิจกรรมให้ดีขึ้น

จากตารางที่ 11 พบว่า แนวทางการจัดการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการดำเนินจัดการอย่างเหมาะสมและถูกต้อง โดยควรมีการสอบถาม รวบรวมและวิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุก่อนการออกแบบกิจกรรม โดยข้อมูลที่รวบรวมควรมาจากการสอบถามผู้สูงอายุและการสรุปจากบทเรียนของการดำเนินงานที่ผ่านมา แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการวางแผนปฏิบัติงานประจำปีและกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานของชมรมในแต่ละปี โดยที่ประชุมของชมรมเป็นผู้กำหนดแผน ในด้านการจัดองค์กรของชมรมผู้สูงอายุ ควรมีการแบ่งหน้าที่ที่ชัดเจนตามความถนัดและเหมาะสมของผู้ปฏิบัติงาน พร้อมทั้งมีการสื่อสารภายในองค์กรอย่างต่อเนื่องผ่านการประชุมประจำเดือนและช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ที่ทำให้สมาชิกสามารถสื่อสารสองทางกับผู้บริหารชมรมได้ ด้านการนำองค์กร ผู้นำควรเป็นผู้นำที่มีความเข้มแข็ง กล้าแสดงออก แต่ก็ยังรับฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้านการควบคุมและติดตามประเมินผล ควรมีการประเมินและรายงานผลการปฏิบัติงานเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และนำผลการประเมินเหล่านั้น มาวิเคราะห์และปรับปรุงการดำเนินงานในปีต่อ ๆ ไป

1.2.7 สรุปผลการศึกษาประเด็นการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง

ในส่วนของประเด็นด้านทรัพยากรการบริหารจัดการตามแนวทาง 6M กลุ่มตัวอย่างได้ความคิดเห็นโดยสรุปเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามตารางที่ 12 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 สรุปผลการศึกษาประเด็นการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง

ประเด็นทรัพยากรการบริหารจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
1. บุคลากร (Man)	บุคลากรควรปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและยุคสมัยที่เปลี่ยนไป มีการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้เฉพาะด้านการดูแลและการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติการ

ประเด็นทรัพยากรการบริหารจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
	มีความเข้าใจและมีความพร้อมทั้งกายและใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ
2. งบประมาณ (Money)	ควรมีการจัดสรรหรือระดมงบประมาณเพื่อจัดสรรงบประมาณให้การจัดกิจกรรมและอุปกรณ์ต่าง ๆ เพียงพอในการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีความหลากหลาย และควรจัดสรรงบประมาณโดยตรงจากส่วนกลาง มากกว่าให้หน่วยงานหรือศูนย์ตั้งงบและหาแหล่งงบประมาณเอง เนื่องจากมีความยุ่งยากมาก
3. สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Material)	สถานที่ควรจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ใกล้เคียงน้ำที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีบันไดหลายชั้น เป็นต้น มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและวัสดุอุปกรณ์อย่างเพียงพอ เพื่อให้ทำกิจกรรมสำเร็จราบรื่น และส่วนกลางควรจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์เอง แล้วจึงจัดสรรให้กับศูนย์ต่าง ๆ อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม
4. การบริหารจัดการ (Management)	ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสะท้อนความต้องการและร่วมแสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
5. การมีการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร เข้ามาช่วยในการขับเคลื่อนและสนับสนุน (Message)	ควรมีการนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในการทำงานให้สะดวก ง่าย และรวดเร็วขึ้น โดยเลือกเทคโนโลยีให้ใช้กับผู้สูงอายุให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนหลายขั้นตอน โดยเน้นจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อลดภาระในการเดินทางของผู้สูงอายุ แต่ควรมีรูปแบบที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย และเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยระหว่างทำกิจกรรมอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งจัดให้มีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ผู้ให้คำแนะนำในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารให้กับผู้สูงอายุ

ประเด็นทรัพยากรการบริหารจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
6. การประชาสัมพันธ์ และการตลาด (Marketing)	ควรให้มีการประชาสัมพันธ์และสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุสามารถได้ง่าย เช่น กลุ่มไลน์ เฟสบุ๊ก ประชุมประจำเดือนของแกนนำชมรม และโทรศัพท์ โดยควรเป็นการสื่อสารสองทางและสอบถามตามความต้องการของสมาชิก

จากตารางที่ 12 ผลการศึกษาปัจจัยสำคัญด้านทรัพยากรการบริหารจัดการพบว่า ชมรมผู้สูงอายุต้องการมีการเตรียมความพร้อมและพัฒนาศักยภาพทรัพยากรการบริหารจัดการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดแก่ผู้สูงอายุ โดยในด้านบุคลากรควรจะมีการพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการปรับทัศนคติและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุได้อย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพ ในส่วนของงบประมาณ จะต้องมีการเตรียมพร้อมด้านงบประมาณอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งหาแหล่งงบประมาณสนับสนุนงานของชมรมที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ควรจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ใกล้เคียงน้ำที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีบันไดหลายชั้น เป็นต้น พร้อมมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและวัสดุอุปกรณ์อย่างเพียงพอ โดยส่วนกลางควรรับผิดชอบจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์เอง จัดสรรให้กับศูนย์อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ด้านการบริหารจัดการ ควรเน้นการมีส่วนร่วมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างเปิดเผย ด้านเทคโนโลยีและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ควรนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาช่วยสนับสนุนในการจัดกิจกรรมและลดภาระในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยมีเจ้าหน้าที่หรือผู้สนับสนุนช่วยเหลือในการใช้เทคโนโลยีแก่ผู้สูงอายุ และสุดท้ายด้านการตลาดและการประชาสัมพันธ์ ควรจัดให้มีช่องทางการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกับกรรมการบริหารชมรมและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่หลากหลายและง่ายต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ โดยเน้นการประชาสัมพันธ์สัมพันธ์เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผลการประชุมประจำเดือน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชมรมจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.2.8 สรุปผลการศึกษาความคาดหวังหรือผลลัพธ์ที่ต้องการจากการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ในด้านความคาดหวังหรือผลลัพธ์ที่ต้องการจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นว่า กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ควรเน้นความสนุกสนาน ผ่อนคลายในการทำกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากหลายขั้นตอน และตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ทุกที่ ทุกเวลา และสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัย ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเห็นหรือรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและได้มีส่วนร่วมในการคิดกิจกรรมและทำกิจกรรมและสามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แข็งแรง มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ช่วยลดการเดินทางและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ลดภาระของครอบครัวในการไปรับไปส่งผู้สูงอายุ และลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง และช่วยลดการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างกัน เพื่อป้องกันการติดต่อของโรคระบาดในทุกรูปแบบ

1.2.9 สรุปผลการศึกษาเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างต่อการดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างได้เสนอแนะว่า กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย เข้าถึงง่าย ไม่ซับซ้อนเกินไป ดำเนินไปได้อย่างซ้ำ เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุแต่ละสภาวะและช่วงวัย และมีความต่อเนื่อง มีการแบ่งกิจกรรมเป็นรูปแบบต่าง ๆ หลากหลายและเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ ตามความถนัด ความสนใจ และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญมีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ เช่น กิจกรรมที่ใช้สมอง กิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหว โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมกันคิดช่วยกันทำช่วยกันแชร์ไอเดีย ควบคู่ไปกับการสำรวจความต้องการและพฤติกรรมการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุและแบ่งปันอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี และการสื่อสารก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ควบคู่ไปกับการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมต้องเข้าถึงง่าย ใช้งานง่าย ใหญ่ ชัดเจน เสียงดัง และดูแลรักษาง่าย และออกแบบและจัดให้มีระบบการสื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการประสานงานกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานและการทำความเข้าใจ

จากผลการศึกษาตามขั้นตอนที่ 1 ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจากในอดีตที่ผ่านมา เห็นถึงความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุต้องการที่จะเข้าร่วมและมีความ

สนใจใคร่รู้เป็นพิเศษ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ความพร้อมของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และสิ่งที่จำเป็นต้องปรับปรุงในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงปัจจัยหรือกลไกด้านการจัดการที่ส่งผลต่อความสำเร็จและประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการบริหารจัดการทรัพยากรด้านต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยจะได้นำผลการศึกษาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว มาแจกแจง จัดกลุ่มของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ และจัดทำเป็นร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในขั้นตอนที่ 2 โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ๆ ได้แก่ 1) การจัดทำโครงร่างและกำหนดการจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ๆ ได้แก่ การเตรียมการก่อนเริ่มกิจกรรม การเตรียมความพร้อมในการใช้สื่อออนไลน์ การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามกำหนดการที่กำหนด และการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรม 2) การพัฒนากลไกการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ตามหลัก POLC และ 3) การเตรียมความพร้อมและการพัฒนากลไกจัดการทรัพยากรการบริหารตามหลัก 6m

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) : ผลการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ได้จากการศึกษาด้วยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน และการศึกษาด้วยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับแกนนำผู้สูงอายุ ผู้บริการศูนย์ฯ บุคลากรหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โดยนำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบ
2. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. สุขภาวะของผู้สูงอายุ
4. การจัดกิจกรรมการออนไลน์
5. กระบวนการจัดการ (Function Of Management)
6. ทฤษฎีการบริหารจัดการ (6Ms)

จากการศึกษาข้อมูลแบบผสมผสานตามขั้นตอนที่ 1 และประมวลแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาออกเป็น 4 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย

- 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อรูปแบบว่า FmMsRo Model
 - 2) คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ประกอบการแนวทางและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม
 - 3) แบบประเมินสุขภาพก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 - 4) แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
- โดยเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 อย่าง มีรายละเอียดและองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ FmMsRo Model

ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการพัฒนา (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขึ้น โดยใช้ชื่อรูปแบบว่า FmMsRo Model ซึ่งประกอบด้วยกลไกการขับเคลื่อนการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ซึ่งแต่ละด้านมีที่มาจากผลที่ได้จากการศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ในขั้นตอนที่ 1 ของกระบวนการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในการพัฒนารูปแบบ ทั้งแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออนไลน์และการเข้าถึงสื่อออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนา

รูปแบบ และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการจัดการ (Function Of Management) และแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรการบริหารจัดการ 6 ด้าน (6Ms)

รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นตาม FmMsRo Model ประกอบด้วยกลไกการขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 ด้าน โดยแต่ละด้านมีความหมาย ดังนี้

1.1) Fm คือ กระบวนการจัดการ (Function of Management) มีบทบาทสำคัญในการเป็นเครื่องมือในการจัดการชมรมผู้สูงอายุให้มีความพร้อม มีศักยภาพ และนำมาซึ่งความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งที่ชมรมผู้สูงอายุจะต้องให้ความสำคัญและดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าวให้ครบถ้วน ก่อนที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และจะต้องมีการดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ ระหว่างการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อให้เกิดความครบถ้วนด้านการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการทบทวนและจัดเตรียมแผนการดำเนินงานต่อไปในอนาคต โดยกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย 4 กระบวนการจัดการ (POLC) ได้แก่

1.1.1) การวางแผน : P (Planning) คือ การจัดทำแผนงานประจำปีเป็นประจำทุกปี โดยข้อมูลในการจัดทำแผนจะมาจากกระบวนการจัดเก็บข้อมูลความต้องการของสมาชิกในชมรม และถอดบทเรียนผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา

1.1.2) การจัดการองค์กร : O (Organizing) คือ กรรมการแบ่งหน้าที่ตามความถนัดและความสามารถอย่างเหมาะสม และมีการประชุมอย่างต่อเนื่องหรือและสื่อสารโดยเน้นมีส่วนร่วม

1.1.3) ภาวะการเป็นผู้นำ : L (Leading) คือ ผู้นำต้องมีความเข้มแข็ง สามารถสื่อสารได้ดีและเข้าถึงสมาชิกทุกคนอย่างทั่วถึง ผู้นำรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกและเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่

1.1.4) การควบคุม: C (Controlling) คือ การมีการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ และมีการรายงานผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง และนำผลการติดตามประเมิน มาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการดำเนินงานในปีต่อไป

1.2) Ms คือ การบริหารจัดการทรัพยากรการบริหาร (Management Resources) ภายในแนวคิด 6Ms ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกลไกสำคัญในการเตรียมความพร้อมและสนับสนุนให้การดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างราบรื่น ครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ติดขัด อีกทั้งยังเป็น ส่วนประกอบสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุ สามารถเข้าร่วม

กิจกรรมได้อย่างสะดวกสบาย และเกิดประสิทธิผลสูงสุดกับตัวผู้สูงอายุ โดยการบริหารจัดการทรัพยากรการบริหารจัดการดังกล่าวประกอบด้วย

1.2.1) คน (Man) คือ กรรมการผู้บริหารชมรมและบุคลากรผู้ปฏิบัติงานในชมรม ที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีศักยภาพ มีความพร้อม มีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีการปรับตัวและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และมีทัศนคติที่ดีและถูกต้องต่อผู้สูงอายุ

1.2.2) เงิน (Money) คือ มีการจัดสรรงบประมาณที่แน่นอนและเพียงพอต่อการจัดกิจกรรมและการทำงานของชมรม มีการประสานงานกับแหล่งทุนภายในและภายนอกพื้นที่ เพื่อความสะดวกในการขอรับการสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมของชมรม

1.2.3) การจัดการ (Management) คือ จัดระบบการประสานงานที่ดีและมีประสิทธิภาพ สามารถเข้าถึงและทำงานร่วมกันได้ดีกับทุกฝ่าย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอปัญหาและความต้องการ

1.2.4) วัสดุอุปกรณ์ (Material) คือ เตรียมสถานที่ให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอและทั่วถึงทุกคน

1.2.5) ข้อมูล (Message) ใช้สื่อออนไลน์จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและทันสมัย โดยเน้นง่าย สะดวก รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน พร้อมทั้งจัดให้มบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลือ แนะนำ สนับสนุน แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง

1.2.6) การตลาด (Marketing) ประชาสัมพันธ์และสื่อสารแก่สมาชิกอย่างทั่วถึง และชัดเจน ด้วยสื่อหลากหลายช่องทางที่ง่ายและชัดเจนต่อผู้สูงอายุ

1.3) Ro คือ กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities) ในรูปแบบออนไลน์ (online) เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นขั้นตอนในการเตรียมการและจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้จัดกิจกรรมจะต้องดำเนินการให้ครบถ้วนและถูกต้องตามขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอน เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีความครบถ้วนสมบูรณ์ สามารถติดตามประเมินผลได้อย่างชัดเจน และเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1.3.1) ขั้นตอนที่ 1 (R1) คือ การชี้แจงทำความเข้าใจและสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุภายในชมรม โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อปฏิบัติและข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม

1.3.2) ขั้นตอนที่ 2 (R2) คือ การอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในการใช้ แอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) หรือโปรแกรมการประชุมออนไลน์ในลักษณะอื่น ๆ เพื่อให้ การทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ง่ายและสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่

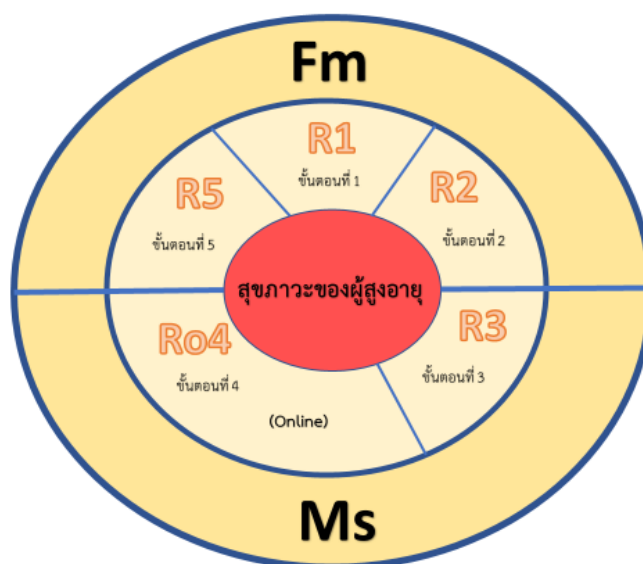
1.3.3) ขั้นตอนที่ 3 (R3) คือ การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนดำเนินกิจกรรม นันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ พัฒนาขึ้น

1.3.4) ขั้นตอนที่ 4 (R4) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ (Online) ตามกำหนดการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนันทนาการแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนตามลำดับ ได้แก่ ขั้นเตรียมการ ชี้นำ และ ขั้นสรุป (อเนก หงส์ทองคำ, 2542 และสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, 2550)

1.3.5) ขั้นตอนที่ 5 (R5) คือ การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังดำเนินกิจกรรม นันทนาการออนไลน์ และศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบการจัดการกิจกรรม นันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยดำเนินการสรุปรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ ผู้สูงอายุออกมาเป็นแผนภาพ โดยมีรายละเอียดตามแผนภาพที่ 5 ดังต่อไปนี้

FmMsRo Model



แผนภาพที่ 5 รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

FmMsRo Model

2) คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย หลักการของ

รูปแบบ “FmMsRo Model” ตารางการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง และรายละเอียดราย

กิจกรรมตามตารางที่กำหนด โดยมีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมตามตารางดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ	ชื่อกิจกรรม	เวลา
1	1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”	60 นาที
	2	กิจกรรมร้องเพลง เข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “จังหวะดนตรีพัฒนาอารมณ์สุข”	60 นาที
2	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ	กิจกรรม “ยืดสบาย ๆ สมวัย 60+”	60 นาที
	4	กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่านพูดเขียน อ่านบทกวี อ่านหนังสือ	กิจกรรม “สร้างสุข สนุกกับวรรณกรรม”	60 นาที
3	5	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “บิงโก” ผองเพื่อน	60 นาที
	6	กิจกรรมร้องเพลง เข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “สร้างจังหวะจากปัญญาชนไทย”	60 นาที
4	7	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ	กิจกรรม “การบริหารกายและจิตแบบ SKT”	60 นาที
	8	กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม	กิจกรรม “ฝึกจิต พัฒนาสมอง ประลองธรรม”	60 นาที
5	9	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “สุภาพดีสร้างมิตรสัมพันธ์”	60 นาที
	10	กิจกรรมร้องเพลง เข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “ร้องทะเลจอย”	60 นาที
6	11	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ	กิจกรรม “กายบริหารแบบประสิทธิ์มณีเวช”	60 นาที
	12	กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ยา การนอน	กิจกรรม “รู้เท่าทันการบริโภค”	60 นาที
7	13	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “ท่าทางสร้างสายใย”	60 นาที
	14	กิจกรรมร้องเพลง และเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “คาราโอเกะ”	60 นาที
8	15	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ	กิจกรรม “กายบริหารด้วยไม้พลองของป่าบุญมี”	60 นาที
	16	กิจกรรมศิลปะทัศนกรรม การวาดภาพ และงานประดิษฐ์	กิจกรรม “ภาพวาดสื่อความหมาย”	60 นาที

3) แบบประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุของผู้นสูงอายุ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแบบประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ให้มีความครบถ้วนทั้ง 4 มิติสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ได้แก่ มิติร่างกาย มิติจิตใจ (และอารมณ์) มิติทางสังคม และมิติทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา โดยใช้จากหลากหลายแนวคิดมาประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดมาตรวัดความผาสุกทางจิตของ Ryff & Keyes (อ้างถึงใน อากาศร เปรี้ยวนิม และคณะ, 2563) แนวคิดความเหมาะสมและความตรงของตัวชี้วัดสุขภาวะของผู้นสูงอายุของ Wiliyanarti P.F และคณะ (2020) แนวคิดดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007) โดยอภิชัย มงคล และคณะ (2552) และแนวคิดแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-Being Scale) โดย Chan C. H. Y. และคณะ (2014) พร้อมทั้งนำเอาแบบประเมินดังกล่าว ไปขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้วยกระบวนการ IOC โดยพัฒนาออกมาเป็น แบบประเมินสุขภาวะของผู้นสูงอายุ จำนวน 51 ข้อ แบ่งเป็น สุขภาวะทางร่างกาย แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นการประเมิน 9 ตัวชี้วัด สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นการประเมิน 15 ตัวชี้วัด สุขภาวะทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นการประเมิน 13 ตัวชี้วัด และสุขภาวะด้านจิตวิญญาณหรือสติปัญญา แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นการประเมิน 14 ตัวชี้วัด โดยแบบประเมินดังกล่าว จะใช้ในการประเมินสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ในขั้นตอน Ro3 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ในขั้นตอน Ro5 ตามรูปแบบ FmMsRo

4) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ ตามแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อผู้นสูงอายุ แนวทางบริหารจัดการทรัพยากรการบริหาร และการจัดการ POLC เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้นสูงอายุ ต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์พร้อมทั้งนำเอาแบบประเมินดังกล่าว ไปขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้วยกระบวนการ IOC โดยพัฒนาออกมาเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้นสูงอายุต่อการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้นสูงอายุ และนำมาใช้ในการศึกษาความพึงพอใจของผู้นสูงอายุ ในขั้นตอน Ro5 ตามรูปแบบ FmMsRo

2.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

หลังจากที่ได้มีการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญจากภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญได้ดังต่อไปนี้

2.2.1 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ (FmMsRo Model) และมีความเห็นว่า รูปแบบมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ แต่ควรทำให้มีความชัดเจน เป็นขั้นเป็นตอน มีลำดับของการดำเนินการที่ชัดเจน เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ และสามารถเอาไปปรับใช้ในพื้นที่อื่น ๆ ได้ พร้อมทั้งควรมีการระบุให้เห็นถึงรายละเอียดของการจัดการ และการจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน

ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะว่า ในการทดลองควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจาก 20 เป็น 30 คน เป็นอย่างต่ำเพื่อให้ผลการวิจัยออกมาอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกในการใช้อุปกรณ์เข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมได้มาประกอบกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุ โดยมีการถ่ายทอดผ่านแอปพลิเคชันซูม (Zoom Application) ไปยังผู้สูงอายุที่ประกอบกิจกรรมที่ในสถานที่ของตนเองสะดวก ซึ่งผู้วิจัยก็ได้นำไปปรับใช้ในกระบวนการทดลอง โดยเพิ่มจำนวนกลุ่มอาสาสมัครผู้เข้าร่วมการทดลองเป็น 36 ท่าน และมีการเพิ่มช่องทางหรือการสื่อสารที่เหมาะสมและสะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุมากที่สุด

2.2.2 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคู่มือการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบคู่มือและเห็นว่ามีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ได้ แต่ควรทำให้กระบวนการมีความชัดเจนในระดับลึกและสามารถนำไปปรับใช้ได้ทันที โดยมีการกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับทรัพยากรการบริหารและรูปแบบการจัดการ โดยผู้วิจัย ควรกำหนดรายละเอียด

วัตถุประสงค์ และแนวทางการดำเนินกิจกรรมให้ชัดเจน และสอดคล้องกับแนวคิดหรือทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย รวมถึง รายละเอียดอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมทุกครั้ง จะต้องระบุให้ชัดเจนในรายละเอียดเช่น แก้อัปเดตอะไรบ้าง ความสูงเท่าใด หรือ ไม้พลองมีความยาวเท่าใด เพลงใช้เพลงอะไร คลิปอะไรมาจากที่ไหน มีแหล่งอ้างอิงชัดเจนหรือไม่ พร้อมทั้งการตรวจสอบและติดตามความพร้อมการใช้งานอุปกรณ์เพื่อเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุเป็นระยะตลอดการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สามารถจัดเตรียมและบริหารจัดการทรัพยากรด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเหมาะสมของแบบประเมินสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของแบบประเมินสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และมีความเห็นร่วมกันว่า แบบประเมินสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม สอดคล้องกับหลักการการประเมินสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินงานได้จริง แต่ผู้วิจัยควรปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากข้อคำถามเยอะเกินไป ให้เลือกตัดเฉพาะข้อคำถามที่ตรงประเด็นกับกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ทั้ง 16 ครั้งตามคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และรวมประเด็นคำถามที่มีความคาบเกี่ยวหรือใกล้เคียงกันมารวมเป็นข้อเดียวกัน เพื่อลดความซ้ำซ้อนและสับสนของผู้สูงอายุ

2.2.4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของแบบสอบถามความพึงพอใจแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และมีความเห็นร่วมกันว่า แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม สอดคล้องกับหลักการการประเมินสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินงานได้จริง โดยมีข้อเสนอแนะว่า เพื่อให้ง่ายต่อการประเมินควรนำเอาหลักการประเมินตามแนวคิด 7C มาประกอบการสอบถามความพึงพอใจด้วย

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อเสนอแนะจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มไปปรับปรุงและแก้ไขในเครื่องมือทั้ง 4 อย่าง โดยมีผลการดำเนินการดังต่อไปนี้

1) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อรูปแบบว่า FmMsRo Model ได้มีการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างในการทดลองเป็น 36 ตัวอย่าง เพิ่มความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมจากสถานที่ที่ตนเองสะดวก และใช้เทคโนโลยีเข้ามาอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ปรับปรุงการจัดเรียงคำและขั้นตอนของรูปแบบให้มีความเหมาะสมถูกต้อง และชัดเจนมากขึ้น

2) คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ประกอบการแนวทางและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เพิ่มรายละเอียดและกำหนดสเปกของเครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ และแอปพลิเคชันที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจนในคู่มือ จัดเรียงลำดับของกิจกรรมในคู่มือ เพื่อให้เกิดความสะดวกและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

3) แบบประเมินสุขภาพก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ลดจำนวนแบบประเมินสุขภาพให้เหลือเพียง 22 ข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับกิจกรรมตามคู่มือ และควรรวมข้อคำถามให้ใกล้เคียงหรือมีความซ้ำซ้อน

4) แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับแนวทางการสอบถามความพึงพอใจ โดยนำเอาแนวคิด 7C มาประกอบการสอบถาม

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) : การทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการประเมินสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ และแบบศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่โดยมีการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และได้มีการดำเนินการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมก่อนเริ่มการดำเนินการตามรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และหลังการดำเนินการตามรูปแบบเสร็จสิ้น และทำการสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อดำเนินการสรุปผลและจัดเก็บเป็นสถิติในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) : ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อน-หลังจากเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบฯ และผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบฯ มาสรุปผลและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ให้มีความเหมาะสม ถูกต้อง และสามารถนำไปใช้งานได้จริง เพื่อพัฒนาเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ต่อไปในอนาคต โดยสามารถสรุปแนวทางการปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากผลการทดลอง ผลการประเมินสุขภาวะก่อนและหลัง และผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ ดังต่อไปนี้

4.1. ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการดำเนินการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบได้ดังต่อไปนี้

4.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการดำเนินการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลองรูปแบบฯจำแนกตามสถานภาพของผู้ตอบ

(n=36)		
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	8	22.22
หญิง	28	77.78
อายุ		
60-69 ปี	19	52.78
70-79 ปี	15	41.67
80 ปีขึ้นไป	2	5.56
สถานภาพ		
สมรส	17	47.22
โสด	3	8.33
หม้าย	12	33.33
หย่าร้าง	4	11.11
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	2.78
ประถมศึกษา	4	11.11
มัธยมศึกษาตอนต้น	7	19.44
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	2	5.56
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	4	11.11
ปริญญาตรี	12	33.33
สูงกว่าปริญญาตรี	6	16.67

จากตารางที่ 13 ผลการศึกษาพบว่า โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 36 คน เป็นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่ร้อยละ 77.78 หรือ 28 คน และเพศชายร้อยละ 22.22 หรือ 8 คน โดยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60-69 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 52.78 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี จำนวน 15 คน

คิดเป็นร้อยละ 41.67 และกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน หรือร้อยละ 5.56 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุตอนต้นถึงตอนกลาง และมีความพร้อมในการทำกิจกรรม นันทนาการ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ และมีความพร้อมในการทำกิจกรรม ออนไลน์ ด้านสถานภาพพบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส และอยู่กับครอบครัว 17 คน ร้อยละ 47.22 รองลงมาคือ หม้าย เนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน 12 คน ร้อยละ 33.33 ด้านระดับการศึกษา พบว่า หนึ่งในสามของผู้เข้าร่วมการทดลองรูปแบบฯ จบการศึกษาใน ระดับปริญญาตรี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 7 คน ร้อยละ 19.44 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี 6 คน ร้อยละ 16.67 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

4.1.2 ผลการประเมินสุขภาวะก่อน-หลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลอง

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลอง รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการประเมิน	จำนวน	\bar{X}	SD	t	df	sig
ก่อน	36	3.74	0.41	10.66	35	0.00**
หลัง	36	4.59	0.42			

จากตารางที่ 14 พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรม นันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งหมด ประเมินว่า ตนเองมีสุขภาวะโดยรวม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยการประเมินสุขภาวะก่อนการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบ การจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ส่วนการประเมินสุขภาวะหลังการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบการ จัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 และส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และเมื่อนำค่าเฉลี่ยการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลัง เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ มาเปรียบเทียบกัน โดยผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังจากการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบ การจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม ทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ แยกตามรายประเด็นสุขภาวะ

ประเด็นสุขภาวะ	ช่วงเวลา	n	\bar{x}	SD	t	df	sig
1.สุขภาวะทางร่างกาย	ก่อน	36	3.64	0.49	8.84	35	0.00
	หลัง	36	4.49	0.48			
2.สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์	ก่อน	36	3.83	0.48	7.70	35	0.00
	หลัง	36	4.61	0.48			
3.สุขภาวะทางสังคม	ก่อน	36	3.62	0.45	11.54	35	0.00
	หลัง	36	4.60	0.44			
4.สุขภาวะทางจิตวิญญาณ/สติปัญญา	ก่อน	36	3.69	0.55	8.73	35	0.00
	หลัง	36	4.57	0.50			

จากตารางที่ 15 พบว่า การประเมินสุขภาวะทั้ง 4 ประเด็นของผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทั้ง 4 ประเด็นสุขภาวะ โดยในประเด็นสุขภาวะทางร่างกายหลังทำเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มสูงขึ้นจากค่าเฉลี่ยที่ 3.64 เป็น 4.49 และสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในประเด็นสุขภาวะทางจิตใจ หลังทำเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มสูงขึ้นจากค่าเฉลี่ยที่ 3.83 เป็น 4.61 และสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประเด็นสุขภาวะทางสังคม หลังทำเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มสูงขึ้นจากค่าเฉลี่ย 3.62 เป็น 4.60 และสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ/สติปัญญา ค่าเฉลี่ยหลังทำเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มสูงขึ้นจาก 3.69 เป็น 4.57 และสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2. ผลการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

นอกจากการประเมินสุขภาวะก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินที่

กำหนด โดยสามารถสรุปการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 16 ระดับความพึงพอใจโดยรวมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
- ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่	4.75	0.46	มากที่สุด
- ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม	4.67	0.50	มากที่สุด
- ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์	4.43	0.58	มาก
- ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์	4.48	0.55	มาก
- ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ	4.62	0.54	มากที่สุด
- ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม	4.72	0.48	มากที่สุด
ระดับความพึงพอใจโดยรวม	4.61	0.54	มากที่สุด

จากตารางที่ 16 พบว่า ระดับความพึงพอใจโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 ระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่ โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ระดับมากที่สุด และด้านที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ระดับมาก

ตารางที่ 17 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรม
นันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. ด้านบริการของวิทยากรและ เจ้าหน้าที่	4.78	0.49	มากที่สุด
- วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์และอัธยาศัยที่ดี			
- วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน และให้เกียรติผู้เข้าร่วมเสมอ	4.75	0.45	มากที่สุด
- วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีความรู้ความสามารถในประเด็นที่นำเสนอ	4.72	0.46	มากที่สุด
- วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเองต่อผู้เข้าร่วม	4.81	0.46	มากที่สุด
- วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีการให้คำปรึกษา แนะนำ ดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือก่อน ระหว่าง และหลังการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	4.69	0.54	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	4.75	0.46	มากที่สุด

จากตารางที่ 17 พบว่า ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่ ประเด็นความพึงพอใจที่ได้รับ ความพึงพอใจมากที่สุดคือ วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเองต่อผู้เข้าร่วม ที่ค่าเฉลี่ย 4.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.46 ระดับมากที่สุด ส่วนประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีการให้คำปรึกษา แนะนำ ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ ก่อน ระหว่าง และหลังการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ค่าเฉลี่ย 4.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 ระดับมากที่สุด

ตารางที่ 18 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
2.ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม			
- ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมอย่างเต็มที่	4.64	0.55	มากที่สุด
- ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมอย่างเต็มที่	4.53	0.54	มากที่สุด
- ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้ซักถามข้อสงสัยในการทำกิจกรรมและตอบคำถามได้เป็นอย่างดี	4.61	0.40	มากที่สุด
- ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความปลอดภัยและสบายใจขณะทำกิจกรรม	4.81	0.42	มากที่สุด
- บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นกันเองและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	4.78	0.60	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	4.67	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 18 ด้านโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม พบว่า ประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดคือ ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจในขณะที่ทำกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42 และระดับมากที่สุด ส่วนประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมอย่างเต็มที่ ค่าเฉลี่ย 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 และระดับมากที่สุด

ตารางที่ 19 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
3.ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์			
- รูปแบบในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.47	0.57	มาก
- จำนวนวันที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.31	0.60	มาก
- ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมต่อวันมีความเหมาะสม	4.50	0.55	มากที่สุด
- ช่วงเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการเข้าร่วม	4.58	0.59	มากที่สุด
- วัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องมือติดต่อสื่อสารมีความพร้อม เพียงพอ และเหมาะสม	4.39	0.58	มาก
- ความสะดวกและง่ายในการทำกิจกรรมออนไลน์	4.36	0.54	มาก
- ความชัดเจนของการรับสื่อและการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์	4.39	0.55	มาก
ค่าเฉลี่ย	4.43	0.58	มาก

จากตารางที่ 19 ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดคือ ช่วงเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการเข้าร่วม ค่าเฉลี่ย 4.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 และระดับมากที่สุด โดยประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ จำนวนวันที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 และระดับมาก

ตารางที่ 20 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรม
นันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
4.ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์			
- ผู้เข้าร่วมได้รับข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สะดวก และรวดเร็ว	4.56	0.60	มากที่สุด
- ช่องทางที่ใช้ติดต่อสื่อสารในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการใช้งาน	4.42	0.50	มาก
- ผู้เข้าร่วมสามารถสื่อสาร สอบถามกับผู้จัดกิจกรรม และสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมได้สะดวกและรวดเร็ว	4.47	0.55	มาก
ค่าเฉลี่ย	4.48	0.55	มาก

จากตารางที่ 20 ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ พบว่า ประเด็นที่มีความพึงพอใจอันดับที่ 1 ได้แก่ ผู้เข้าร่วมได้รับข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สะดวก และรวดเร็ว ที่ค่าเฉลี่ย 4.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 และระดับมากที่สุด ส่วนประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ช่องทางการติดต่อสื่อสารในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการใช้งาน ค่าเฉลี่ย 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 และระดับมาก

ตารางที่ 21 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล	
5.ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ				
- กิจกรรมมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ	4.53	0.55	มากที่สุด	
- ผู้เข้าร่วมสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	4.56	0.59	มากที่สุด	
- กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มผู้สูงอายุ	4.61	0.43	มากที่สุด	
- กิจกรรมเกิดความผ่อนคลายเพลิดเพลินสนุกสนาน	4.75	0.53	มากที่สุด	
- ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และทักษะที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.67	0.40	มากที่สุด	
	ค่าเฉลี่ย	4.62	0.54	มากที่สุด

จากตารางที่ 21 ด้านโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุพบว่า ประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน สนุกสนาน ที่ค่าเฉลี่ย 4.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และระดับมากที่สุด ส่วนประเด็นที่ความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ย 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55 และระดับมากที่สุด

ตารางที่ 22 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ประเด็นการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปรผล
6.ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
- การมีรอยยิ้ม ความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลินระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน	4.81	0.49	มากที่สุด
- เกิดการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	4.61	0.58	มากที่สุด
- เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม	4.64	0.43	มากที่สุด
- เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ	4.75	0.51	มากที่สุด
- เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.72	0.42	มากที่สุด
- เกิดความรู้สึกว่า มีสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา (จิตวิญญาณ) ที่ดีขึ้น	4.78	0.35	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	4.72	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 22 ด้านผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ประเด็นที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ การมีรอยยิ้ม ความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลินระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน ค่าเฉลี่ย 4.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49 และระดับมากที่สุด และประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ เกิดการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ที่ค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 และระดับมากที่สุด

จากผลการศึกษาความพึงพอใจ สะท้อนให้เห็นว่า ผู้วิจัยต้องให้ความสำคัญและปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและถูกต้องเพิ่มมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับจำนวนวันที่เหมาะสมมากขึ้นในการทำกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสะดวกของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีความแตกต่างและมีบริบทของพื้นที่ไม่เหมือนกัน จำเป็นต้องมีการสอบถามความคิดเห็นและสำรวจความต้องการและข้อจำกัดของผู้สูงอายุก่อน ในประเด็นเรื่องการสนับสนุนการทำกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้นกับการเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจในการทำกิจกรรมออนไลน์ การสอนใช้

อุปกรณ์และเครื่องมือในการทำกิจกรรม และการจัดเตรียมเจ้าหน้าที่หรือผู้ช่วยสอนแก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และนอกจากนั้น ยังควรที่จะต้องมีการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องมือสื่อสารให้พร้อมและเพียงพอเหมาะสมต่อความต้องการของผู้สูงอายุ และจัดทำสื่อผ่านระบบออนไลน์ที่มีความเหมาะสมและสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ง่าย และเหมาะสม ไม่เล็เกินไป เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน และเป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ



บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนา รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้คือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการ กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์ 2) เพื่อพัฒนา รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) เพื่อ ประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่ง การประเมินออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 2.1) เพื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมรูปแบบฯ และ 2.2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

สรุปผลการศึกษา

1. สรุปผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์

1.1 สรุปผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหา ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เป็นที่ต้องการของ ผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถ เข้ามามีส่วนสำคัญในการจัดการปัญหาด้านการบริหารจัดการของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ กรุงเทพมหานครได้ โดยเข้ามามีส่วนช่วยในการลดปัญหาและข้อจำกัดในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรม ด้านจำนวนบุคลากรที่ไม่เพียงพอและไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง ด้าน ความยากลำบากและข้อจำกัดในการเดินทางของผู้สูงอายุ และด้านโรคระบาดที่ยังคงมีอยู่และยัง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ แต่การดำเนินกิจกรรมนันทนาการ ออนไลน์ ยังมีปัญหาอุปสรรค และมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการลดปัญหาและข้อจำกัดในด้าน ของความแตกต่างด้านเทคโนโลยี ทั้งในเชิงของเครื่องมือในการทำกิจกรรม (Hardware and Software) และในด้านศักยภาพและความรู้ความสามารถในการทำกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุ (Know-How)

นอกจากปัญหาด้านการทำกิจกรรมแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุยังประสบปัญหาในการร่วมกิจกรรม ในเชิงบริหารจัดการด้านอื่นๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง การไม่เข้าถึง

สื่อ การไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงของสมาชิก และการนัดหมายในการทำกิจกรรมของชมรม วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงพอต่อความต้องการหรือไม่มีให้ใช้ และความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรม และความไม่พร้อมของสถานที่ ปัญหา ด้านการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม (Man) ปัญหาการ ประสานงานระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้อง ได้รับการแก้ไขและปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่าง เต็มที่

ด้านรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ตามทฤษฎีกิจกรรม นันทนาการมีทั้งหมด 15 รูปแบบ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) และสามารถดำเนินกิจกรรมได้ หลากหลายประเภท แต่กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมและ สามารถดำเนินการกับผู้สูงอายุได้ดีนั้น มี 9 ประเภท เนื่องจากกิจกรรมบางประเภทไม่เหมาะสมที่จะ จัดในรูปแบบออนไลน์เนื่องจากข้อจำกัดและอุปสรรคทางสื่อออนไลน์ เช่น กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้ง งานบริการอาสาสมัครและการทำบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม กิจกรรมนันทนาการการ ท่องเที่ยว กิจกรรมแสดงละครและภาพยนตร์ และกิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น โดยกิจกรรม นันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมจำนวน 9 ด้าน ประกอบด้วย เกมในรูปแบบต่างๆ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กิจกรรมเกี่ยวกับศิลปหัตถกรรม การร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเชิงวรรณกรรม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมพัฒนาจิตใจและสร้างความสงบในจิตใจ กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและเสริมสมรรถภาพและความยืดหยุ่นทางร่างกาย และกิจกรรมให้ความรู้ที่ เกี่ยวข้องกับภาวะการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุ เช่น การใช้ยา โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ สูงอายุ การนอน เป็นต้น

ในส่วนของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้ สูงอายุ พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจและต้องการมีส่วนร่วมเป็นอันดับ 1 ได้แก่ กิจกรรมให้ความรู้ ด้านโภชนาการ การใช้ยา และการนอน และกิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม อันดับ ที่ 2 คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างมิตรภาพสร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ และอันดับรองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและไม่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและรุนแรงมาก กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและ เสริมสมรรถภาพทางกายอื่นๆ เช่น โยคะ ยืดหยุ่น รวมถึงการฝึกและบริหารสมอง รวมถึงสายตา และ ความจำของผู้สูงอายุ กิจกรรมการร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (เต้นรำ) ลีลาศ กิจกรรมด้านศิลปะกับวาดภาพและงานประดิษฐ์ ที่ไม่มีการเย็บปักถักร้อย และการใช้ของมีคมในการ ทำกิจกรรม และกิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่านพุดเขียน บทกวี และหนังสือ เพื่อส่งเสริมการฝึก

สมอง การคิด และการใช้เหตุผลในการตัดสินใจของผู้สูงอายุ ตามลำดับ โดยตัดกิจกรรมกลุ่มเกมซึ่งลักษณะที่เป็นการแข่งขันออกไป เนื่องจากข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ นอกจากนี้รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมแล้ว จากผลของการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีลักษณะแตกต่างจากการจัดกิจกรรมแบบพบปะซึ่งหน้าตามปกติ เนื่องจากกิจกรรมออนไลน์เป็นการจัดกิจกรรมแบบแยกออกจากกัน ผู้สูงอายุแต่ละท่านต่างอยู่ในที่ตั้งหรือที่พักของตนเอง แล้วเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน

1.2 สรุปผลการศึกษาแนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหารจัดการ และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.2.1 แนวทางการจัดการ

ในด้านการจัดการ การวิจัยนี้ใช้แนวคิดเรื่องกระบวนการจัดการ (Function of Management) ตามหลักการและแนวคิด POLC ของ Stephen P. Robbin, Mary Coulter (1996) โดยแบ่งกระบวนการจัดการออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำองค์กร (Leading) และการควบคุมและติดตามประเมินผล (Controlling)

ในการจัดการชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง ผลการศึกษาควรที่จะต้องมีการจัดกลไกการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. การวางแผน (Planning)

1.1 ควรมีการจัดทำแบบสอบถามและจัดเก็บข้อมูล เพื่อค้นหาความต้องการและความถนัดของผู้สูงอายุเพื่อเป็นประโยชน์ในการคัดเลือกและการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

1.2 มีการถอดบทเรียนผลการดำเนินการที่ผ่านมาเพื่อค้นหาปัญหาอุปสรรค และบทเรียนที่ดีในการดำเนินงาน เพื่อให้เป็นเครื่องมือและข้อมูลสำหรับการวางแผนงานของชมรมในปีถัดไป

1.3 ควรมีการจัดทำแผนงานประจำปี ที่มีความหลากหลาย แต่ชัดเจน โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วม ผ่านกลไกการประชุมประจำเดือนหรือประจำปีของกรรมการและสมาชิกของชมรม

2. การจัดองค์กร (Organizing)

2.1 ชมรมผู้สูงอายุ ควรมีการจัดการ มอบความรับผิดชอบ และแบ่งหน้าที่ในองค์กรอย่างเหมาะสมและตามความถนัดของแต่ละคน

2.2 มีการประชุมประจำเดือน เพื่อสื่อสาร ทำความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน

2.3 เปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วม โดยการจัดให้และมีการระบบสื่อสารทั่วถึงในกลุ่มสมาชิกทั้งหมดผ่านสื่อออนไลน์และสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อแจ้งข่าวสารและข้อมูลต่างๆ ให้สมาชิก

3. การนำองค์กร (Leading)

3.1 ผู้นำควรเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง ผู้ที่สื่อสารได้ดีและเข้าใจง่าย

3.2 ผู้นำควรเป็นตัวแทนกลุ่มในการเป็นปากเป็นเสียงและประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ผู้นำเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีการเสนอความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในทุกขั้นตอน

4. การควบคุมและติดตามประเมินผล (Controlling)

4.1 มีการรายงานผลการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบเป็นรายเดือนและปี

4.2 นำผลที่ได้จากการติดตามประเมินผลมาปรับปรุงกิจกรรมให้ดีขึ้น โดยส่งข้อมูลย้อนกลับไปให้ขั้นตอนในการเก็บข้อมูลและวางแผนของการจัดทำแผนงานประจำปีในปีถัดไป

1.2.2 สรุปผลการศึกษาด้านทรัพยากรการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในด้านกระบวนการบริหารจัดการ การวิจัยนี้ใช้แนวคิดเรื่องการบริหารจัดการตามแนวทาง 6M ซึ่งประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Material) ระบบการบริหารจัดการ (Management) การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารภายในองค์กร (Message) และการสร้างการรับรู้ การยอมรับ และการมีส่วนร่วม (Marketing) ตามแนวคิดของจอร์จ วู้ดวู้ด วัตินาภรณ์ (2557) ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่า ในประเด็นการบริหารจัดการ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการดำเนินการตามประเด็นทั้ง 6M กล่าวคือ 1) ด้านบุคลากร (Man) ผู้จัดการกิจกรรมและบุคลากร ควรปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและยุคสมัยที่เปลี่ยนไป โดยมีการฝึกอบรมและพัฒนาให้มีความรู้เฉพาะด้านการดูแลและการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติการ มีความเข้าใจและมีความพร้อมทั้งกายและใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ 2) ด้านงบประมาณ (Money) ควรจัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอ และเข้าถึงแหล่งทุนทั้งจากส่วนกลางและภายนอก 3) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Material) ควรเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมและเอื้อกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และมีวัสดุอุปกรณ์อย่างครบถ้วนและเพียงพอ 4) ด้านการบริหารจัดการ

(Management) ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม และให้ชมรมเป็นผู้ประสานงานเพื่ออำนวยความสะดวกและลดปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ 5) ด้านการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารภายในองค์กร (Message) ควรนำเอาเทคโนโลยีมาใช้เพื่อลดภาระในการเดินทางของผู้สูงอายุ และเสริมการเรียนรู้ผ่านสื่อของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และ 6) ด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด (Marketing) ควรมีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่ายและสะดวกอย่างต่อเนื่อง

2. สรุปผลการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาวิจัยตามที่ได้สรุปมาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นในประเด็นปัญหา ความต้องการ และแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามวัตถุประสงค์ที่ 2 ดังต่อไปนี้

รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น (FmMsRo MODEL) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Fm คือ กระบวนการจัดการ (Function of Management) ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการจัดการ 4 กระบวนการ ได้แก่

P: Planning มีการจัดทำแผนประจำปี โดยมีข้อมูลมาจากการรวบรวมความเห็นของสมาชิกและการบริหารจัดการองค์ความรู้ในปีที่ผ่านมา

O: Organizing กรรมการแบ่งหน้าที่ และมีการประชุมหารือและสื่อสารอย่างต่อเนื่อง

L: Leading ผู้นำเข้มแข็ง สื่อสารได้ดี รับฟังความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม

C: Controlling มีการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ และมีการรายงานผลอย่างต่อเนื่อง

Ms คือ การจัดทรัพยากรการบริหารจัดการ (Management Resources) ภายใต้แนวคิด 6Ms ซึ่งประกอบด้วย

Man: กรรมการและบุคลากรชมรม มีความเข้าใจผู้สูงอายุ มีศักยภาพและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

Money: มีงบประมาณที่แน่นอนและเพียงพอ ประสานงานกับแหล่งทุนภายในและภายนอกพื้นที่

Management: จัดระบบการประสานงานที่ดีและมีประสิทธิภาพ และเปิดโอกาสสมาชิกมีส่วนร่วม

Material: จัดสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอ ครบถ้วน และทั่วถึงทุกคน

Message: ใช้สื่อออนไลน์และเจ้าหน้าที่จัดกิจกรรม โดยเน้นง่าย สะดวก รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน

Marketing: ประชาสัมพันธ์และสื่อสารแก่สมาชิกอย่างทั่วถึง ชัดเจน และหลากหลาย

Ro คือ กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities) รูปแบบออนไลน์ (Online) เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ชี้แจงทำความเข้าใจและสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุภายในชมรม

ขั้นตอนที่ 2 เตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในการใช้โปรแกรมออนไลน์ ง่ายและเข้าถึงผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนดำเนินกิจกรรม ตามแบบที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 4 การเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบออนไลน์ (Online) โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุหลังกิจกรรมและศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมในส่วนของประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินคุณภาพ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อน-หลังการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ และการศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปผลการประเมินได้ดังนี้

3. สรุปผลการประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.1 สรุปผลการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

หลังจากการทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ประเมินว่าตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้นในทุกด้านของสุขภาพ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมด้วยค่าเฉลี่ยและค่า t-test (Paired t-test) และพบว่าหลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายมิติสุขภาพ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีผลการประเมินสุข

ภาวะสูงชันกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาการณ์ออนไลน์ในทุกมิติสุขภาวะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

3.2 สรุปผลการศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรม นั้นหนาการณ์ออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจโดยรวมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาการณ์ออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด โดยด้านที่ผู้สูงอายุพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านความพึงพอใจต่อการบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่ และด้านที่ได้รับ ความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ด้านความพึงพอใจต่อความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมออนไลน์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นประเด็นที่ต้องปรับปรุงในการจัดกิจกรรมในอนาคต ที่จะต้องให้ความสำคัญกับความพร้อมในการทำกิจกรรม และการเตรียมความพร้อมในด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือเครื่องมืต่าง ๆ

การอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนั้นหนาการณ์ออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์

ในการศึกษาแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนั้นหนาการณ์ออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ ยังมีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยี รวมถึงการเดินทางและการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสารัช สุธาพิทยกุล และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2560) ที่พบว่า ปัญหาในการใช้สื่อและเทคโนโลยีของผู้สูงอายุอยู่ที่วิธีการใช้งานมีความซับซ้อน รายละเอียดเยอะ ยากต่อการใช้งานและเข้าใจของผู้สูงอายุ แต่เนื่องจากผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีระดับความพร้อมในการใช้เทคโนโลยีดีกว่าผู้สูงอายุในต่างจังหวัด โดยงานวิจัยของพิมพ์ใจ ทายะติ และคณะ (2560) พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพและหัวเมืองใหญ่ มีการใช้สมาร์ทโฟนและโซเชียลมีเดียมากกว่าคนในต่างจังหวัด และผู้สูงอายุมีความรู้เท่าทัน ICT อยู่ในระดับปานกลาง แต่การแนะนำผู้อื่นในการรู้เท่าทัน ICT อยู่ในระดับต่ำ และเสนอแนะว่า ควรมีการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดศักยภาพด้านการรู้เท่าทัน ICT ในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาในส่วนนี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยการสร้างการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีและใช้สื่อและเทคโนโลยีให้แก่ผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจำเป็นต้องมีการดำเนินการสอนและสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อปรับพื้นฐานด้านศักยภาพการใช้สื่อออนไลน์และความรู้ความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและการสื่อสารของผู้สูงอายุให้เท่าเทียมกันเสียก่อน ก่อนที่เริ่มทำกิจกรรมนั้นหนาการณ์ออนไลน์ โดยจะต้องมีการอบรมให้ความรู้และสอนใช้เครื่องมือและ

โปรแกรมก่อนเริ่มทำกิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้เวลา 1-2 วันในการอบรม พร้อมทั้งยังจำเป็นต้องมีการสำรวจเพื่อเตรียมความพร้อมและลดความแตกต่างในส่วนของเครื่องมือ อุปกรณ์สื่อสาร และโปรแกรมที่จำเป็นต้องใช้ในส่วนของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

ในด้านการจัดกิจกรรมผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เน้นการจัดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้มีความสนุกสนาน และน่าสนใจ ดึงดูดผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีเนื้อหาที่กระชับ ชัดเจน และเข้าใจถึงข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควบคู่กับการสร้างและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการสร้างมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุ เพื่อลดปัญหาในการเข้าถึงกิจกรรมและสอดคล้องกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดกิจกรรมออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสัมฤทธิ์ (เจริญ ภูวิจิตร, 2564) และแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ (คณะกรรมการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ, 2563) โดยจัดโปรแกรมให้มีความสนุกสนาน สร้างความบันเทิงและรอยยิ้มให้แก่ผู้เข้าร่วม โดยเน้นรูปแบบกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย ผู้สูงอายุทุกคนได้มีโอกาสในการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาสุขภาวะอย่างเต็มที่ และมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่จะจัดขึ้น เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการเสริมสร้างมิตรภาพ เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นกิจกรรมหลัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการสร้างมิตรภาพเป็นอันดับ 2 พร้อมทั้ง การจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนานประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ การร้องเพลง ดนตรี รำวง และลีลาศ เข้าไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความสนุกสนาน ความน่าสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานและเป็นกันเอง ในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ แล้วจึงนำเอากิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นลักษณะของกิจกรรมการให้ความรู้ การออกกำลังกาย และการเสริมสร้างและดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ เข้ามาสอดแทรก เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมชาย สภา (2561) เกี่ยวกับแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ด้านวิธีการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ควรเป็นกิจกรรมในลักษณะที่สนุกสนานเป็นหลัก ด้านสื่อการสอน ส่วนใหญ่ใช้สื่อบุคคลเป็นหลัก และด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรยืดหยุ่นตามสภาพของผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีความเหมาะสม ควรเน้นไปที่สื่อสังคมออนไลน์หรือการสื่อสารออนไลน์ผ่านโปรแกรมการประชุมออนไลน์ มากกว่าสื่อหรือการสื่อสารทาง

อินเทอร์เน็ตในรูปแบบอื่น ๆ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ อิศรเดช (2564) ที่มองว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมืองคือ การสื่อสารออนไลน์ผ่าน Web, Page, Line, Facebook และ YouTube โดยเรียนรู้ตาม ความสนใจ ความต้องการ โอกาสความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มี ทักษะในการดำเนินชีวิต และทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

2. ผลการพัฒนา รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดการนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (FmMsRo MODEL) อธิบายถึงองค์ประกอบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ 3 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่ กระบวนการจัดการ (Function of Management) ทรัพยากรการบริหารจัดการตามแนวทาง 6Ms และการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของอรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ซึ่งมองว่ารูปแบบการจัดกีฬาเชิงนันทนาการในองค์กรกีฬา ของกรุงเทพมหานคร มีลักษณะส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สิ่งนำเข้า 2) กระบวนการ 3) สิ่งนำออก 4) ผลสะท้อนกลับ และประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่องค์ประกอบ ที่ 1 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อองค์กร องค์ประกอบที่ 2 ทรัพยากรการจัดการ องค์ประกอบที่ 3 ความต้องการของผู้ใช้บริการ องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLC และ องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ขององค์กร

ด้านกระบวนการจัดการ (Function of Management) ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และทีมงานของชมรมผู้สูงอายุควรมีการทำงานร่วมกัน เพื่อพัฒนาศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุที่จะ ดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเน้นการจัดการทั้ง 4 ด้าน ตามหลักการการจัดการ POLC (Robbin, Coulter 1996) ได้แก่ การวางแผน โดยส่งเสริมให้ชมรม ผู้สูงอายุ มีการสรุปทบทวนและสภาพปัญหาอุปสรรคในปีที่ผ่านมาของชมรม มีการเก็บข้อมูลและ สอบถามความต้องการและสภาพปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงความพร้อมด้านเวลา ศักยภาพ และวัสดุอุปกรณ์ในการเข้าร่วมและทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ การจัดองค์กร ควรมี การแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบในการเตรียมการอย่างชัดเจน มีประชุมเพื่อเตรียมการทำกิจกรรม และสื่อสารกันอย่างต่อเนื่องผ่านสื่อออนไลน์และสื่อที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง การนำ องค์กร ผู้นำองค์กรมีความเข้มแข็ง สื่อสารได้ดี และเปิดรับฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ทุกภาค

ส่วนมีส่วนร่วม และการควบคุม โดยมีการติดตามประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานของชมรมอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชลิตพล สืบใหม่ (2560) ใช้ในการจัดศูนย์กีฬาและนันทนาการองค์การบริหารส่วนตำบล ประกอบด้วยองค์ประกอบ 12 ประการ ได้แก่ 1) CO: Community Format คือรูปแบบของชุมชนท้องถิ่น 2) M: Marketing Mix for Clients คือส่วนประสมทางการตลาดของผู้รับบริการด้านกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่น 3) S: Service and Satisfaction คือรูปแบบการบริการด้านกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่นและความพึงพอใจของผู้รับบริการจากศูนย์กีฬาและนันทนาการ 4) P: Planning คือการวางแผนด้านกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่น 5) O: Organizing คือ การจัดองค์กรศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 6) R: Role Leadership คือบทบาทของผู้นำเพื่อขับเคลื่อนภารกิจของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 7) TR: Team Resource คือทรัพยากรด้านการกีฬาและนันทนาการของทีมงานศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 8) E: Evaluation คือการประเมินผลการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 9) C: Controlling คือการควบคุมการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 10) GG: Good Governance คือ ธรรมาภิบาลในการจัดการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการ อบต. 11) STEP: Socio-cultural, Technological, Economic and Political คือสังคมวัฒนธรรมเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และการเมืองภายในท้องถิ่น และ 12) Government's community sport and recreation policies and strategies คือนโยบายและยุทธศาสตร์รัฐบาลเกี่ยวกับกีฬาและนันทนาการในชุมชนท้องถิ่น แต่ชมรมผู้สูงอายุจำนวนมาก ได้มีการดำเนินงานตามแนวทางการจัดการดังกล่าวอยู่แล้ว โดยเฉพาะชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ในการกำกับดูแลของสภาผู้สูงอายุในแต่ละจังหวัด ซึ่งได้มีการสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง แต่อาจจะไม่ครบถ้วนหรือขาดไปบ้างในบางประเด็นเท่านั้น ทำให้เป็นเรื่องที่ง่ายและรวดเร็วในการที่ชมรมผู้สูงอายุในการนำเอากิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไปปรับใช้

ด้านการบริหารจัดการ (6Ms) ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ จำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมการและพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรการบริหารจัดการต่าง ๆ ให้ครบถ้วน ก่อนที่จะมีการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น การพัฒนาบุคลากรและเจ้าหน้าที่จากหน่วยงาน และชมรมผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม เพื่อให้สามารถสนับสนุนการทำงาน ประสานงาน และให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดเตรียมและประสานงานกับแหล่งงบประมาณที่เกี่ยวข้องอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะจากแหล่งทุน และกองทุนต่าง ๆ ที่สนับสนุนกิจกรรมของผู้สูงอายุ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสถานที่เพื่อสนับสนุนการจัดทำกิจกรรมอย่างเพียงพอและครบถ้วน จากการใช้มีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การจัดระบบการ

บริหารจัดการที่มีความชัดเจน มีการประสานงานกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกำหนดแนวทางการดำเนินงาน การจัดเตรียมเทคโนโลยีและการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพ ง่าย และสะดวกต่อการใช้งานและเข้าถึงของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดบุคลากรและผู้สนับสนุนด้านเทคโนโลยีเพื่อแก้ไขปัญหา และให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุเวลาที่มีปัญหาด้านเทคโนโลยี และการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงและเข้าถึงผู้สูงอายุได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรชญา เพรศพรัง และ วัชรินทร์ ถนัดไร่ (2565) ที่มองว่ากลไกที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ คือ ความพร้อมในด้านทรัพยากรการบริหารจัดการและการสื่อสารเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถเข้าถึง เป็นแรงจูงใจ และเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ด้านการขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ (Ro) ตามขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการให้ครบถ้วนและถูกต้องตามขั้นตอนที่กำหนด เนื่องจากเป็นการจัดการให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวทางการจัดการและทรัพยากรการบริหารจัดการข้างต้น โดยจำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยการทำการชี้แจงและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุก่อน จากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีและวัสดุอุปกรณ์แก่ผู้สูงอายุ ดำเนินการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนเริ่มกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมตามที่กำหนด และดำเนินการประเมินสุขภาวะหลังเสร็จกิจกรรมแล้ว

3. ผลการประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ในการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรม และได้สอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อองค์ประกอบและการบริหารจัดการตามรูปแบบที่จัดทำขึ้น โดยสามารถอภิปรายการประเมินดังกล่าวได้ดังต่อไปนี้

3.1 ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

จากการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังจากการทดลองดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามรูปแบบที่จัดทำขึ้น พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้นในทุกมิติสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม

กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 มิติด้านสุขภาวะให้ดีขึ้นหรือเพิ่มมากขึ้น โดยใช้กิจกรรมนันทนาการผ่านระบบออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะหรือสุขภาพของผู้สูงอายุรอบด้าน จากการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และกิจกรรมนันทนาการของชฎาพร คงเพชร และคณะ (2564) ที่ให้ผู้สูงอายุได้มีการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ การดูแลทางโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและอารมณ์ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Singh B. and Kiran U.V. (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสำหรับสำหรับผู้สูงอายุ ที่ระบุกิจกรรมกีฬาและนันทนาการสามารถปรับปรุงสุขภาพจิต ความสุข และการประสานงานในสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล และอาชญากรรม กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bjelica B. and Randelovic A. (2015) ระบุว่า กิจกรรมทางกีฬาและนันทนาการกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งให้คำแนะนำปฏิบัติ สำหรับการเลือกและทำ การออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ในส่วนของการทำกิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์นั้น พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการผ่านสื่อออนไลน์ สามารถช่วยในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อีกทางหนึ่ง เป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ขาดความพร้อมในการเข้าร่วม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองใหญ่ เป็นการลดปัญหาด้านการเดินทางและการติดต่อของโรคระบาด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิไลวรรณ อิศรเดช (2563) ที่ระบุว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในสังคมเมือง คือ การสื่อสารออนไลน์ผ่านสื่อต่าง ๆ โดยเรียนรู้ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ จักรกฤษณ์ โปตาพล (2563) ที่ระบุว่า การเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning) เป็นการเรียนผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยอยู่ในรูปแบบของคอมพิวเตอร์ เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ บวกเข้ากับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สร้างการศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์คุณภาพสูง โดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง เกิดความสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่ ทุกเวลา เป็นการสร้าง การศึกษาตลอดชีวิตให้กับประชากร และสอดคล้องกับ Hofer M. and Hargittai E. (2021) ที่มองว่า การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อวัตถุประสงค์ทางสังคม มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความท้าทายทางสุขภาพจิตและสามารถบรรลุการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ได้

เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายประเด็นหรือรายด้านสุขภาวะ พบว่า สุขภาวะด้านสังคม เป็นด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์มากที่สุด ในขณะที่สุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด ซึ่งเมื่อพิจารณาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องของ Bjelica B. and Randelovic A. (2015) และศศธร สุমন (2563) ซึ่งสรุปว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตใจเป็นหลัก แต่ในงานวิจัยนี้ พบว่า สุขภาวะด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากในช่วงที่ผ่านมา ผู้สูงอายุขาดโอกาสในการเข้ามาทำกิจกรรมและพบปะสังสรรค์กันเป็นเวลานาน อันเป็นผลมาจากการระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถพบปะและทำกิจกรรมร่วมกันได้เหมือนในอดีตที่ผ่านมา และเมื่อมีโอกาสได้ทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ก็ถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้ผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ทำให้เกิดความสุข หายคิดถึง และได้ปฏิสัมพันธ์กันเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

3.2 ผลการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ด้านการสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2541) ได้กล่าวว่า การจัดนันทนาการมีความสำคัญและมีประโยชน์เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ ทำให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยในการพักผ่อนช่วยคลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ

เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านความพึงพอใจ พบว่า ด้านที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ ด้านบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่ ส่วนด้านที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดได้แก่ ด้านความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ สะท้อนให้เห็นว่า วิทยากรและความพร้อมหรือความสะดวกในการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ มีความสำคัญมากต่อการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุ และผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในสิ่งเหล่านี้ ให้เพียงพอและครบถ้วนตามความต้องการในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ สมชาย สภา (2561) ที่สรุปว่า แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ มีดังนี้ ในด้านวิทยากร ควรมีทักษะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านวิธีการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ควรเป็นกิจกรรมในลักษณะที่สนุกสนานเป็นหลัก ด้านสื่อการสอน ส่วนใหญ่ใช้สื่อบุคคลเป็นหลัก ด้านการประเมินผล ควรหาวิธีการประเมินผลตามสภาพจริง และด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรยืดหยุ่นตามสภาพของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ และทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุด เป็นผลมาจากการเตรียมความพร้อม ตามขั้นตอนที่กำหนดตามรูปแบบ Ro 5 ขั้นตอน การจัดเตรียมทรัพยากร การบริหารจัดการที่ครบถ้วนและเพียงพอ การเตรียมบุคลากรรองรับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเพียงพอ และการจัดการภายในชมรมผู้สูงอายุตามกลไกที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ระบุว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ มีความต้องการได้รับการบริการเรียงจากด้านมากที่สุดถึงน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก/ ด้านงบประมาณ/ด้านเครือข่าย/ ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านบุคลากร และประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่องค์ประกอบที่ 1 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อองค์กร องค์ประกอบที่ 2 ทรัพยากรการจัดการ องค์ประกอบที่ 3 ความต้องการของผู้ใช้บริการ องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLC และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ขององค์กร และสอดคล้องกับ

จากผลการประเมินคุณภาพทั้งด้านการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในพื้นที่สังคมเมืองหรือพื้นที่ที่มีความยากลำบากในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางและไม่เสียค่าใช้จ่าย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้ และสามารถพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะของตนเองได้ที่บ้าน ช่วยลดข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของตนเองได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้นที่บ้าน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) การเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม ควรมีการจัดเตรียมชมรมผู้สูงอายุตามรูปแบบการจัดการ POLC เตรียมทรัพยากรการบริหารจัดการตาม 6M และเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 1-3 ของรูปแบบให้ครบถ้วนเสียก่อนก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนด

2) การจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมด้วยตัวผู้สูงอายุมากที่สุด โดยลดการพึ่งพาและต้องการความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุท่านอื่น

3) เพื่อลดปัญหาและข้อจำกัดในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจะมีการสอบถามความต้องการในการทำกิจกรรม ปัญหาและข้อจำกัดในการเข้าร่วมและในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ วัน เวลา และสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาที่คุณสูงอายุส่วนใหญ่มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น โดยอาจจะอยู่ในรูปแบบของแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ตามความเหมาะสมและบริบทของแต่ละพื้นที่

4) การให้ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเข้ากิจกรรม ตามรูปแบบมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นก่อนการจัดกิจกรรม ควรจะต้องมีส่วนของการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุแยกออกเป็นส่วนหนึ่ง เพื่อเตรียมความพร้อมและให้ความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรมออนไลน์ของผู้สูงอายุก่อน ตามรูปแบบที่ได้นำเสนอในขั้นตอนนี้

5) จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือสื่อสาร และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ให้ครบถ้วน ถูกต้อง และเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ก่อนเริ่มกิจกรรม และหากมีความจำเป็น ควรจะสอนวิธีการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือสื่อสาร และสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้น ให้แก่ผู้สูงอายุเสียก่อน ก่อนเริ่มกิจกรรม เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีปัญหาในการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือในการทำกิจกรรม

6) จัดเตรียมสื่อการสอน ที่เหมาะสม เข้าถึงง่าย มองเห็นได้ง่าย และเข้าใจง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปแบบของสื่อวีดิทัศน์ สื่อที่มีตัวหนังสือขนาดใหญ่ สื่อที่เน้นรูปภาพไม่เน้นตัวหนังสือ และตระหนักถึงอุปกรณ์สื่อสารของผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโทรศัพท์มือถือซึ่งมีขนาดเล็ก และไม่เหมาะสมกับสายตาของผู้สูงอายุ

7) จัดทำและบริหารจัดการช่องทางการประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งอาจจะมีทั้งในแบบออนไลน์ เช่น ไลน์ (Line) และช่องทางสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ และสื่อแบบออฟไลน์ ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น ใบปลิว แผ่นพับ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ได้สะดวก รวดเร็ว และเกิดการรับรู้อย่างแท้จริง

8) ควรจัดช่องทางการสื่อสารแบบสองทาง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และสามารถตอบข้อซักถามและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น โดยควรเป็นสื่อที่ไม่ซับซ้อน และผู้สูงอายุมีความคุ้นเคย เช่น โทรศัพท์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถสอบถามและเตรียมตัวเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

9) ดำเนินการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุและคณะกรรมการของชมรมอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปด้วย เพื่อให้เกิดการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ จากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

10) ควรมีการจัดเตรียมและพัฒนาศักยภาพของบุคลากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีความพร้อม มีทัศนคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อพัฒนาในด้านอื่น ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนาด้านเศรษฐกิจและการสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมความรู้และทักษะในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องผ่านสื่อออนไลน์

2) ควรมีศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องผ่านสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัยและการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2546). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และแก้ไขเพิ่มเติม**.

<https://www.dop.go.th/th/laws/2/10/832>

กรมพลศึกษา. (2562). **รอบรู้นันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานนันทนาการ กรมพลศึกษา

กัลพฤกษ์ พลศร. (2552). **"การสร้างกิจกรรมนันทนาการบำบัดสำหรับพัฒนาสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย"**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

การะเกด หัตถกิจวิไล, สรวุฑ ชัยวิชิต, และสุวิมล ตั้งสัจจงจร. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ 6 ฉบับที่ 10 (ตุลาคม 2564)**

คณะกรรมการการจัดการองค์ความรู้. (2563). **เทคนิคการจัดการเรียนการสอนในระบบออนไลน์**. คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2544). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

คณิต เขียววิชัย. (2546). **การจัดการกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันออกของประเทศไทย**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ศรีษฐา อ่อนแก้ว. (2554). **"การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองวัดไชยทิศและตากสินสัมพันธ์กรุงเทพมหานคร"**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จักรกฤษณ์ โปตาพล. (2563). **"การจัดการเรียนรู้ออนไลน์: วิถีที่เป็นไปทางการศึกษา"**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง.

จีรวิวัฒน์ บุญวัฒนาภรณ์. (2557). **ผลสัมฤทธิ์การบริหารจัดการของกองบังคับการปราบปรามกองบัญชาการตำรวจสอบสวนกลาง สำนักงานตำรวจแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. (2546). **"ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ"**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญ ภูวิจิตร. (2564). **การจัดการเรียนรู้ทางออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพในยุคดิจิทัล**. สถาบันพัฒนาครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

- ฉัตรชญา เพร็ดพริ้งม และวัชรินทร์ รัตน์ไธ. (2565). แนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (2565) กรกฎาคม - กันยายน
- ชญาพร คงเพ็ชร, อารีย์ ยมกกุล, และเรณู อาจสาลี. (2564). การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี. **วารสารพยาบาล**, 70(4) 44-51, 2564
- ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมพ์ภา ปัญญาใหม่. (2564). "การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่." **วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล**, 37, 1 (มกราคม – เมษายน).
- ชลิตพล สืบใหม่. (2560). **การพัฒนาารูปแบบการจัดการศูนย์กีฬาและนันทนาการองค์การบริหารส่วนตำบล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพันธ์ เขจรนันท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ. (2556). **การจัดการ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด.
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. (2546). **นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2546). **นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). **การนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนกิจ รุ่งเรืองรัตนกุล และเสาวนันท์ บำเรอราช. (2565). ความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณ ฉบับภาษาไทย. **วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว**. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2565
- ธีระศักดิ์ สร้อยศิริ และอัจฉรา ปรุาคม. (2562). "การพัฒนาารูปแบบนันทกรรมบทเรียนออนไลน์ เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ." **Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, 2, 4 (กรกฎาคม – สิงหาคม).
- นวรรตน์ ไชยมภู, รัตติภรณ์ บุญทัศน์, และนภษา สิงห์วีระธรรม. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้** ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2562
- นิตยรัตน์ ใจอาษา. (2555). **ความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อกระบวนการบริหารจัดการในองค์การบริหารส่วนจังหวัดจันทบุรี**. วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2549). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2549). **สถิติวิจัย 1**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: หจก. พี.เอ็น.การพิมพ์.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). "นันทนาการสำหรับครู." **ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**.

- ประภัสสร วตินนิตวงศ์. (2542). **ชะลอวัยใส่ใจสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์.
- ปิยดา ราชพิบูลย์, ศุภรชชตรา แสนวา, จุฑารัตน์ นกแก้ว. (2565). พฤติกรรมการใช้และทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. **วารสารบรรณศาสตร์ มศว**. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1: มกราคม - มิถุนายน 2565
- พัฒนา พรหมณี, ศรีสุรางค์ เอี่ยมสะอาด และปณิธาน กระสังข์. (2560). "แนวความคิดการสร้างและพัฒนา รูปแบบเพื่อใช้ในการดำเนินด้านสาธารณสุข สำหรับนักสาธารณสุข." **สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย**, 6, 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม).
- พิมพ์ใจ ทายะติ ชไมพร ดิสถาพร และฤทธิ์ชัย อ่อนมิ่ง. (2560). "รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุประเทศไทย เพื่อการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร." **Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, 10, 3 (กันยายน - ธันวาคม).
- พิมพ์ชนก ผลอ่อน และบุหงา ชัยสุวรรณ. (2561). "พฤติกรรมการเปิดรับสื่อออนไลน์ การแสดงตัวตนทางสังคมและรูปแบบการดำเนินชีวิตออนไลน์ของผู้สูงอายุ." **วารสารนิเทศศาสตร์**, 37, 3 (กันยายน - ธันวาคม).
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เพ็ญ สุขมาก. (มปป.). **หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ**. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพ เครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ
- ภัทรพงษ์ รื่นเอม และวิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์. (2564). "สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร." **วารสารนิเทศสยามปริทัศน์**, 20, 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม).
- มนชาย ภูวรกิจ, ธนัญชัย เฉลิมสุข, และปรีชา ทับสมบัติ. (2565) รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ. **วารสารศิลปะศาสตร์และวิทยาการจัดการ 118** ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - มิถุนายน 2565
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563**. นครปฐม: สถาบันวิจัยและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รจนารมณ์ ศรีช่วงโชติ, พชร วรรณวิวัฒน์, และปนัดดา ปรีชาพรมงคล. (2563) รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน จังหวัดกาญจนบุรี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 11.
- รศรินทร์ เกรย์ อนุชาติ พวงสำลี และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. (2550). **หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัลสนิทวงศ์ การพิมพ์ จำกัด.

- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). **พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รุจา รอดเข็ม และสุตารัตน์ ไชยประสิทธิ์. (2562). "สังคมสูงวัย: เทคโนโลยีกับผู้สูงอายุ." **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 13, 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม).
- ลักษมี บัวสัมฤทธิ์. (2563). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2553). "การวิจัยพัฒนารูปแบบ." **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**, 2, 4 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2553).
- วิไลวรรณ อิศรเดช. (2563). "การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในสังคมเมืองผ่านระบบการสื่อสารออนไลน์." **วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ**, 6, 2 (กุมภาพันธ์).
- วิชญ์ ปัญญาพงศ์. (2563). **หลักและเทคนิคการบริหารงานร่วมสมัย**. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- ศศธร สุมณ. (2562). **การพัฒนาโปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2563). **การจัดบริการสังคมทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุในสถานการณ์วิกฤต: กรณีศึกษาช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ. (มปป.). **คู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมชาย สภา. (2561). **รูปแบบกิจกรรมเน้นหนทางการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). **นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายสุนีย์ จัปโจร และคณะ. (2563). "การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับโต้ตอบกับผู้สูงอายุ." **วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 7, 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม).
- สารัช สุธาทิพย์กุล และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2560). **สภาพปัญหาและการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่ใช้สมาร์ตโฟนในพื้นที่บริเวณโดยรอบพระปิ่นเกล้า เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร**. สาขามนุษยศาสตร์ สังคมวิทยา และการศึกษา คณะ

วิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร.

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (มปป.). **แบบประเมินสุขภาพและปัจจัยที่ส่งผลต่อ**

สุขภาพ. เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก hiso.or.th

สำนักพัฒนาสังคม. (2566). **ข้อมูลชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปีงบประมาณ 2566**.

เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<https://webportal.bangkok.go.th/social/page/sub/18737/>

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2546). **นันทนาการกับการใช้**

เวลาว่าง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2546). **นันทนาการสำหรับ**

ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สุพิชชา ชุ่มภาณี. (2551). "ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ." **วิทยานิพนธ์**

ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**.

กรุงเทพมหานคร: นิชนเอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). **นันทนาการและการใช้เวลาว่าง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอติสันเพรส

โปรดักส์ จำกัด.

สุไบ บิลไบ. (2557). **นวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา**. เอกสารประกอบการสอน:

https://drsumaiinbai.files.wordpress.com/2014/12/addie_design_sumai.pdf

เสน่ห์ แสงเงิน และถาวร มาตัน. (2561). "การศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง

เขตชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท และเขตชุมชนชนบท จังหวัดสุโขทัย." **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**,

48, 2: 174-184.

อรทัย วลีวงศ์. สัมภาษณ์เมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2564

โอโณทัย งามวิชัยกิจ. 2558. **การวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ**. วารสารการ

จัดการสมัยใหม่ ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม-มิถุนายน 2558

อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). **รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย**

(Version 2007) : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์

การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

อริสรา ไวยเจริญ. (2560). "การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์กับกลุ่มผู้สูงอายุ." **นิเทศสยามปริทัศน์**, 16, 20.

อรุณี จิระพลังทรัพย์. (2558). "การพัฒนาารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการของกรุงเทพมหานคร."

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อภากร เป็รียนิม, พูลพงศ์ สุขสว่าง, และปิยะทิพย์ ประดุงพรม. (2563). **การพัฒนามาตรวัดความ**

ผาสุกทางจิต. *วารสารพยาบาล*, 69(2), 30-36, 2563

อารยา ผลธัญญา. (2564). "การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ."

วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.

อารีย์ มัยงพงษ์ และเกื้อกุล ตาเย็น. (2559). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการการเรียนรู้สื่อเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในยุคหลอมรวมเทคโนโลยี**. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

อุทัยวรรณ นพรัตน์. (2533). **กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: รวิณ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.

เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). **เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม พล 531 (PE 531)**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาต่างประเทศ

Bjelica B., & Randelović A. (2015). Sports and recreational activities and their impact on the quality of life of the elderly. (ed.) Danko P. **Sport and Health**, 10 (1)

Chan C. H. Y., Chan T. H. Y., Leung P.P.Y., Brenner M. J., Wong V. P. Y., Leung E. K. T., et al. (2014). Rethinking Well-Being in Terms of Affliction and Equanimity: Development of a Holistic Well-Being Scale. **Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work**. 2014 Oct 1; 23(3-4):289-308.

Crisp R. (2005). **Well-being**. San Diego: Stanford Encyclopedia of Philosophy.

Daft L. R. (2014). **Management**. MA, USA: Cengage Learning.

Drucker F. P. (1954). **The Practice of Management**. New York: HapperCollins Publisher.

Edginton R. C., Hanson C. J., and Edginton S. R. (1992). **Leisure Programming Concepts, Trends, Professional**. Wm.C. Brown Communication, Inc, Dubuque.

Eisner E. (1976). "Education connoisseurship and criticism : Their form and functions in education evaluation." **The Journal of Aesthetic Education**, 10, 3: 135.

Extremere N. (2010). "Daily life activities as mediators of the relationship between personality variables and subjective well-being among older adults." **Personality and Individual Differences**, 49: 124-129.

Ferrand C., Martinet G., and Durmaz. N. (2014). "Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective." **Journal of Aging Studies**, 30: 104-111.

Haworth J., & Hart G. (2007). **Well- Being: Individual, Community and Social**

Perspectives. New York: Palgrave Macmillan.

- Hengudomsu P. (2005). "Well-being in Thai Older Adults. Doctoral of Philosophy Dissertation." University of Wisconsin-Madison.
- Hofer M., & Hargittai E. (2021). Online social engagement, depression, and anxiety among older adults. *Sage Journal* Volume 26 Issue 1
- Kim S. S., Hayward R. D., and Kang Y. (2013). "Psychological, physical, social, and spiritual well-being similarities between Korean older adults and family caregivers." *Geriatric Nursing*, 34: 35-40.
- Kraus R. (1997). **Recreation Programming A Benefits – Driven Approach.** Allyn and Bacon, inc., MA.
- Krejcie R.V., & Morgan D. W. (1970). "Determining Sample Size for Research Activities". **Educational and Psychological Measurement.** 30(3)
- Likert R. (1967). "The Method of Constructing and Attitude Scale," in *Attitude Theory and Measurement.* P.90-95. New York : Wiley & Son.
- Lorenzana C., C. (1993). **Management Theory and Practice.** Rex Book Store, Manila, Philippines.
- Manthorpe J., Moriaty J., Stevens M., Hussein S., and Sharif N. (2012). "Promoting the mental well-being of older people from black and minority ethnic communities in United Kingdom rural areas: Findings from an interview study." **Journal of Rural Studies**, 28: 406-411.
- Oxford Learning Dictionary. (2023). Oxford Learning Dictionary. Oxford University Press
- Peck D. M. (2003). "The Temporal of Subject Well-being to Health Status in Older Adults. Doctor of Philosophy Dissertation." University of Washington, WA.
- Reynolds F. (2010). "Colour and communion: Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being." **Journal of Aging Studies**, 24: 135-143.
- Robbin P. S., & Coulter M. (1996). **Management.** USA: Pearson Education.
- Rossmann R. J., & Schlatter E. B. (2008). **Recreation Programming: Designing Leisure Experience.** Sagamore Publishing LLC.
- Schehl B., Leukel J., and Sugumaran V. (2019). Understanding differentiated internet use in older adults: A study of informational, social, and instrumental online

- activities. **Computer in Human Behavior** Volume 97, August 2019.
- Shivers S. J. (1981). **Leisure and Recreation Concepts**. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Singh B., & Kiran V. U. (2014) Recreation Activities for Senior Citizens. **IOSR Journal Of Humanities And Social Science** Volume 19, Issue 4, Ver. VII (Apr. 2014).
- Wiliyanarti P.F, Notobroto H.B., Hamidah H., and Rofiqi E. (2020) **Indicators and Index of Elderly Well-Being to Support an Age-Friendly City**. Research Gate.
- Zurlo K. A. (2009). "The Mediating Effect of the Sense of Control on the Financial Well-being of Older Adults." Doctor of Philosophy Dissertation. University of Pennsylvania, PA.







ฉบับที่ 1

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
แบบสอบถามสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ชัดเจนตามความเป็นจริง

2. เพศ

ชาย หญิง

3. อายุ อายุ 60 – 69 ปี อายุ 70 – 79 ปี อายุ 80 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อรูปแบบ ความต้องการ และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

2.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพร้อมและความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ



2.1.1 ท่านคิดว่า ท่านมีความพร้อมและความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุในระดับใด

ประเด็นคำถาม	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ฉันมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รูปแบบต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ					
2.ฉันมีเวลารว่างจากภารกิจและการทำงานในชีวิตประจำวัน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ					
3.ฉันมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม					
4.ฉันสามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมได้อย่างเต็มที่					
5.ฉันสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเต็มที่ในระหว่างการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ					
6.ฉันสามารถสนับสนุนช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุท่าน อื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมได้					
7.ฉันมีความเข้าใจและสามารถใช้สื่อออนไลน์และเข้า ร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์ได้					

2.1.2 ท่านคิดว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์รูปแบบใดดังต่อไปนี้ มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่านในระดับใด?

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับการประเมิน					รายละเอียดของกิจกรรมที่ท่านสนใจ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เกม ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกมสึกระดาน เกมสึการแข่งขัน และเกมสึลับสมอง รูปแบบต่าง ๆ						
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
3. ศิลปหัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานประดิษฐ์ และเย็บปักถักร้อย						
4. ร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (เต้นรำ) สีสาค						
5. กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่าน เขียน พูด อ่านบทกวี อ่านหนังสือเสียง						
6. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างมิตรภาพ สร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ						
7. กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม						
8. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและเสริมสมรรถภาพทางกายอื่นๆ เช่น โยคะ ยืดหยุ่น						
9. กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การช้ยา และการนอน						

2.2 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรม
ประเด็นดังต่อไปนี้ สร้างปัญหาอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่านระดับใด?

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ปัญหาการมีภาระต้องเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำงานบ้าน และดูแลครอบครัว					
2. ปัญหาการติดภารกิจงานหรือภารกิจส่วนตัว เช่น การนัดพบแพทย์ งานอาสาสมัคร งานวิสาหกิจ ชุมชน ฯลฯ					
3. ปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น และได้ยินความเจ็บป่วย					
4. ปัญหาด้านความรู้ความสามารถและศักยภาพของวิทยากรผู้ให้ความรู้ในพื้นที่ไม่เพียงพอ (Man)					
5. ปัญหาด้านการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม (Man)					
6. ปัญหารูปแบบกิจกรรมที่ไม่น่าสนใจ ซ้ำเดิม ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และสร้างความเบื่อหน่ายให้กับผู้สูงอายุ (Management)					
7. ปัญหาเรื่องการจัดตารางเวลาที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเวลาว่างของผู้สูงอายุ (Management)					
8. ปัญหาการประสานงานระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Management)					
9. ปัญหาค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม (Money)					
10. วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่เพียงพอต่อความต้องการหรือไม่มีให้ใช้ (Material)					
11. ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรม เช่น บันไดสูง ห้องน้ำไม่สะดวก ไม่มีทางลาด ไม่มีเครื่องช่วยผู้สูงอายุ ฯลฯ (Material)					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. ความรู้ความสามารถในการใช้สื่อและเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารในรูปแบบใหม่ๆ (Message)					
13. ปัญหาการประชาสัมพันธ์ที่ไม่ทั่วถึง การไม่เข้าถึงสื่อ การไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงของสมาชิก และการนัดหมายในการทำกิจกรรมของชมรม (Marketing)					
14. ปัญหาโรคระบาดและการเว้นระยะทางสังคม					

2.3 ความพร้อมในการใช้เทคโนโลยี เข้าถึงบริการ และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

2.3.1 ท่านมีความรู้จัก ค้นเคย และสามารถใช้โปรแกรม Zoom ได้ดีในระดับใด

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

2.3.2 ท่านมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือและเทคโนโลยีต่างๆ ในระดับใด

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

2.4 ความคาดหวังและผลลัพธ์ที่ต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์
ท่านคาดหวังให้เกิดผลลัพธ์อย่างไรจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็น	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดโรค ลดป่วย และสามารถพึ่งพาตนเองได้					
2. มีสุขภาพจิต ที่ดี ไม่เครียด ผ่อนคลาย และอารมณ์ที่สุขสงบ ผ่องใส					
3. มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน และลดความเบื่อหน่าย					
4. การมีโอกาสนในการทำประโยชน์เพื่อสังคม และช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน					
5. การมีความสุขสนุกสนานจากการได้ทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมทางสังคม					
6. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพะ
ของผู้สูงอายุ

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ฉบับที่ 2

โครงการวิจัย

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ
แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร บุคลากรเจ้าหน้าที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร
/ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ชัดเจนตามความเป็นจริง

4. เพศ ชาย หญิง
5. อายุ.....ปี
6. ตำแหน่งหรือบทบาทหน้าที่
- ผู้บริหารชมรมผู้สูงอายุ
- บุคลากร/เจ้าหน้าที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ
- ประธาน/กรรมการชมรมผู้สูงอายุ
- ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ
7. หน่วยงาน.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อสภาพปัญหา รูปแบบกิจกรรม ความต้องการ และความพร้อมในการจัดกิจกรรม

2.1 ท่านคิดว่าอะไรคือ ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด ต่อการดำเนินกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุในพื้นที่ของหน่วยงานหรือชมรมผู้สูงอายุในปัจจุบัน (ปัจจัยภายใน เช่น บุคลากร งบประมาณ การบริหารจัดการ วัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร และการเข้าถึงข่าวสารของผู้สูงอายุ และปัจจัยภายนอก เช่น โรคระบาด การเดินทางของผู้สูงอายุ เวลาของผู้สูงอายุ เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 ท่านคิดว่ากิจกรรมนันทนาการออนไลน์ในรูปแบบใด ที่มีความเหมาะสมและสมควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่

.....

.....

.....

2.3 ท่านคิดว่ากิจกรรมนันทนาการในรูปแบบใด ที่ไม่เหมาะสมและควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจจะเป็นอันตราย และอาจส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

2.4 ท่านคิดว่า ปัจจัยความสำเร็จหรือสิ่งสำคัญ ที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2.5 ท่านคิดว่า สิ่งใดที่จำเป็นในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ในการร่วมทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ (เช่น สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ เครื่องมือสื่อสาร องค์กร ความรู้ เป็นต้น)

.....

.....

.....

2.6 ท่านคิดว่าประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุต่อไปนี้ ประเด็นใดบ้างที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงอย่างไร

ประเด็นการจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
1. การศึกษา วิเคราะห์ และจัดเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการจัดทำแผนส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ	
2. การจัดทำแผนงานประจำปี และกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาผู้สูงอายุ	
3. การแบ่งหน้าที่ภายในองค์กรอย่างชัดเจน ตามความเหมาะสมและศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน จากการมีส่วนร่วมของสมาชิก	
4. การมีผู้นำชมรมผู้สูงอายุ มีศักยภาพและความสามารถในการนำองค์กรได้เป็นอย่างดี	
5. การติดต่อสื่อสาร ประสานงาน แจ้งข่าวสารกับสมาชิกอย่างต่อเนื่องและชัดเจน	
6. การควบคุมติดตามประเมินการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และรายงานให้สมาชิกได้รับทราบ	

2.7 ท่านคิดว่าประเด็นการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุต่อไปนี้ ประเด็นใดบ้างที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงอย่างไร

ประเด็นการจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
1. การมีผู้นำ บุคลากร ผู้ปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ มีศักยภาพ มีองค์ความรู้ มีความพร้อม และสามารถทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่	
2. การมีงบประมาณที่เพียงพอและต่อเนื่อง สอดคล้องกับแผนงานและการขับเคลื่อนกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรม	
3. การมีสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	

ประเด็นการจัดการ	แนวทางการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง
สะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ ครบถ้วน และอยู่ในสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน	
4. การมีระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน	
5. การมีการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร เข้ามาช่วยในการขับเคลื่อนและสนับสนุนการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ให้มีความสะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงง่ายมากขึ้น	
6. การประชาสัมพันธ์และแจ้งข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งมีช่องทางสื่อสารแบบสองทางเพื่อสะท้อนปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ	

2.8 ท่านมีความคาดหวังหรือต้องการให้เกิดผลลัพธ์แบบใด จากการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

2.9 ข้อเสนอแนะของท่าน ต่อการดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

ฉบับที่ 3

คู่มือรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ



**การพัฒนา รูปแบบการจัดการ
กิจกรรมนันทนาการออนไลน์
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**






โดย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์จรัส
นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

พบกับกิจกรรม 8 สัปดาห์
ตลอดเดือน ธันวาคม 2566 - มกราคม 2567


****พิเศษ!! ของที่ระลึกสำหรับท่านที่เข้าร่วมตลอดโครงการ****

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และเสริมสร้างมิตรภาพ
- กิจกรรมพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ
- กิจกรรมเข้าจังหวะ ร้อง เล่น เต้น รำ
- และกิจกรรมอื่นๆอีกมากมาย

ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ประชานิเวศน์

คำนำ

“คู่มือรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” ฉบับนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย มิติสุขภาพด้านร่างกาย มิติสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ มิติสุขภาพทางสังคม มิติสุขภาพทางจิตวิญญาณและปัญญา ทั้งหมด 16 กิจกรรม โดยมีระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

กิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุฉบับนี้ถูกออกแบบและสร้างขึ้นจากแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ (คณะกรรมการจัดการความรู้ คณะบริหารธุรกิจและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ, 2563) ที่อธิบายว่าผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ควรที่จะต้องจัดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้มีความสนุกสนาน และน่าสนใจ ดึงดูดผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีเนื้อหาที่กระชับ ชัดเจน และเข้าใจถึงข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควบคู่กับการสร้างและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงกับข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และนำมาออกแบบรูปแบบของกิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการได้แก่ แนวคิดพื้นฐานการสร้างกิจกรรม (Edginton et al, ๑๙๙๒) การออกแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (Rossman, ๑๙๙๔) และมีการดำเนินกิจกรรมนันทนาการตามลำดับขั้นตอน การเขียนและดำเนินกิจกรรม (อเนก หงส์ทองคำ, ๒๕๔๒ และ สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ, ๒๕๕๐) ได้แก่ ขั้นตอนเตรียม คือขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ ขั้นนำ คือขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ และขั้นสรุป คือขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงหรือพัฒนาต่อไป

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุฉบับนี้ คงเป็นประโยชน์ต่อผู้นำกิจกรรมนันทนาการหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุได้ที่จะใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร

นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้วิจัย

หลักการของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ “FmMsRo Model”

รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จัดสร้างขึ้นจากการศึกษาสภาพปัญหาในการทำกิจกรรมนันทนาการในอดีตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ความต้องการในการพัฒนาสุขภาพด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความพร้อมในการทำกิจกรรมออนไลน์ และรูปแบบที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ รวมถึงปัจจัยการจัดการและทรัพยากรการบริหารจัดการที่ส่งเสริมประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อประสบความสำเร็จ และสามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง

โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้น แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ๆ ได้แก่ 1) การจัดทำโครงสร้างและกำหนดการจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ๆ ได้แก่ การเตรียมการก่อนเริ่มกิจกรรม การเตรียมความพร้อมในการใช้สื่อออนไลน์ การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามกำหนดการที่กำหนด และการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม 2) การพัฒนากลไกการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ตามหลัก POLC และ 3) การเตรียมความพร้อมและการพัฒนากลไกจัดการทรัพยากรการบริหารตามหลัก 6m เพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่ชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มการพัฒนาอย่างรวดเร็วไม่จำกัดแต่เพียงกำหนดการจัดกิจกรรมแต่เพียงอย่างเดียว และก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ตารางแสดงรายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ลำดับ ที่	ครั้งที่	รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ	ชื่อกิจกรรม	เวลา
1	1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”	60 นาที
	2	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “จังหวะดนตรีพัฒนา อารมณ์สุข”	60 นาที
2	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนา จิตใจ	กิจกรรม “ยืดสบาย ๆ สมวัย 60+”	60 นาที
	4	กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่านพุดเขียน อ่านบทกวี อ่านหนังสือ	กิจกรรม “สร้างสุข สนุกกับ วรรณกรรม”	60 นาที
3	5	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “บิงโก” ผองเพื่อน	60 นาที
	6	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “สร้างจังหวะจาก พยัญชนะไทย”	60 นาที
4	7	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนา จิตใจ	กิจกรรม “การบริหารกายและจิต แบบ SKT”	60 นาที
	8	กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม	กิจกรรม “ฝึกจิต พัฒนาสมอง ประลองธรรม”	60 นาที
5	9	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “สุภาพดีสร้างมิตร สัมพันธ์”	60 นาที
	10	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “ร้องทะเลจ่อ”	60 นาที
6	11	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนา จิตใจ	กิจกรรม “กายบริหารแบบประ สิทธิ์มิณีเวช”	60 นาที
	12	กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ยา การนอน	กิจกรรม “รู้เท่าทันการบริโภค”	60 นาที
7	13	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ	กิจกรรม “ท่าทางสร้างสายใย”	60 นาที
	14	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)	กิจกรรม “คาราโอเกะ”	60 นาที
8	15	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนา จิตใจ	กิจกรรม “กายบริหารด้วยไม้ พลองของป่าบุญมี”	60 นาที
	16	ศิลปะทัศนกรรม การวาดภาพ และงานประดิษฐ์	กิจกรรม “ภาพวาดสื่อ ความหมาย”	60 นาที

หมายเหตุ

- ผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์และสื่อสารการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่กลุ่มผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มไลน์ และการโทรศัพท์
- ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างแบบซึ่งหน้า (Onsite) เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านโปรแกรม (Zoom) ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมืออื่น ๆ รวมถึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะก่อนเริ่มเข้าสู่การดำเนินโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างแบบซึ่งหน้า (Onsite) เพื่อพูดคุยสอบถามความคิดเห็นและรับฟังข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะ(หลัง) และแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นครบทั้ง
- ผู้วิจัยมีการตรวจสอบติดตามและสอบถามความพร้อมการใช้งานอุปกรณ์เพื่อเข้าถึงกิจกรรมตลอดการดำเนินกิจกรรม



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1)

กิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั้ง 43 ซม./ ขนาดหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. ดินสอ/ ปากกา 7. กระดาษ A4

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีต่อระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน/พึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “รู้จักฉันรู้จักเธอ”

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ ก้าวมือขวาขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม

2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านแนะนำตัวเองเพื่อให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้รู้จัก โดยผู้นำกิจกรรมจะกำหนดเวลาในการแนะนำตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่าน 30 - 60 วินาที

และมีกติกา/เงื่อนไขในการแนะนำตัวเองของแต่ละท่านจะต้องมีข้อมูลดังนี้

- 1) ชื่อจริง-นามสกุล และชื่อเล่น
- 2) จุดเด่นของตนเองที่อยากบอกให้คนอื่นรู้จัก

โดยเมื่อแต่ละท่านแนะนำตัวเองจบ ผู้นำกิจกรรมจะมีการสุ่มเพื่อนสมาชิกท่านอื่นเพื่อสอบถามข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เพิ่งแนะนำตัวจบไป ในกรณีที่เพื่อนสมาชิกที่ผู้นำทำการสุ่มเรียกสามารถให้ข้อมูลผู้ที่แนะนำตัวเองคนล่าสุดได้ถูกต้องครบถ้วน ผู้นำกิจกรรมจะทำการให้คะแนน

สะสมไปเรื่อย ๆ

3. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวครบทุกท่านเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะกำหนดเวลา 10 นาที เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านเขียนข้อมูลเพื่อนสมาชิกทุกท่านที่ได้ทำการแนะนำตัวเองไปแล้วลงในกระดาษของแต่ละคนโดยที่ข้อมูลของเพื่อนสมาชิกแต่ละท่านที่เขียนต้องถูกต้องครบถ้วน

4. เมื่อครบเวลา 10 นาทีตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด ผู้นำกิจกรรมจะทำการเฉลยข้อมูล (ผู้นำกิจกรรมทำการบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านอย่างครบถ้วน) และตรวจสอบข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านว่า ท่านใดที่สามารถเขียนข้อมูลเพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้ครบถ้วน โดยผู้นำกิจกรรมจะกำหนดการให้คะแนนความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล 1 ท่าน : 1 คะแนน เพื่อทำการให้คะแนนและเก็บสะสมคะแนนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านต่อไปตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 สัปดาห์

กิจกรรม "รู้จักฉันรู้จักเธอ"	
1. ชื่อ-นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
จุดเด่น.....	
2. ชื่อ-นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
จุดเด่น.....	
3. ชื่อ-นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
จุดเด่น.....	
4. ชื่อ-นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
จุดเด่น.....	
5. ชื่อ-นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
จุดเด่น.....	

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 2)

กิจกรรม “จังหวัดดนตรีพัฒนาอารมณ์สุข”

“ ประเภทของกิจกรรม : ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และการพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “จังหวัดดนตรีพัฒนาอารมณ์สุข”
ประเภทของกิจกรรม	:	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และการพัฒนาจิตใจ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีพนักพิง (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ (กลองทอม/ ฉิ่ง/ ฉาบ/ แทมมารีน)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมสมาธิและพัฒนาการด้านความสมดุลของสมองและร่างกายผ่านเสียงดนตรี
2. เพื่อส่งเสริมการใช้ดนตรีเพื่อสร้างอารมณ์เชิงบวกและความสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน/พึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินกิจกรรมจังหวะดนตรีพัฒนาอารมณ์สุข (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลง “สวัสดียินดีเพื่อนรัก” ตามหลักการของขั้นตอนการนำเพลงเพื่อนันทนาการ ดังนี้

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดเนื้อเพลงตามผู้นำกิจกรรมทีละวรรค
- 2) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงตามผู้นำกิจกรรมทีละท่อน (ใส่จังหวะเข้าไปในเพลง)
- 3) ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงเต็มเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง 1 รอบ
- 4) ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเต็มเพลง 2 รอบ

รอบแรก : ร้องโดยไม่มีการปรบมือหรือใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

รอบสอง : ร้องโดยมีการปรบมือและใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

5) ผู้นำกิจกรรมร้องพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเต็มเพลง 1 รอบ โดยร้องพร้อมกับปรบมือและใช้เครื่องดนตรีประกอบจังหวะด้วย

2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำเนื้อ/ทำนอง และร้องเพลงได้แล้ว จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะอธิบายเพื่อใส่ท่าทางในการประกอบเพลงแทนการปรบมือในลักษณะทั่วไป โดยเนื้อเพลง และ ท่าทางประกอบเพลง มีดังนี้...

เนื้อเพลง : “ครับสวัสดีครับผมชื่อยินดีไม่มีปัญหา” (ร้องซ้ำ 2 รอบ)

ท่าทางประกอบ : เมื่อเริ่มร้องเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือประกอบการร้องเพลง

ในลักษณะมือทั้ง 2 ข้างชูขึ้นเหนือศีรษะและทำการปรบมือตามจังหวะ

3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเนื้อเพลงและท่าทางการประกอบเพิ่มเติมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้...

เนื้อเพลง : “ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปากตา” (ร้องซ้ำ 2 รอบ)

ท่าทางประกอบ : ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้สองมือสัมผัสตามอวัยวะที่ร้องในเพลงให้ถูกต้อง

เนื้อเพลง : “หัวใจ หัวไหล่ หัวเข่า หัวใจ หัวเข่า หัวใจ หัวไหล่” (ร้องซ้ำ 2 รอบ)

ท่าทางประกอบ : ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้สองมือสัมผัสตามอวัยวะที่ร้องในเพลงให้ถูกต้อง

เนื้อเพลง : “แก้ว กะลา ชันโอ่ง เป่าลูกโป่ง โอ่งชัน กะลา แก้ว” (ร้องซ้ำ 2 รอบ)

ท่าทางประกอบ : ท่อนที่ร้องว่า “แก้ว” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำมือทั้ง 2 ข้าง ระดับเอว

ท่อนที่ร้องว่า “กะลา” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คว่ำมือทั้ง 2 ข้างลง ระดับเอว

ท่อนที่ร้องว่า “ชัน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หงายมือทั้ง 2 ข้างขึ้น ระดับเอว

ท่อนที่ร้องว่า “โอ่ง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กางมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ

ท่อนที่ร้องว่า “เป่าลูกโป่ง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โบกมือทั้ง 2 ข้าง เหนือศีรษะ

4. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลง และทำท่าทางประกอบได้ถูกต้องและครบถ้วนแล้ว จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงทวนทั้งหมดเพลงละ 2 รอบพร้อมทำท่าทางประกอบ

5. ผู้นำกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 ทีมโดยแต่ละทีมมีสมาชิกเท่ากันทีมละ 10 ท่าน และกำหนดว่าทีมใดเป็นทีม A และ ทีม B

6. ผู้นำกิจกรรมทำการจับฉลากลำดับการแข่งขันว่าทีมใดจะได้เริ่มปฏิบัติกิจกรรมก่อน/หลัง

7. ผู้นำกิจกรรมจะดูว่าทีมใดที่สมาชิกในทีมสามารถร้องเพลงได้ถูกต้อง ชัดเจน และทำท่าทางประกอบได้ถูกต้องครบถ้วนมากกว่า ทีมนั้นถือว่าเป็นทีมที่ชนะ และสมาชิกทุกท่านในทีมจะได้รับการเพิ่มคะแนนสะสมของแต่ละท่านต่อไปตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 สัปดาห์

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการ

เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป.

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 3)

กิจกรรม “ยืดสบายๆ สมวัย60+”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “ยืดสบายๆ สมวัย60+”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนา
จิตใจรูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม.หนา 6 มม.)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการยืดหยุ่นของข้อต่อ
2. เพื่อช่วยเรื่องการทรงตัว การทำงานประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “ยืดสบายๆ สมวัย60+” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงรายละเอียด ที่มาและประโยชน์ รวมถึงข้อควรระวังในการประกอบกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบและเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้นำกิจกรรมเรียนเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมวอร์มอบอุ่นร่างกายเบื้องต้นพร้อมกันตามผู้นำกิจกรรม เพื่อเป็นการช่วยเตรียมกล้ามเนื้อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับประกอบกิจกรรม
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมเริ่มอธิบายพร้อมสาธิตท่าทางตามลำดับการยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุในท่าต่าง ๆ อย่างช้า ๆ โดยในแต่ละท่าจะทำทั้งหมด 2-3 เซ็ตตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.) ทำยืดกล้ามเนื้อแขน

ยืนตรง กางขาเล็กน้อย ชูแขนข้างหนึ่งเหยียดตรงเหนือศีรษะ แขนอีกข้างทำาวเอาไว้ หายใจเข้าลึกๆ ขณะชูมือขึ้น หายใจออกพร้อมขยับร่างกายส่วนบนเอียงไปทางขวา ค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นกลับมาทำตรง ทำลักษณะเดิมกับแขนอีกข้าง สลับไปมา ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและป้องกันกล้ามเนื้อหดตัว



2.) ทำสควอตกับเก้าอี้

ยืนหน้าเก้าอี้ แต่หันหลังให้เก้าอี้ แยกเท้าออกเล็กน้อย งอเข่าลงเพื่อย่อตัวไปหาเก้าอี้ โดยหน้าอกตรง แล้วดันสะโพกไปด้านหลัง เมื่อนั่งลงบนเก้าอี้หรือก้นตะเกาะเก้าอี้ ให้ร่างกายส่วนบนเอนไปด้านหน้าเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่ จากนั้นดันเท้าและบีบกันเพื่อลุกขึ้น ทำแบบนี้ใช้แต่ละ 10-15 ครั้ง พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อขาและสะโพกแข็งแรง



3.) ทำสร้างสมดุล

ยืนขาเดียว ยกส้นเท้าขึ้น วางฝ่าเท้าเหนือหัวเข่าของเท้าที่ยืนและให้ทั้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าที่ยืน วางมือในตำแหน่งผอมคล้ายหรือพนมมือขึ้น ยืนค้างไว้ 1 นาที สลับข้างและทำเหมือนกัน ทำสลับไปมาประมาณ 20 ครั้ง พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยรักษาสมดุลขณะนั่งและยืน ช่วยฟื้นฟูโรคหลอดเลือดสมอง



4.) ท่ายกขาไปด้านหลัง

ยืนด้านหน้าของเก้าอี้ กางขาเล็กน้อย วางมือบนพนักหลังเก้าอี้ ทิ้งน้ำหนักไปที่เท้าขวา ค่อยๆ ยกขาซ้ายไปทางด้านหลัง ยกให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นค่อยๆ เอาขากลับมายังท่าเดิม ทำในลักษณะเดียวกันกับขาขวา สลับขาไปมาข้างละ 10 ครั้ง พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลังส่วนล่างและสะโพก



5.) ท่ากำมือแล้วหมุน

ยืนตรง กางขาห่างกันเล็กน้อย จากนั้นยืนแขนข้างขวาออกไปด้านหน้า ความสูงระดับหน้าอก จากนั้นกำมือแล้วหมุนเป็นวงกลม หมุนตามเข็มนาฬิกาและหมุนทวนเข็มนาฬิกา หมุนไปกลับอย่างประมาณ 10 ครั้ง ทำลักษณะเดียวกันกับแขนข้างซ้าย พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อบริเวณแขน



6.) ท่าบริหารนิ้วมือ

ยกมือขึ้นทั้งสองข้าง หรือ ข้างใดข้างหนึ่ง ความสูงระดับหน้าอก จากนั้นกำนิ้วมือแล้วแบออก พยายามแบออกให้เต็มที่ กำแล้วแบ ทำแบบนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึก

เมื่อย สลับท่าแบบเดียวกันกับมืออีกข้าง พร้อมกับอธิบายถึงประโยชน์ของท่านี้ที่จะช่วยบริหารนิ้วมือ ป้องกันนิ้วล็อค



4. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเพื่อเน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อควรระวังในการบริหารร่างกายด้วยการเหยียดยืดว่าทุกครั้งที่ปฏิบัติต้องใช้ความระมัดระวัง ต้องสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้พร้อม และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม เพราะอาจเกิดอันตรายได้ หากท่านใดมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 4)

กิจกรรม “สร้างสุข สนุกกับวรรณคดี”

“ ประเภทของกิจกรรม: กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่านพูดเขียน อ่านบทกวี อ่านหนังสือ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “สร้างสุข สนุกกับวรรณคดี”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่านพูดเขียนอ่านบทกวีอ่านหนังสือ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง

อุปกรณ์

1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต)
2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว
3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.)
4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.)
5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไม้ค้ำลอย ขนาด 15 นิ้ว
6. คลิปวรรณคดีไทย เรื่องมหาเวสสันดรชาดก

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมและฝึกทักษะการฟัง และการสื่อสารให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเสริมสร้างสติและสมาธิที่ดี
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “สร้างสุข สนุกกับวรรณคดี” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมพูดคุยสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านถึงประสบการณ์และความรอบรู้ทางวรรณคดีไทยว่าแต่ละท่านเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ซึ่งกันและกันก่อนเข้าสู่กิจกรรมทางวรรณคดี
2. จากนั้นผู้นำกิจกรรมทำการเปิดสื่อการเรียนรู้ “วรรณคดีไทยสอนใจคน” เรื่องมหาเวสสันดรชาดก ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกลองอ่านเนื้อความสั้นๆ จากวรรณคดีในเบื้องต้นตามเวลาผู้นำกิจกรรมกำหนดเพื่อเป็นการฝึกและทดสอบทักษะไหวพริบด้านการอ่านของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมทำการสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสอบถามสาระ/สิ่งที่ได้รับจากการอ่านวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น
4. ผู้นำกิจกรรมทำการเล่าเรื่องทั้งหมดของวรรณคดีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟัง โดยในระหว่างที่ผู้นำกิจกรรมทำการเล่าเรื่องตามวรรณกรรมจะมีการเปิดคลิปวีดีโอประกอบไปด้วยเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจคล้อยตามเนื้อเรื่องและเพื่อเป็นการดึงดูดความน่าสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ
5. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านได้รับฟังวรรณคดีที่ผู้นำกิจกรรมเล่าจบเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านร่วมกันเสนอความคิดเห็นที่เป็นข้อคิดที่จากการรับฟังวรรณคดีในครั้งนี้

6. ผู้นำกิจกรรมทำการเฉลยข้อคิดที่ตรงตามเป้าหมายของวรรณคดีนี้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันอย่างแท้จริง

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 (ครั้งที่ 5)

กิจกรรม “บิงโก” ผองเพื่อน

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “บิงโก” ผองเพื่อน
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. กระดาษตาราง 16 ช่อง 7. ดินสอ 8. กล่องฉลากชื่อสมาชิกทุกท่านที่ร่วมกิจกรรม <p>(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมในวันที่ผู้นำกิจกรรมนัดหมายเพื่อชี้แจงทำความเข้าใจร่วมกันก่อนเริ่มเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมทั้ง 8 สัปดาห์)</p>

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีต่อระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิและใช้ไหวพริบจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้...

1. ผู้นำกิจกรรมบอกชื่อกิจกรรม พร้อมอธิบายชี้แจงถึงอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและมีความพร้อมในการประกอบกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งอุปกรณ์ในการประกอบกิจกรรมได้แก่ กระดาษตาราง 16 ช่อง / ดินสอหรือปากกา

			ชื่อเล่น...

2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการ/กติกาการประกอบกิจกรรม โดยเริ่มจากผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านเขียนชื่อเล่นของตนเองไว้ที่ด้านบนของกระดาษ

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านเลือกเขียนชื่อเล่นของสมาชิกท่านอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมลงในตารางให้ครบทั้ง 16 ช่อง โดยผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อเพื่อนสมาชิกได้ช่องละ 1 ชื่อ : ช่อง โดยที่ชื่อเพื่อนสมาชิกให้ซ้ำกันทั้ง 16 ช่อง

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ดอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

4. ผู้นำกิจกรรมทำการจับฉลากชื่อเล่นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกล่องฉลากครั้งละ 1 ชื่อ และขานชื่อตามที่ผู้นำกิจกรรมจับได้ที่ละ 1 ชื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟังอย่างชัดเจน

5. ผู้นำกิจกรรมขานชื่อหนึ่งชื่อใดขึ้นมาในแต่ละรอบ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านดูที่กระดาษของตนเองว่ามีชื่อตรงตามที่ผู้นำกิจกรรมขานขึ้นมาในกระดาษตารางของตนเองหรือไม่ ถ้ามีชื่อตรงกับที่ผู้นำขานตามฉลากที่จับได้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ดินสอ/ปากกา วงกลมทับชื่อนั้น ๆ จนกว่าจะครบตรงตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด อาทิเช่น ผู้นำกิจกรรมจับฉลากได้ชื่อ สาว ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านที่ระบุชื่อ สาว ในกระดาษตารางของตนเองให้ทำการวงกลมทับชื่อ สาว ลงในกระดาษของตนเอง

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ดอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

6. ผู้นำกิจกรรมจะทำการจับฉลากชื่อเล่นขึ้นมาเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถวงกลมชื่อเพื่อนสมาชิกในกระดาษของตนเองได้ตรงตามตำแหน่งที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดในลักษณะรูปแบบใดก็ได้จึงถือว่าเป็นผู้ชนะในรอบนั้น ๆ โดยตำแหน่งการวงกลมชื่อในรูปแบบที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดไว้มีดังนี้

รูปแบบที่ 1 : วงกลมสีมุมด้านนอก

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

รูปแบบที่ 2 : วงกลมสีมุมด้านใน

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

รูปแบบที่ 3 : วงกลมแนวทแยงลงด้านซ้าย

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

รูปแบบที่ 4 : วงกลมแนวทแยงลงด้านซ้าย

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

รูปแบบที่ 5 : วงกลมแนวนอน

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

รูปแบบที่ 6 : วงกลมแนวตั้ง

ชื่อเล่น...			
สาว	แต้ว	ใจ	น้อย
สวย	หน้อย	ต้อม	ก๊ิก
แดง	ตอม	เปี้ยก	ต้อย
เล็ก	มล	อ้อย	อ่อม

7. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดสามารถวงกลมชื่อเพื่อนสมาชิกในกระดาษของตนเองตามที่ผู้นำกิจกรรมจับฉลากและขานชื่อได้ในแต่ละรอบครบตรงตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ให้กล่าวคำว่า “บิงโก” จะถือเป็นผู้ชนะในรอบนั้น

8. ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อทำการให้คะแนนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละรอบ โดยการให้คะแนนจะถูกสะสมเป็นรายบุคคลตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 สัปดาห์

9. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมในรอบต่อไป ตามความเหมาะสมของเวลา

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็น ข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป.



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 (ครั้งที่ 6)

กิจกรรม “สร้างจังหวะจากพยัญชนะไทย”

“ ประเภทของกิจกรรม : ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และการพัฒนาจิตใจ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “สร้างจังหวะจากพยัญชนะไทย”
ประเภทของกิจกรรม	:	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และการพัฒนาจิตใจ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีพนักพิง (ขนาดหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไม้คล้อง ขนาด 15 นิ้ว 6. แผ่นป้ายพยัญชนะไทย (ก-ฮ) 7. เพลงประกอบกิจกรรม (เพลงลูกทุ่งจังหวะ 3 ชั่ว)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมสมาธิ พัฒนาการการทำงานของสมอง ด้านการคิดและไหวพริบด้วยเสียงเพลง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “สร้างจังหวะจากพยัญชนะไทย” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายชื่อ และวิธีดำเนินกิจกรรมพร้อมยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจที่สอดคล้องกัน
2. ผู้นำกิจกรรมสร้างความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันใช้สัญลักษณ์ทางเสียง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการโต้ตอบ โดยเมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “นักร้อง” ให้ผู้เข้าร่วมทุกท่านขานรับโต้ตอบว่า “ชะ ชะ ช่า” พร้อมกับสลับมือทั้งสองข้างประกอบด้วย เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมแล้ว ผู้นำจะยกตัวอย่างพยัญชนะไทย (ก-ฮ) ขึ้นมา 1 ตัว เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดและตอบคำถามผ่านการร้องเพลง โดยเพลงที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร้องเพื่อตอบโจทย์ของผู้นำกิจกรรมจะต้องเป็นเพลงที่มีเนื้อร้องขึ้นต้นด้วยพยัญชนะที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดในแต่ละรอบ อาทิเช่น ผู้นำกิจกรรมชูป้ายพยัญชนะตัว “ร” ขึ้นมาพร้อมเริ่มทำการจับเวลา 30 วินาที โดยในระหว่างเวลา 30 วินาทีนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดสามารถยกมือเป็นลำดับแรก และร้องเพลงที่มีเนื้อร้องขึ้นด้วยพยัญชนะตัว “ร” ตรงตามที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดได้อย่างถูกต้อง ถือว่าเป็นผู้ชนะได้รับคะแนนสะสมในรอบนั้นๆ
4. ผู้นำกิจกรรมสอบถามความเข้าใจในกติกาการดำเนินกิจกรรมจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจและความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน
5. ผู้นำกิจกรรมเริ่มดำเนินกิจกรรมโดยจะแบ่งการร่วมกิจกรรมเป็นรอบ ดังนี้...
 - 1) รอบเพลงซ้ำ 5 เพลง

2) รอบเพลงเร็ว 5 เพลง

3) รอบเพลงอิสระ (เพลงจังหวะใดก็ได้) 5 เพลง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านที่ปฏิบัติตามกติกาครบถ้วนชัดเจนจะได้คะแนนสะสมในรอบนั้น ๆ ไป

6. ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 ทีม (A-B) กติกาการร่วมกิจกรรม คือ เพื่อผู้นำกิจกรรม ชูป้ายพยัญชนะใดขึ้นมา ภายในเวลา 10 วินาที สมาชิกแต่ละทีมจะต้องช่วยกันคิดหรือหาเพลงที่มีเนื้อร้องที่ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะตรงกับที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด หากสมาชิกในทีมโดยมือตอบและร้องเพลงตามกติกาได้อย่างถูกต้อง สมาชิกทุกท่านในทีมนั้นก็จะได้รับคะแนนสะสมของแต่ละท่านไปในแต่ละรอบ

7. ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปผลคะแนนให้แก่สมาชิกแต่ละท่านได้รับทราบ เพื่อนำคะแนนไปสะสมรวมกับกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปตลอด 8 สัปดาห์

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมรวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 7)

กิจกรรม “การบริหารกายและจิตแบบ SKT”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมการออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “การบริหารกายและจิตแบบ SKT”
ประเภทกิจกรรม	:	กิจกรรมการออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม. หน้า 6 มม.)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อฝึกการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหูให้ทำงานประสานกัน
3. เพื่อช่วยฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงรายละเอียด ที่มาและประโยชน์ รวมถึงข้อควรระวังในการประกอบกิจกรรมกายบริหารแบบแบบ SKT ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบและเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้นำกิจกรรมเรียนเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมอบอุ่นร่างกายเบื้องต้นพร้อมกันตามผู้นำกิจกรรม เพื่อเป็นการช่วยเตรียมกล้ามเนื้อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับประกอบกิจกรรม
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมเริ่มอธิบายพร้อมสาธิตท่าทางตามลำดับการกายบริหารแบบกิจกรรมกายบริหารแบบ SKT อย่างช้า ๆ ทีละท่า ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 (SKT 1) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”

เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ และหายใจออกทางปากช้าๆ

1. ถ้าหากนั่งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอนหายใจ ให้วางแขนข้างลำตัวหายใจเข้าลึกๆ หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง
2. ค่อยๆ กลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 กลั้นหายใจ นับ 1-3 ช้าๆ (3 วินาที) แล้วย่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ แล้วย่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ



ท่าที่ 2 (SKT 2) "ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ค่อยๆ กลับตาลงช้าๆ
2. ค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือสองข้างประกบกัน ต้นแขนแนบศีรษะ
3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 2-3 ช้าๆ แล้วย่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้งถือว่าครบ 3 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30 รอบ แล้วย่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ
4. ค่อยๆ แยกฝ่ามือออกจากกันช้าๆ แขนตรงและเหยียด ในท่าหายใจฝ่ามือ ค่อยๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปที่ 1 จังหวะนับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปที่อีก 1 จังหวะนับ 2 ค่อยๆ ลดมือลงช้าๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง 3 ระดับมือลดลงมาระดับต้นขาพอดี คว่ำฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขา เท้า เล็กน้อยในท่ายืนตรง
5. ถ้าฝึกในท่านั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครึ่งก้น เท้าต้องวางราบขนานกับพื้นหลังตรง แล้วย่อยๆ ยกมือขึ้น ฝ่ามือประกบกัน และฝึกเช่นเดียวกับท่ายืน
6. ถ้าฝึกในท่านอน ต้นแขน 2 ข้างต้องแนบใบหู ฝ่ามือที่ประกบกันต้องไม่ปล่อยหลุดไปถึงระดับพื้นหลัง



ท่าที่ 3 (SKT 3) "นั่งยียด -เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตั้ง หลังตรง เท้าชิด คว้าฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ หลับตาลงช้า 1 สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 2-3 ช้า ๆ แล้วค่อยเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้งหายใจแบบนี้ 35 ครั้ง (ตั้งรูปที่ 1)
2. หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ! พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อยๆ ลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้ปลายมือจรดข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่ นับ 1-3 ประมาณ 3 วินาที ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง
3. ค่อยๆเอนตัวลงไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น 1 รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ นั่งตัวตรงตามปกติ



ท่าที่ 4 (SKT 4) "ก้าวอย่างของไทย เหยียวายกาย ประสานจิต"

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา มือทั้งสองข้างยืนไขว้หลัง หรือด้านหน้า สูดลมหายใจเข้าทางจมูกนับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ

2. ยืนตัวตรง เท้าชิด สายตามองต่ำไปข้างหน้าประมาณ 2 ฟุต หายใจเข้าทางจมูก ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย กลั้นหายใจชั่วครู่ ค่อย ๆ หายใจ ออกทางจมูก ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ

3. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวาโดย หายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อม วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา ในท่ายืน ตรง ทำซ้ำแบบเดิมโดยเดินไป - กลับ 2 เที้ยว



4. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเพื่อเน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อควรระวังในการบริหาร ร่างกายด้วยการเหยียดยืดว่าทุกครั้งที่จะปฏิบัติต้องใช้ความระมัดระวัง ต้องสำรวจสภาพร่างกายของ ตนเองให้พร้อม และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม เพราะอาจเกิดอันตรายได้ หากท่านใดมีโรค ประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี ส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วม กิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำ กิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 8)

กิจกรรม “ฝึกจิต พัฒนาสมอง ประลองธรรม”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “ฝึกจิต พัฒนาสมอง ประลองธรรม”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาน้ำกว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาน้ำถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม. หนา 6 มม.) 7. คลิปข้อคิดดี ธรรมะสนุก โดยพระครูสังฆรักษ์ศักดิ์ดา สุนทรโร

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อเป็นการสร้างความผ่อนคลายทางอารมณ์ในการช่วยลดความเครียด
2. เพื่อช่วยส่งเสริมจิตใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิและมีเวลาอยู่กับตนเองได้นานมากขึ้น
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน/พึงพอใจจากการเข้าร่วม

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “ฝึกจิต พัฒนาสมอง ประลองธรรม” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมพูดเล่าเรื่องเพื่อเป็นการโน้มน้าวใจและสร้างสมาธิให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังคลิปรายการบรรยายธรรมะเพื่อฝึกจิตตามหลักธรรมชาตีสั้นๆเป็นเวลา 5-10 นาที เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังคลิปเสียงจบ ผู้นำกิจกรรมทำการซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการฟังคลิปเสียงดังกล่าวจากตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมพูดสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมสร้างสมาธิอยู่กับตนเอง แล้วค่อยๆหลับตา กำหนดลมหายใจ-เข้า เป็นเวลา 1 นาที (โดยไม่มีการเปิดคลิปเสียงหรือการบรรยายระหว่างทำสมาธิ)
5. เมื่อครบเวลา 3 นาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อยๆลืมตาอย่างช้าๆ ผู้นำกิจกรรมสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิ 1 นาที
6. ผู้นำกิจกรรมพูดสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสมาธิกับตนเอง แล้วค่อยๆหลับตา ในรอบนี้ผู้นำกิจกรรมจะเปิดคลิปเสียงบรรยายธรรมะเพื่อประกอบการกำหนดลมหายใจ ในขณะที่ทำสมาธิ โดยใช้เวลาประมาณ 7-10 นาทีในการทำสมาธิ
7. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อยๆลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ
8. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสูดลมหายใจ เข้า-ออก ลึกๆอย่างช้า 3 รอบ เพื่อเป็นการสร้างความผ่อนคลายหลังจากการทำสมาธิให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
9. ผู้นำกิจกรรมสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เข้ากับผู้เข้าร่วมเดิมในรอบที่แล้วเพื่อสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิเมื่อสักครู่นี้

10. ผู้นำกิจกรรมพุทธสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสมาธิกับตนเอง แล้วค่อยๆ หลับตา ในรอบนี้ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดโจทย์ในการทำสมาธิคือ ในระหว่างทำสมาธิให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเปิดเพลงประกอบคลอเบาๆ และให้ผู้แต่ละท่านระลึกถึงเรื่องราวใดก็ตามที่ช่วยสร้างความสุข หรือสร้างความประทับใจให้กับชีวิตของแต่ละท่านจนครบเวลา

11. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

12. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวดลมหายใจ เข้า-ออก ลึกๆ อย่างช้า 3 รอบ เพื่อเป็นการสร้างความผ่อนคลายหลังจากการทำสมาธิให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

13. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่ตนเองนึกถึงในขณะที่ทำสมาธิให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นได้รับฟัง เพื่อเป็นการสร้างเสริมให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่าความสุขของแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามความชอบและความพึงพอใจของแต่ละท่าน รวมถึงการใช้ชีวิตด้วยสมาธิและนึกถึงในสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุข ก็จะสามารถช่วยส่งเสริมจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของคนแต่ละคนได้เป็นอย่างดีตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 (ครั้งที่ 9)

กิจกรรม “สุภาชิต สร้างมิตรสัมพันธ์”

“ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “สุภาชิต สร้างมิตรสัมพันธ์”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาน้ำกว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาน้ำถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม.หนา 6 มม.) 7. แผ่นป้ายหมวดหมู่กิจกรรม

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมทักษะด้านการคิด และใช้ไหวพริบในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีต่อระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “สุภาชิต สร้างมิตรสัมพันธ์” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม

2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 ทีม (A-B)

3. ผู้นำกิจกรรมทำการทดสอบความพร้อมของสมาชิกแต่ละทีม โดยการที่ผู้นำกล่าวเรียกทีมใดให้สมาชิกทั้งในทีม กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะสุดแขน พร้อมเปล่งเสียงว่า เฮ้! ได้ตอบอย่างรวดเร็วและชัดเจน หากทีมใดที่สมาชิกปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกันมากกว่าสมาชิกในทีมนั้นจะได้คะแนนสะสมต่อไป

4. ผู้นำกิจกรรมกำหนดหมวดหมู่ของสุภาชิตคำพังเพยไทยขึ้นมาทีละหมวดหมู่ อาทิเช่น รอบแรกผู้นำกิจกรรมกำหนดหมวดหมู่ “สัตว์” เมื่อผู้นำกิจกรรมส่งสัญญาณเริ่มกิจกรรม สมาชิกจากทีมใดยกมือก่อนจะมีสิทธิ์ตอบสุภาชิตคำพังเพยไทยในหมวดหมู่ “สัตว์” ก่อน โดยวิธีการตอบจะสลับไปมา (ทีม A ตอบ สลับเป็น ทีม B ตอบ) โดยกติกาคือทีมใดที่ตอบช้ากว่าเวลา 10 วินาที ถือว่าเป็นทีมที่แพ้ในรอบนั้น ๆ สำหรับทีมที่ชนะในแต่ละรอบก็จะได้รับการบอกคะแนนสะสมรายบุคคลต่อไป

5. ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปผลคะแนนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบ ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 (ครั้งที่ 10)

กิจกรรม “ร้องทะเลจ้อ”

“ ประเภทของกิจกรรม : ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “ร้องทะเลจ้อ”
ประเภทของกิจกรรม	:	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ
(อารมณ์)รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีพนักพิง (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม.หนา 6 มม.) 7. เพลงประกอบกิจกรรม (เพลงลูกทุ่ง / เพลงลูกกรุง)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมสมาธิ พัฒนาการการทำงานของสมอง ด้านการคิดและไหวพริบด้วยเสียงเพลง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ ก้มมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สันตึกเต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง โดยการเปิดเพลงจะใช้เวลาเพียง 20 วินาทีเท่านั้น ผู้เข้าร่วมทุกท่านต้องตั้งใจฟังให้ดีว่า เพลงที่ผู้นำกิจกรรมเปิดนั้นเป็นนักร้องคนใดที่ร้องเพลงดังกล่าว (โดยเพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมจะเป็นเพลงแนวลูกทุ่ง และ ลูกกรุงที่เหมาะสมกับวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม)
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมหยุดเล่นเพลง ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านสามารถยกมือเพื่อตอบว่า เพลงที่ผู้นำกิจกรรมเปิดเมื่อสักครู่นี้เป็นใครร้อง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดยกมือก่อนจะมีสิทธิ์ตอบก่อนตามลำดับ หากท่านใดตอบถูกจะได้รับคะแนนสะสมต่อไป (ผู้นำกิจกรรมจะทดสอบ ประมาณ 5 บทเพลง)

5. ผู้นำกิจกรรมจะนำเสนอให้นักร้องรับเชิญที่มาร่วมกิจกรรม 5 ท่าน ให้มาแนะนำตัวกับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นหน้า และได้ฟังน้ำเสียงอย่างชัดเจน (แต่ละท่านจะมีหมายเลขประจำตัว 1 2 3 4 และ5)

6. เมื่อนักร้องรับเชิญแนะนำตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกิจกรรมจะทำการปิดกล้องเพื่อให้นักร้องรับเชิญท่านใดท่านหนึ่งร้องเพลงขึ้นมา 1 ท่อน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟัง

7. จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านได้ทายว่า นักกร้องรับเชิญที่ร้องเพลงดังกล่าวเป็นใคร โดยวิธีการเขียนหมายเลขใส่กระดาษแล้วชูขึ้นแสดงที่หน้าจอ

8. ผู้นำกิจกรรมทำการเช็คคำตอบจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน หากท่านใดทายถูกในรอบ นั้น ก็จะได้รับคะแนนสะสมต่อไป

9. เมื่อจบกิจกรรมผู้นำกิจกรรมทำการสรุปคะแนนเพื่อแจ้งให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่าน ได้รับทราบผลคะแนนของตนเองต่อไป

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 (ครั้งที่ 11)

กิจกรรม “การบริหารแบบประสิทธิมีเวช”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “การบริหารแบบประสิทธิมีเวช”
ประเภทกิจกรรม	:	กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีพนักพิง (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เสื้อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม. หนา 6 มม.)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสมดุลของกระดูกในร่างกายและช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินกิจกรรมกายบริหารแบบประสิทธิผลเฉพาะ (40นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงรายละเอียด ที่มาและประโยชน์ รวมถึงข้อควรระวังในการประกอบกิจกรรมกายบริหารแบบประสิทธิผลเฉพาะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้นำกิจกรรมเรียนเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมอบอุ่นร่างกายเบื้องต้นพร้อมกันตามผู้นำกิจกรรม เพื่อเป็นการช่วยเตรียมกล้ามเนื้อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับประจักษ์กิจกรรม
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมเริ่มอธิบายพร้อมสาธิตท่าทางตามลำดับการกายบริหารแบบประสิทธิผลเฉพาะ อย่างช้า ๆ ทีละท่า ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ท่า ดังนี้

3.1 ท่าสวัสดิหรือรำละคร มีขั้นตอนดังนี้

- 3.1.1 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก และประสานกันให้แน่น ให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอสมควร มือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อย หายใจเข้าช้า ๆ
- 3.1.2 สอดประสานนิ้วมือทั้งสองข้าง
- 3.1.3 ดันมือทั้งสองข้างลงตรงๆจนข้อศอกทั้งสองข้างตรง หายใจออกช้าๆ

- 3.1.4 ยกมือสองข้างขึ้นเหนือศีรษะโดยไม่งอข้อศอกให้สูงที่สุด พร้อมหายใจเข้าช้าๆให้เต็มปอด
- 3.1.5 แยกมือสองข้างออกจากกัน ให้ข้อมือแอ่นออก 90 องศา คล้ายท่ารำละคร ผายมือทั้งสองไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ
- 3.1.6 ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัว โดยไม่งอข้อศอก
- 3.1.7 ทำท่านี้ซ้ำทั้งหมด 3 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



3.2 ท่าไม้แป้ง มีขั้นตอนดังนี้

- 3.2.1 กำมือทั้งสองข้างตั้งตรงข้างหน้าคล้ายจับท่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทั้งสองแอ่นออกเล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้งสองข้างห่างกันประมาณหนึ่งฝ่ามือ หายใจเข้าช้า ๆ
- 3.2.2 ดันมือทั้งสองไปข้างหน้าตรง ๆ หายใจออกช้า ๆ
- 3.2.3 เมื่อสุดแขนก็แยกมือทั้งสองข้างออกจากกันเหมือนเปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรง หายใจเข้าช้า ๆ
- 3.2.4 เมื่ออ้าแขนออกจากกันให้งอข้อศอกดึงกลับ พยายามให้ท่อนแขนอยู่ระดับไหล่ ตอนดึงกลับให้ดึงกลับช้า ๆ และหายใจออกช้า ๆ
- 3.2.5 ดึงมือและแขนกลับมาท่าเริ่มต้นใหม่
- 3.2.6 ทำท่านี้ซ้ำทั้งหมด 3 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



3.3 ทำปล่อยพลัง มีขั้นตอนดังนี้

- 3.3.1 ยืนตรง ปล่อยแขนและมือไว้ข้างลำตัว
- 3.3.2 ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกันทั้งสองข้าง ให้คว่ำฝ่ามือแล้วยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรง ๆ หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ เหยียดแขนให้สุด
ฝ่ามือจะแบด้านหน้า หายใจเข้าช้า ๆ
- 3.3.3 งอข้อศอกออกด้านข้างให้ฝ่ามือเลื่อนลงมาตรง ๆ เหมือนลูบกระจกมาถึงระดับไหล่
- 3.3.4 ดันฝ่ามือทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว พร้อมหายใจออกทางปากเพื่อเป็นการปล่อยพลัง
- 3.3.5 ทำซ้ำทั้งหมด 3 ครั้ง ถือว่าเสร็จกิจกรรมท่ากายบริหารแบบประสิทธิริมณีเวช



4. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเพื่อเน้นย้ำผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงข้อควรระวังในการบริหารร่างกาย ด้วยการเหยียดยืว่าทุกครั้งที่จะปฏิบัติต้องใช้ความระมัดระวัง ต้องสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้พร้อม และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม เพราะอาจเกิดอันตรายได้ หากท่านใดมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 (ครั้งที่ 12)

กิจกรรม “รู้เท่าทันการบริโภค”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้จ่าย การนอน ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “รู้เท่าทันการบริโภค”
ประเภทกิจกรรม	:	กิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้จ่าย การนอน
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาน้ำกว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาน้ำถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. สื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม. หนา 6 มม.) 7. คลิปวิดีโอ “กินแบบไหน เรียกว่าพอดีเพื่อสุขภาพดี ไม่มีโรค” โดย Mahidol Channel

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ด้านโภชนาการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
3. เพื่อฝึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการนอนและการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทัน
5. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
6. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ ก้มมือขวาขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมสอบถามข้อมูลด้านการเลือกบริโภคโภชนาการต่าง ๆ รวมถึงการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่าน เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ข้อมูลซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นข้อมูลสำหรับผู้นำกิจกรรมที่จะสามารถอธิบายถึงวิธีการดูแลสุขภาพผ่านการเลือกบริโภคโภชนาการต่าง ๆ ที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่าน
3. ผู้นำกิจกรรมบรรยายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับสมมุติฐาน 3 ประการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน / ประโยชน์ของการอาหารเป็นยาและการชะลอวัย แนะนำการเลือกรับประทานอาหาร เวลาในการเข้านอน วิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอบถามข้อมูล/ข้อสงสัยที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่าน

5. ผู้นำกิจกรรมลองทดสอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองจัดหมวดหมู่/วางแผนการบริโภคโภชนาการต่าง ๆ รวมถึงการบริหารเวลาการนอนหลับของตนเองใน 1 วัน ตามเนื้อหาสาระที่ผู้นำกิจกรรมได้บรรยายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ไปในเบื้องต้น โดยใช้เวลาในการทดลองวางแผน 10 นาที
6. ผู้นำกิจกรรมทำการสุ่มตัวแทนเพื่อดูการวางแผนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านว่ามีความเหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการหรือไม่ และควรปรับอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านอย่างแท้จริง

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 (ครั้งที่ 13)

กิจกรรม “ทำทางสร้างสายใย”

“ ประเภทของกิจกรรม : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “ทำทางสร้างสายใย”
ประเภทของกิจกรรม	:	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเสริมสร้างมิตรภาพ
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขวานกว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั้ง 43 ซม./ ขนาดขวานถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ (กลอง/ ฉิ่ง/ ฉาบ/ แทมมารีน)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์ และฝึกทักษะการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเป็นการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีต่อระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินกิจกรรม “ท่าทางสร้างสายใย”

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดจังหวะที่จะใช้ในการประกอบท่าทาง โดยมีเนื้อร้องตามจังหวะว่า
“ ปะ เท่งปะ ปะ เท่งปะ เท่งปะ ... ปะ เท่งปะ ปะ เท่งปะ เท่งปะ ”
3. ผู้นำกิจกรรมสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงและปรบมือตามจังหวะจนกว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถปฏิบัติตามพร้อมกันได้
4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตท่าทางประกอบการร้องเพลงนี้ให้กับผู้เข้าร่วมได้รับชมรับฟัง
5. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเวลา 5 นาทีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านออกแบบท่าทางประกอบเพลงของตนเอง โดยใช้อวัยวะในร่างกายส่วนใดก็ได้ประกอบจังหวะ เช่น มือ ไหล่ ศีรษะ ตา หู นิ้ว เป็นต้น

6. ผู้นำกิจกรรมทำการทดสอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านว่าใช้ทำทางใดในการประกอบเพลง โดยรอบแรกจะร้องและทำทำทางพร้อมกันทุกท่าน รอบต่อจะให้แต่ละท่านนำเสนอทำทางของตนเองทีละท่าน

7. ผู้นำกิจกรรมสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ 5 ท่าน โดยกำหนดว่าท่านใดคือหมายเลข 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ

8. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 5 ท่านที่ผู้นำกิจกรรมคัดเลือกในแต่ละรอบจะต้องร้องเพลงประกอบทำทางของตนเองท่านละ 2 รอบ ดังนี้

- 1) โดยเริ่มจากหมายเลข 1 ทำทำทางประกอบเพลง 2 รอบ
- 2) ต่อมาเป็นหมายเลข 2 จะต้องทำทำทางประกอบเพลงของตนเอง 2 รอบ ตามด้วยทำทางของหมายเลข 1 อีก 2 รอบ
- 3) ต่อมาเป็นหมายเลข 3 จะต้องทำทำทางประกอบเพลงของตนเอง 2 รอบ ตามด้วยทำทางของหมายเลข 1 และหมายเลข 2 ทำละ 2 รอบ
- 4) ต่อมาเป็นหมายเลข 4 จะต้องทำทำทางประกอบเพลงของตนเอง 2 รอบ ตามด้วยทำทางของหมายเลข 1 หมายเลข 2 และหมายเลข 3 ทำละ 2 รอบ
- 5) ต่อมาเป็นหมายเลข 5 จะต้องทำทำทางประกอบเพลงของตนเอง 2 รอบ ตามด้วยทำทางของหมายเลข 1 หมายเลข 2 หมายเลข 3 และหมายเลข 4 ทำละ 2 รอบ

9. ถ้าสมาชิกทั้ง 5 ท่านสามารถทำทำทางประกอบเพลงได้ครบถ้วนถูกต้อง ก็จะได้รับคะแนนสะสมของตนเองต่อไป

10. ผู้นำกิจกรรมทำการสุ่มจัดกลุ่มสมาชิกกลุ่มใหม่ ไปเรื่อย ๆ โดยอาจจะเพิ่มจำนวนสมาชิกในแต่ละรอบได้ตามความเหมาะสมของเวลา

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมรวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 (ครั้งที่ 14)

กิจกรรม “คาราโอเกะ”

“ ประเภทของกิจกรรม : ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ (อารมณ์)”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “คาราโอเกะ”
ประเภทของกิจกรรม	:	ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ และพัฒนาจิตใจ อารมณ์
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดขาน้ำกว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาน้ำถึงขาค้าง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขา (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. เพลงประกอบจังหวะ (เพลงลูกทุ่ง/ เพลงลูกกรุง)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมสมาธิ พัฒนาการการทำงานของสมอง ด้านการคิดและไหวพริบด้วยเสียงเพลง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ผ่านการใช้สื่อออนไลน์
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “คาราโอเกะ” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ ก้ามีเอ ขวาชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงท่อนแรกขึ้นมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง จากนั้นให้ผู้นำกิจกรรมจะนับ 1 2 3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดยกมือเป็นท่านแรกจะได้ทำการตอบก่อนว่า เพลงที่ผู้นำเปิดขึ้นมา นั้น ชื่อเพลงอะไร และผู้เข้าร่วมท่านนั้นจะต้องร้องเพลงนั้นได้ด้วยอย่างน้อย 1 ใน 3 ของเพลง จึงจะได้คะแนนในรอบนั้น ๆ (โดยเพลงที่ผู้นำกิจกรรมใช้ในการดำเนินกิจกรรมจะเป็นประเภทเพลงลูกทุ่ง เพลงลูกกรุง และเพลงร่ำวาง)
3. ในระหว่างที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านที่ได้สิทธิ์ในการร้องเพลงเพื่อเก็บคะแนนในแต่ละรอบ เพื่อสมาชิกท่านอื่น ๆ ที่รับฟังสามารถออกกสิณท่าทางประกอบเพลงได้ โดยผู้นำกิจกรรมเห็นว่าท่านได้ออกท่าทางประกอบเพลงจะทำการให้คะแนนพิเศษกับสมาชิกท่านนั้นด้วย
4. ผู้นำกิจกรรมทำการแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 4 ทีมเท่า ๆ กัน

5. ในรอบต่อไปนี้ สมาชิกในทีมโดยมือเพื่อตอบและร้องเพลงในเพลงนั้น ๆ สมาชิกที่เหลือในทีมจะต้องออกท่าทางประกอบเพลงไปด้วย สมาชิกทุกท่านในทีมจึงจะได้คะแนนในรอบนั้น ๆ
6. ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปคะแนนให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับทราบต่อไป

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป.



กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 (ครั้งที่ 15)

กิจกรรม “กายบริหารด้วยไม้พลองของ ป้าบุญมี”

“รูปแบบของกิจกรรม : กิจกรรมการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพ และพัฒนาจิตใจ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “กายบริหารด้วยไม้พลองของ ป้าบุญมี”
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง

อุปกรณ์

1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต)
2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว
3. แก้วพลาสติกมีพนักพิง (ขนาดขาหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดขาหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.)
4. โต๊ะพับหน้าขา (ขนาด 60 x 180 ซม.)
5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไม้คล้อง ขนาด 15 นิ้ว
6. ไม้พลองขนาดยาว 125-130 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเป็นการช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยในบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสมดุลของกระดูกในร่างกายและช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
5. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมตรวจสอบความพร้อมในการเข้าถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพะทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “กายบริหารด้วยไม้พลองของ ป้าบุญมี” (40นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงรายละเอียด ที่มาและประโยชน์ รวมถึงข้อควรระวังในการประกอบกิจกรรมกายบริหารด้วยไม้พลองของป้าบุญมีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบและเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้นำกิจกรรมเรียนเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมอบอุ่นร่างกายเบื้องต้นพร้อมกันตามผู้นำกิจกรรม เพื่อเป็นการช่วยเตรียมกล้ามเนื้อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับประจักษ์กิจกรรม
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมเริ่มอธิบายพร้อมสาธิตท่าทางกายบริหารด้วยไม้พลองของป้าบุญมีอย่างช้า ๆ ทีละท่า ตามขั้นตอนดังนี้



1.) ท่าเขย่าเข่า

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกขาข้างใดข้างหนึ่งพาดบนโต๊ะหรือเก้าอี้ที่รองรับน้ำหนักได้ ความสูงหรือต่ำของโต๊ะขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคล ให้ขาข้างที่ยืนย่อเล็กน้อยพยายามให้หลังตรงมากที่สุดใช้มือสองข้างจับที่เข่าและเขย่าขึ้นลงจนครบ 99 ครั้งเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันจนครบอีก 99 ครั้ง (ผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเริ่มต้นควร เริ่มจากการปฏิบัติน้อยครั้งเช่น 30 ครั้งก่อน)



2.) ท่าเหวี่ยงข้าง

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรงแยกขาให้ห่างกันพอสมควร (ดังภาพประกอบ) หน้ามองตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ วาดไม้ออกด้านข้างลำตัวทางขวาขึ้นตั้งตรง พร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงนับหนึ่ง (ดังภาพประกอบ) วาดไม้ไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสองทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง (ผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเริ่มต้นควร เริ่มจากการปฏิบัติน้อยครั้งเช่น 30 ครั้งก่อน)



3.) ทำพายเรือ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรงแยกขาพอสมควร หน้าตรงมือทั้งสองข้างจับปลายไม้ และตั้งขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา (มือขวาอยู่ล่างมือซ้ายอยู่บน) วาดแขนซ้ายจากแนวตั้งไปแนวนอนส่วนแขนขวาจะถูกผลักไปด้านหลังจนสุดลักษณะคล้ายการพายเรือนับหนึ่งทำซ้ำหลายหลายครั้งจนครบ 99 ครั้งเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันจนครบ 99 ครั้ง (พายข้างใดให้เอามือข้างนั้นถือปลายไม้ด้าน) (ผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเริ่มต้นควร เริ่มจากการปฏิบัติบ่อยครั้งเช่น 30 ครั้งก่อน)



4.) ทำหมุนกาย/หมุนเอว

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรงแยกขาสองข้างหน้าตรงมือทั้งสองข้างจับที่ปลายไม้พลอง วาดไม้ในแนวนอนไปด้านข้างทางขวาและหมุนลำตัวให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อพร้อมย่อเข้าขวานับหนึ่งวาดไม้และหมุนตัวไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสองทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง (ผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเริ่มต้นควร เริ่มจากการปฏิบัติบ่อยครั้ง เช่น 30 ครั้งก่อน)



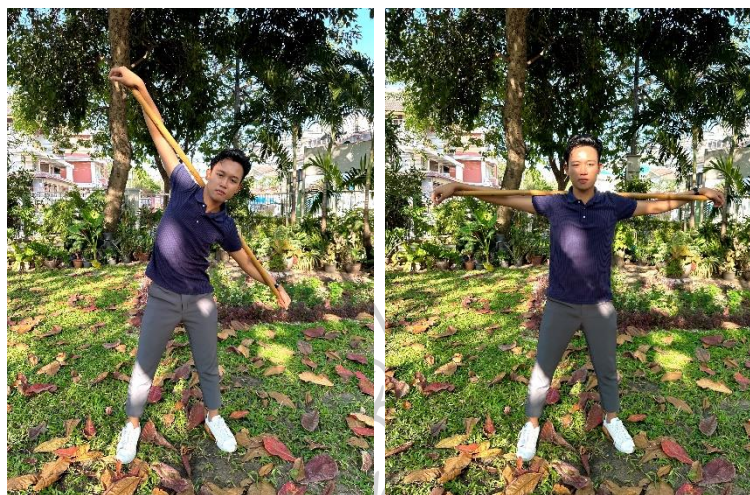
5.) ท่าตาค้าง

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรงแยกขาสองข้างไม่พาดบ่า ดังภาพประกอบ (แต่ต้องระวังอย่าให้กอดที่คอ เริ่มต้นต้องช่วยเลื่อนไม้ลงที่บ่า) แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้โดยใช้ข้อมือ เอียงตัวไปทางขวาแล้วปลายไม้ข้างเดียวเดียวกันลงมา พร้อมย่อเข่าซ้ายนับหนึ่ง เอียงตัวไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสองทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง (ผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเริ่มต้นควร เริ่มจากการปฏิบัติบ่อยครั้ง เช่น 30 ครั้งก่อน)



6.) ทำว้ายน้ำวัดวา

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรงแยกขาสองข้าง ดึงภาพประกอบหน้ามองตรงไปข้างหน้าไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้วัดปลายไม้ให้เป็นวงเหมือนว้ายน้ำไปข้างหน้าวนรอบให้ได้หนึ่งรอบนับหนึ่งทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ



7.) ทำกรรเชียงถอยหลัง

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง แยกขา หน้ามองไปข้างหน้า ไม้พาดอยู่บนบ่าแขนทั้งสองข้างอ้อมโอบปลายไม้ไว้ วัดปลายไม้ด้านซ้ายให้เป็นวงไปข้างหลัง(ด้านขวาก็เป็นวงไปอีกด้านหนึ่งพร้อม ๆ กัน) เหมือนว้ายน้ำทำกรรเชียงถอยหลังให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ



8.) ทำดาวดิ่งส์

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง สันเท้าทั้งสองข้างชิดกันปลายเท้าแยก หน้ามองตรงไม้พาดบนบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางขวา โดยให้ความรู้สึกที่ตึงที่สุดที่ทำได้ ปลายไม้ด้านซ้ายก็จะวาดขึ้นด้านบนโดยอัตโนมัติ นับหนึ่งอีกครั้งให้วาดปลายไม้ลงทางด้านซ้ายโดยที่ปลายด้านขวาจะวาดขึ้นด้านบนโดยอัตโนมัติ แล้วนับสองทำสลับกันไปจนครบ



9.) ทำนกบิน

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง แยกขาสองข้าง หน้าตรงไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้โดยใช้ข้อมือหมุนลำตัวและไหล่ให้ไปทางขวาตามแนวราบเพื่อให้ไม้ชี้ไปข้างหน้า พร้อมย่อเข้าขวาลงเล็กน้อย เพื่อความสมดุลนับหนึ่ง แล้วทำลักษณะคล้ายกันโดยหมุนตัวไปทางด้านซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสองทำสลับสลับกันไปจนครบจำนวนที่ต้องการ



10.) ท่าทศกัณฐ์/โยกตัว

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง แยกขาสองข้างเพื่อความมั่นคง ใบน้ามองตรงจับไม้พลองห่างประมาณลำตัว แขนทั้งสองห้อยทิ้งลงด้านหน้า มือสองข้างจับไม้พลองตามแนวราบไว้ที่หน้าตักขา ค่อย ๆ ย่อเข่าขวาพร้อมโยกตัวไปทางขวาให้ไม้พลองยังขนานอยู่กับพื้นนับหนึ่ง ทำซ้ำโดยย่อเข่าซ้าย โยกตัวไปทางด้านซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสองทำสลับกันไปจนครบ



11.) ท่ายกน้ำหนัก/จับไม้ข้ามหัว

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง แยกขาหน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลงมือจับไม้ไว้ที่ หน้าตักขาเช่นเดียวกับท่าที่ 10 ค่อย ๆ วาดไม้ข้ามศีรษะและดึงลงด้านหลังของศีรษะลงมาช้า ๆ จนไม้พลองหยุดในท่าข้อศอกให้รู้สึกตึงที่สุด จากนั้นวาดไม้ข้ามศีรษะกลับมาอยู่ในท่าเดิมนับหนึ่งทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ



12.) ทำนวดตัว

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนตรง แยกขา ไขว้หน้ามองตรงแขนทั้งสองข้างห้อยลงมือจับไม้พลองให้ขนานพื้นไว้ที่ด้านหลังต้นขา ค่อย ๆ ย่อเข่าลงทั้งสองข้างให้สมดุลไม่ควรย่อเขาให้เกินกว่ามุมฉาก ใช้ไม้นวดหรือคลึงขึ้นลงบริเวณหลังต้นขาและบริเวณหลังระดับเอวตามใจชอบ ค่อย ๆ ยืดเข่าขึ้นยืนจนตรงนับหนึ่งทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ

หมายเหตุ : ผู้นำกิจกรรมจะมีการพูดคุยสอบถามถึงความเหนื่อยล้าในระหว่างปฏิบัติกิจกรรม และจะผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้หยุดพักเป็นระยะในขณะปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเป็นการช่วยผ่อนคลาย และเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และเพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเหนื่อยล้าจนเกินไป

4. ผู้นำกิจกรรมสรุปชี้แจงเพื่อเน้นย้ำถึงประโยชน์และข้อควรระวังในการประกอบกิจกรรมกายบริหารด้วยไม้พลองของป่าบุญมีให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 (ครั้งที่ 16)

กิจกรรม “ภาพวาดสื่อความหมาย”

“ ประเภทของกิจกรรม : ศิลปหัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานอดิเรก ประดิษฐ์ ”

ชื่อกิจกรรม	:	กิจกรรม “ภาพวาดสื่อความหมาย”
ประเภทของกิจกรรม	:	ศิลปหัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานอดิเรก ประดิษฐ์
รูปแบบกิจกรรม	:	กิจกรรมออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom)
ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม	:	60 นาที
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	:	30 ท่าน
สถานที่	:	ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 17 / สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง
อุปกรณ์	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม (คอมพิวเตอร์/ โทรศัพท์มือถือ/ แท็บเล็ต) 2. จอ LCD ขนาด 43 นิ้ว 3. แก้วพลาสติกมีฝาปิด (ขนาดหน้ากว้าง 48 ซม./ ความสูงจากพื้นถึงที่นั่ง 43 ซม./ ขนาดหน้าถึงขาหลัง 51 ซม.) 4. โต๊ะพับหน้าขาว (ขนาด 60 x 180 ซม.) 5. ลำโพงเคลื่อนที่พร้อมไมค์ลอย ขนาด 15 นิ้ว 6. สื่อออกกำลังกาย (ขนาด 183 x 61 ซม. หน้า 6 มม.) 7. กระดาษ A4 8. ดินสอ - ยางลบ 9. สื่อรูปภาพประกอบกิจกรรม (คน/ สัตว์/ สิ่งของ/ สถานที่ท่องเที่ยว/ อาหาร)

วัตถุประสงค์กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมสมาธิ พัฒนาการการทำงานของนิ้วมือ และกระตุ้นการทำงานของสมอง
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อเป็นการใช้กิจกรรมผ่านสื่อออนไลน์ในการส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความรู้เท่าทันเทคโนโลยี

วิธีการดำเนินกิจกรรม :

ขั้นเตรียม (10 นาที) : ขั้นการทักทาย สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และชี้แจงกติกา เงื่อนไขข้อตกลงต่าง ๆ ที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น ด้วยความสุข รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมหลักในขั้นต่อไป

ขั้นนำ (40 นาที) : ขั้นการดำเนินการและควบคุมกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินกิจกรรม “ภาพสื่อความหมาย” (40 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกำหนดคำสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้เข้าร่วม ได้แก่ คำว่า “วัยรุ่น” เมื่อผู้นำกิจกรรมกล่าวคำว่า “วัยรุ่น” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านตอบรับโดยการ กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับกล่าวคำว่า “เฮ้” สั้นๆ เต็มเสียงในทุกครั้งที่ได้ยินคำว่า “วัยรุ่น” จากผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมจะมีการบอกคะแนนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ตอบได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและชัดเจนตลอดกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายชื่อ วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของกิจกรรม
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมให้พร้อม ได้แก่ กระดาษ/ยางลบ/ดินสอ
4. ผู้กิจกรรมเปิดภาพตัวอักษรด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชม
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านต้องเลือกคำ/สิ่งที่ตนเองชอบและคิดว่าสิ่ง ๆ นั้นบ่งบอกถึงความเป็นตนเองที่สุดคนละ 1 สิ่งในแต่ละรอบ เมื่อเลือกได้เรียบร้อยแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านทำการวาดภาพสิ่ง ๆ นั้นที่ตนเองได้เลือกลงในกระดาษของตนเอง ในเวลาที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดตามความเหมาะสมยาก-ง่ายในแต่ละรอบ
6. เมื่อหมดเวลาการวาดภาพในแต่ละรอบ ผู้นำกิจกรรมจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านได้แสดงผลงานภาพวาดของตนเองที่หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของแต่ละท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องและชัดเจนก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมขั้นต่อไป

7. ผู้นำกิจกรรมมีการสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำการสอบถามเหตุผลว่า เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกวาดสิ่ง ๆ นั้น เพื่อเป็นการทดสอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
8. ผู้นำกิจกรรมทำการเฉลยความหมายของภาพแต่ละภาพที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกวาดตามความคิดของตนเอง
9. เมื่อเฉลยความหมายของภาพในแต่ละรอบ ผู้นำกิจกรรมจะทำการสุ่มตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำการสอบถามว่าความหมายของภาพที่ผู้นำกิจกรรมเฉลยมานั้นสอดคล้องกับเหตุผล/ความหมายของภาพที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนั้นได้เลือกวาดในแต่ละรอบหรือไม่ ซึ่งหมวดหมู่ของคำที่ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกวาดภาพ ได้แก่ หมวดของรูปทรงเรขาคณิต/ หมวดของสัตว์ / หมวดของดอกไม้/ หมวดสถานที่ท่องเที่ยว/ หมวดผลไม้/ หมวดสิ่งของเครื่องใช้/ หมวดภาษาละ เป็นต้น
10. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมอธิบายชี้แจงถึงประโยชน์ของกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านได้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์เพื่อปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของตนเองต่อไป
11. ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปและประกาศผลคะแนนรวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านพร้อมนัดหมายวัน เวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านสะดวกมาพบกันเพื่อทำการมอบรางวัลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้คะแนนรวมสูงสุด พร้อมกับมอบของที่ระลึกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และร่วมกันทำแบบประเมินสุขภาวะและแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 8 สัปดาห์

ขั้นสรุป (10 นาที) : ขั้นการเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการประยุกต์ ปรับปรุงปรับหรือพัฒนาต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมสรุปการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรม ผ่านการสนทนาโต้ตอบซักถามเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงได้ทราบถึงปัญหา และอุปสรรคจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้นำกิจกรรมได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

ฉบับที่ 4

ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อยกร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรม
นันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและตรวจคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1. ประเด็นความคิดเห็นด้านรูปแบบการจัดการนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ประเด็นความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ประเด็นความคิดเห็นด้านการจัดการ (POLC) เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ
4. ประเด็นความคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ (6M) เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ
5. ประเด็นความคิดเห็นด้านแบบสอบถามเพื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
6. ประเด็นความคิดเห็นด้านแบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
7. ประเด็นเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม



ฉบับที่ 5

แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ชัดเจนตามความเป็นจริง

8. ชื่อ.....นามสกุล.....

9. การประเมิน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม

10. เพศ

ชาย หญิง

11. อายุ อายุ 60 – 69 ปี อายุ 70 – 79 ปี อายุ 80 ปีขึ้นไป

12. สถานภาพ

สมรส โสด
 หม้าย หย่าร้าง

13. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าประถมศึกษา ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษาตอนต้น/ปวช มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส
 อนุปริญญา ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสุขภาพทางร่างกาย					
1. ท่านมีศักยภาพทางร่างกายและความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี					
2. ท่านมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นอย่างดี					
3. ร่างกายของท่านมีความยืดหยุ่นต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี					
4. ท่านมีความจำที่ดี สามารถรับรู้ และเรียนรู้สิ่งใหม่					
5. ท่านมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม					
ด้านสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์					
6. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง					
7. ท่านเห็นว่าตนเองมีคุณค่า					
8. ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
9. ท่านมีความเชื่อเชิงบวก					
10. ท่านรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต					
11. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบาน					
12. ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้ดี					
ด้านสุขภาพทางสังคม					
13. ท่านรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและไว้วางใจจากคนชุมชน					
14. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและคนในชุมชน					
15. ท่านมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					

รายการ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ท่านเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
17. ท่านมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของท่านอย่างสม่ำเสมอ					
ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญญา					
18. ท่านมีการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย					
19. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต					
20. ท่านยึดมั่นในหลักคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
21. ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้					
22. ท่านรู้สึกที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					



ฉบับที่ 6

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ฯ

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

รายการ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความพึงพอใจต่อบริการของวิทยากรและเจ้าหน้าที่					
1. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่มีมนุษยสัมพันธ์และอัธยาศัยที่ดี					
2. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่มีความสุภาพ อ่อนน้อม ถ่อมตน และให้เกียรติผู้เข้าร่วมเสมอ					
3. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในประเด็นที่นำเสนอ					
4. วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีอัธยาศัยดีและเป็นกันเองต่อผู้เข้าร่วม					
5. วิทยากรและเจ้าหน้าที่มีการให้คำปรึกษา แนะนำดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือก่อน ระหว่าง และหลังการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี					
ความพึงพอใจต่อโอกาสในการมีส่วนร่วมของท่าน					
1. ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมอย่างเต็มที่					
2. ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรมอย่างเต็มที่					
3. ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้ซักถามข้อสงสัยในการทำกิจกรรม และตอบคำถามได้เป็นอย่างดี					
4. ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความปลอดภัยและสบายใจขณะทำกิจกรรม					

รายการ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5. บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นกันเอง และเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ					
ความพึงพอใจต่อความพร้อมและความสะดวกในการทำกิจกรรม					
<u>นันทนาการออนไลน์</u>					
1. รูปแบบในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
2. จำนวนวันต่อสัปดาห์ที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (2 วันต่อสัปดาห์)					
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (วันละ 1 ชั่วโมง)					
4. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการเข้าร่วม (9.00 – 10.00 น.)					
5. วัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องมือติดต่อสื่อสารมีความพร้อมเพียงพอ และเหมาะสม					
6. ความสะดวกและง่ายในการทำกิจกรรมออนไลน์					
7. ความชัดเจนของการรับสื่อและการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์					
ความพึงพอใจต่อการสื่อสารและประชาสัมพันธ์					
1. ผู้เข้าร่วมได้รับรู้ข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สะดวก และรวดเร็ว					
2. ช่องทางที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมและสะดวกต่อการใช้งาน					
3. ผู้เข้าร่วมสามารถสื่อสาร สอบถาม กับผู้จัดกิจกรรม และสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำกิจกรรมได้สะดวกและรวดเร็ว					
ความพึงพอใจต่อโปรแกรมที่สอดคล้องต่อความต้องการและ					

รายการ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ					
1. กิจกรรมมีสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม					
2. ผู้เข้าร่วมสามารถนำประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
3. กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มผู้สูงอายุ					
4. กิจกรรมก่อให้เกิดความผ่อนคลาย เพลิดเพลินสนุกสนาน					
5. ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และทักษะจากกิจกรรมที่ชัดเจน และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ					
ความพึงพอใจต่อผลที่ได้รับต่อการเข้าร่วมกิจกรรม					
1. ท่านมีรอยยิ้ม ความสุข ความสนุกสนาน และ ความเพลิดเพลิน ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน					
2. ท่านเกิดการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
3. ท่านเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม					
4. ท่านเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ					
5. ท่านเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อระหว่างผู้เข้าร่วม					
6. ท่านรู้สึกว่ามีสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม และ สติปัญญา(จิตวิญญาณ) ที่ดีขึ้น					

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. อาจารย์ ดร.วรรณิ เจิมสุรวงศ์ : ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการผู้สูงอายุ
อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. อาจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ ต้นสมรส : ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการนันทนาการ
รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลตะวันออก เขตพื้นที่จักรพงษ์ภูวนาถ
3. อาจารย์ ดร.อดิศักดิ์ มัดเดช : ผู้เชี่ยวชาญด้านการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ
อาจารย์ภาควิชาสันนทนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มและตรวจคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1. นายสุรณ วิชัยรัตน์ : ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาบุคลากร
การพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการทรัพยากร
ทางนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
2. นายสงค์ศักย์ คำดีรุ่งรัตน์ : ผู้อำนวยการสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย
ภาค 5 เชียงใหม่/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการบุคลากร
ทางด้านนันทนาการและการกีฬา
3. ผศ.ดร.วันชัย บุญรอด : อดีตคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโปรแกรม
กิจกรรมนันทนาการ
4. ผศ.ดร.บรรณสิทธิ์ สิทธิบรรณกุล : อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมศาสตร์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและดำเนิน
กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
5. อาจารย์อุไรวรรณ สุวรรณศิลป์ : ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)/
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
6. นายพัชร วิชาลาภรณ์ : นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ
สังกัดกลุ่มนันทนาการสัมพันธ์
สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา/
ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ

7. นางภรณีภา อรุณ : นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
ส่วนนันทนาการ สำนักวัฒนธรรม
กีฬาและ การท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุ
8. นายมนัสพร ภมรบุตร : ผู้ก่อตั้งและพัฒนาโครงการเชียงใหม่
เวลเนสกรุปสำหรับผู้สูงอายุและต่างชาติ
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่/
ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการกิจกรรมผู้สูงอายุ





ภาคผนวก ค
ภาพการจัดสนทนากลุ่ม
(Focus Group Discussion)



ภาพที่ 1 ผู้วิจัยเปิดประเด็นการสนทนากลุ่ม (รูปแบบออนไลน์) เพื่อรับรองรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

The top screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide titled "ประเด็นเนื้อหาโปรแกรมการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ" (Content issues of online recreation activity management program for the elderly) is displayed. The slide includes a "วัตถุประสงค์" (Objective) section, a "รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรม" (Activity program details) section with 7 numbered points, and a "ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม" (Activity duration) section. On the right, a gallery view shows several participants, including Jitpisut Hongkajorn, Parinya Iorphanapornchai, Manusaporn Bhamorbutr, and Wanchai.

The bottom screenshot shows a Zoom meeting gallery view with 12 participants. The participants are arranged in a grid. The names visible are Jitpisut Hongkajorn, Parinya Iorphanapornchai, Suthon, Manusaporn Bhamorbutr, Wanchai, ศุภรัตน์ คำศรีจันทร์, จิตราพร, Patchara Wisalaporn, ทัศนิกา อุทุม, ปรานทิพย์ สมเทพพรพิทักษ์, 06 Jitpisut H., and NIWAT BOONSOM. A large watermark "วิทยาลัย" (College) is visible at the bottom of the image.

ภาพที่ 2 บรรยากาศการสนทนากลุ่มและรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม



ภาคผนวก ง
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว 8612/ ๒๕๖๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒ กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ ตันสมรส

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ" ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์ จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒนวรชัย)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/ ๒๕๖๑



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๖ กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อดิศักดิ์ มัดเดช

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ"

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วณิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095



ที่ อว 8612/1๙๖3

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒ ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน นายสุธน วิชัยรัตน์

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่มแก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/ ๔๖๘



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

30 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน นายสงค์ศักดิ์ คำศิริรัตน์

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่ม แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒน์วรชัย)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/ 1386



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

30 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่ม แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒนวรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095



ที่ อว 8612/ 1386

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๓ ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บรรณสิทธิ์ สิทธิบรรณกุล

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่มแก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/๔๘๘



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

3๐ ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน อาจารย์อุไรวรรณ สุวรรณศิลป์

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่ม แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/๒๖๓๓



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๗๐ ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน นางกรณิกา อรุณ

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่ม แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วณิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/1890



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

30 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน นายมนัสพร ภมรบุตร

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่มแก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วนิวัฒน์นรงค์ชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095



ที่ อว 8612/ 13ก

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๓๐ ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน นายพัชร วิชาลาภรณ์

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการ วิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ" มีความประสงค์ขอเชิญท่าน เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเข้าร่วมสนทนากลุ่ม แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่างๆ คณะศึกษาศาสตร์ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วัฒนวัฒนารชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติกรแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095



ที่ อว 8612/ 3893



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒ กันยายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ " มีความประสงค์จะขอเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรมด้านผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วณิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/ ๖๖๑



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒ กันยายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ " มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้บริหาร และบุคลากร เจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดให้สัมภาษณ์แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่าง ๆ คณะศึกษาศาสตร์ ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วณิชวัฒน์วรชัย)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

โทร.0 3425 5095

ที่ อว 8612/ จ 143



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

๒๐ กันยายน 2566

เรื่อง ขอสัมภาษณ์

เรียน

ด้วย นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร รหัสประจำตัว 630630049 นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยวและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังดำเนินการวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ " มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน เพื่อประกอบการดำเนินการวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดให้สัมภาษณ์แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมต่าง ๆ คณะศึกษาศาสตร์ ขออนุญาตให้ นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร หมายเลขโทรศัพท์ 099-542-5147 เป็นผู้ประสานงานโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ วณิชพัฒน์วรชัย)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์
โทร.0 3425 5095



AF 04-03

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
 เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131
 E-mail: scphyl.irb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2566/073		
ผู้วิจัยหลัก	นางสาวจิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร		
สังกัด	มหาวิทยาลัยศิลปากร		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	08 มีนาคม 2566	วันที่พิจารณา	09 มีนาคม 2566
วันที่รับรอง	31 มีนาคม 2566	วันหมดอายุ	31 มีนาคม 2567

เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทาง และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 30 กันยายน 2566 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 30 เมษายน 2567 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับการรับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด และ AF 07-01 และ AF 07-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18


 (นางสาววิชากรณ อิ่มทรชุตติ)
 เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์


 (นายอวิรุทธ์ สิงห์กุล)
 ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองนี้มีปณฺตราสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)





ภาพที่ 3 นัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการอธิบายชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรมและทำแบบ
ประเมินสุขภาพก่อนร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์



ภาพที่ 4 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผ่านแอปพลิเคชันซูม (Zoom Application)



ภาพที่ 5 นัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำแบบประเมินสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์และทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน



ภาพที่ 6 เลี้ยงอาหารว่างและอาหารกลางวันผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 7 มอบของที่ระลึกเพื่อเป็นการขอบคุณผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง



แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

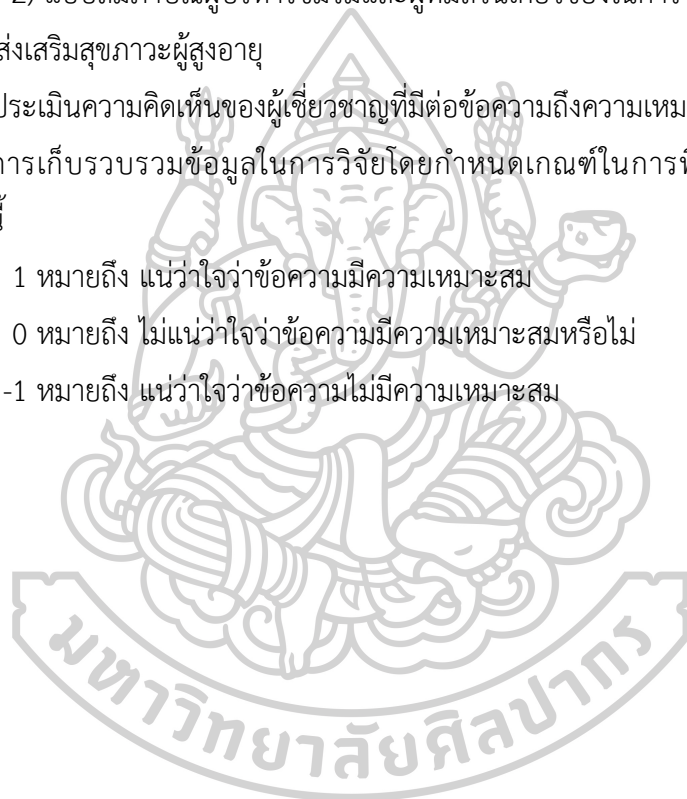
คำชี้แจง: แบบประเมินความตรงของเครื่องมือ (Validity) โดยการตรวจสอบ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของเครื่องมือการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 เครื่องมือ ได้แก่

1) แบบสอบถามสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2) แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารชมรมและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อความถึงความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความตรงของเครื่องมือ ดังนี้

- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความมีความเหมาะสม
- 0 หมายถึง ไม่แน่ว่าใจว่าข้อความมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความไม่มีความเหมาะสม



แบบสอบถามสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ชัดเจนตามความเป็นจริง

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
14. เพศ • ชาย • หญิง	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
15. อายุ • อายุ 60 – 69 ปี • อายุ 70 – 79 ปี • อายุ 80 ปีขึ้นไป	0	+1	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
16. สถานภาพ • สมรส • โสด • หม้าย • หย่าร้าง	+1	-1	+1	1	0.33	ไม่นำไปใช้
17. ศาสนา • พุทธ • อิสลาม • คริสต์ • ซิกซ์ • อื่น ๆ โปรดระบุ.....	-1	0	+1	0	0	ไม่นำไปใช้
18. ระดับการศึกษา • ต่ำกว่าประถมศึกษา • ประถมศึกษา • มัธยมศึกษาตอนต้น	+1	-1	0	0	0	ไม่นำไปใช้

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<ul style="list-style-type: none"> ● มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ● อนุปริญญา/ปวส. ● ปริญญาตรี ● สูงกว่าปริญญาตรี 						
19. อาชีพ <ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ได้ประกอบอาชีพ ● ค้าขาย ● ธุรกิจส่วนตัว ● เกษตรกร ● รับจ้างทั่วไป ● ข้าราชการบำนาญ ● อื่น (โปรดระบุ)..... 	+1	-1	-1	-1	-0.33	ไม่นำไปใช้
20. รายได้ต่อเดือน <ul style="list-style-type: none"> ● ต่ำกว่า 5,000 บาท ● 5,001 – 10,000 บาท ● 10,001 – 15,000 บาท ● 15,001 – 20,000 บาท ● สูงกว่า 20,001 	+1	-1	+1	1	0.33	ไม่นำไปใช้

ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อรูปแบบ ความต้องการ และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ของผู้สูงอายุ

2.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพร้อมและความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

2.1.1 ท่านคิดว่า ท่านมีความพร้อมและความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในระดับใด

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
10. ฉันมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
11. ฉันมีเวลาว่างจากภารกิจและการทำงานในชีวิตประจำวัน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ	-1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
12. ฉันมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างเต็มที่	0	+1	0	1	0.33	ไม่นำไปใช้ (แนะนำให้แยกคำถาม)
13. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเต็มที่ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
14. ฉันสามารถสนับสนุนช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุท่านอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมได้	-1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
15. ฉันมีความเข้าใจและสามารถใช้สื่อออนไลน์และเข้าร่วมการประชุมออนไลน์ได้	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
16. ฉันรู้สึกความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	0	0	+1	1	0.33	ไม่นำไปใช้

2.1.2 ท่านคิดว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์รูปแบบใดดังต่อไปนี้ มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่านในระดับใด

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
21. เกม ในรูปแบบต่างๆ เช่น เกมส์ กระดาน เกมส์การแข่งขัน และ เกมส์ลับสมองรูปแบบต่างๆ	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
22. กีฬา หรือการแข่งขันรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	0	0	+1	1	0.33	ไม่นำไปใช้ (ตัดกีฬา เพราะทำออนไลน์)
23. ศิลปะ หัตถกรรม การวาดภาพ ทำงานประดิษฐ์ และเย็บปักถักร้อย	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
24. ร้องเพลง เล่นดนตรี และกิจกรรมเข้าจังหวะ (เต้นรำ) ลีลาศ	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
25. กิจกรรมเชิงวรรณกรรม การอ่าน เขียน พูด อ่านบทกวี อ่านหนังสือ เสี่ยง	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
26. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างมิตรภาพสร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
27. กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังธรรม การ	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
28. การพัฒนาสุขภาพและเสริมสมรรถภาพ เช่น โยคะ ยืดหยุ่น รวมถึงการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ยา และการนอน	+1	0	0	1	0.33	ไม่นำไปใช้ (แยกข้อคำถาม)

2.2 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรม
ประเด็นดังต่อไปนี้ สร้างปัญหาอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของท่านระดับใด

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
15. ปัญหาการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุ	-1	0	+1	0	0	ไม่นำไปใช้
16. ปัญหาการมีภาระต้องเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำงานบ้าน และดูแลครอบครัว	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
17. ปัญหาการติดภารกิจงาน การนัดพบแพทย์ และมีภาระอื่นต้องจัดการ	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
18. ปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น การได้ยิน และความเจ็บป่วย	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
19. ปัญหาด้านความรู้ความสามารถและศักยภาพของวิทยากรผู้ให้ความรู้ในพื้นที่ไม่เพียงพอ (Man)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
20. ปัญหาด้านการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม (Man)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
21. ปัญหารูปแบบกิจกรรมที่ไม่น่าสนใจซ้ำเดิม ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และสร้างความเบื่อหน่ายให้กับผู้สูงอายุ (Management)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
22. ปัญหาเรื่องการจัดตารางเวลาที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเวลาว่างของผู้สูงอายุ (Management)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
23. ปัญหาการประสานงานระหว่างสมาชิก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มี	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ส่วนเกี่ยวข้อง (Management)						
24. ปัญหาค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม (Money)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
25. วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงพอต่อความต้องการหรือไม่มีให้ใช้ (Material)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
26. ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่จัดกิจกรรม เช่น บันไดสูง ห้องน้ำไม่สะดวก ไม่มีทางลาด ไม่มีเครื่องช่วยผู้สูงอายุ ฯลฯ (Material)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
27. ความรู้ความสามารถในการใช้สื่อและเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารในรูปแบบใหม่ๆ (Message)	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
28. ปัญหาการประชาสัมพันธ์ที่ไม่ทั่วถึง การไม่เข้าถึงสื่อ การไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงของสมาชิก และการนัดหมายในการทำกิจกรรมของชมรม (Marketing)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
29. ปัญหาโรคระบาดและการเว้นระยะทางสังคม	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
30. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	+1	+1	-1	1	0.33	ไม่นำไปใช้

2.3 ความพร้อมในการใช้เทคโนโลยี เข้าถึงบริการ และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ท่านมีความรู้จัก คุ่นเคย และสามารถ ใช้โปรแกรม Zoom ได้ดีในระดับใด?	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้
2. ท่านมีความพร้อมในการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการออนไลน์ผ่าน โทรศัพท์มือถือระดับใด?	+1	0	+1	2	0.67	นำไปใช้ได้

2.4 ความคาดหวังและผลลัพธ์ที่ต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
7. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดโรค ลดป่วย และสามารถพึ่งพาตนเองได้	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
8. มีสุขภาพจิต ที่ดี ไม่เครียด ผ่อนคลาย	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
9. มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคน ในชุมชน และลดความเบื่อหน่าย	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
10. การมีโอกาสนในการทำประโยชน์เพื่อ สังคม และช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
11. การมีจิตใจและอารมณ์ที่สุขสงบ ผ่อง ใส	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
12. การมีความสุขสนุกสนานจากการได้ ทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมทางสังคม	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
13. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
14. อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	-1	1	0.33	ไม่นำไปใช้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้



แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารชมรมและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผล รวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	1. เพศ • ชาย • หญิง	+1	+1	+1	3	
2. อายุ.....ปี	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
3. ตำแหน่งหรือบทบาทหน้าที่ในชมรม ผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
4. ระยะเวลาที่อยู่ในตำแหน่งหรือบทบาท หน้าที่ดังกล่าว.....ปี	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อสภาพปัญหา รูปแบบกิจกรรม ความ
ต้องการ และความพร้อมในการจัดกิจกรรม

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผล รวม	ค่า IOC	การแปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	1. ท่านคิดว่าอะไรคือ ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด ต่อการดำเนินกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน พื้นที่ของหน่วยงานหรือชมรมผู้สูงอายุ ในปัจจุบัน (ปัจจัยภายใน เช่น บุคลากร งบประมาณ การบริหารจัดการ วัสดุ อุปกรณ์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร และ การเข้าถึงข่าวสารของผู้สูงอายุ และ ปัจจัยภายนอก เช่น โรคระบาด การ เดินทางของผู้สูงอายุ เวลาของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
เป็นต้น)?						
2. ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ในรูปแบบใด ที่มีความเหมาะสมและสมควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่?	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
3. ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบใด ที่ไม่เหมาะสมและควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจจะเป็นอันตรายและอาจส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ?	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
4. ท่านคิดว่า ปัจจัยความสำเร็จหรือสิ่งสำคัญ ที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมีอะไรบ้าง?	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
5. ท่านคิดว่า สิ่งใดที่จำเป็นในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ในการร่วมทำกิจกรรมนันทนาการออนไลน์? (เช่น สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ เครื่องมือสื่อสาร องค์กรความรู้ เป็นต้น)	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นต่อประเด็นการจัดการที่มีความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ท่านคิดว่าประเด็นการจัดการชมรมผู้สูงอายุต่อไปนี้ ประเด็นใดบ้างที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงอย่างไร

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. การศึกษา วิเคราะห์ และจัดเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการจัดทำแผนส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
2. การจัดทำแผนงานประจำปี และกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
3. การแบ่งหน้าที่ภายในองค์กรอย่างชัดเจน ตามความเหมาะสมและศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน จากการมีส่วนร่วมของสมาชิก	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
4. การมีผู้นำชมรมผู้สูงอายุ มีศักยภาพและความสามารถในการนำองค์กรได้เป็นอย่างดี	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
5. การติดต่อสื่อสาร ประสานงาน แจ้งข่าวสาร กับสมาชิกอย่างต่อเนื่องและชัดเจน	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
6. การควบคุมติดตามประเมินการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และรายงานให้สมาชิกได้รับทราบ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นต่อการจัดสรรทรัพยากรการบริหารจัดการที่มีความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ท่านคิดว่าประเด็นการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุต่อไปนี้ ประเด็นใดบ้างที่มีความสำคัญ ควรจะต้องได้รับการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุง และควรดำเนินการพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงอย่างไร

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	1	2	3			
1. การมีผู้นำ บุคลากร ผู้ปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ มีศักยภาพ มีองค์ความรู้ มีความพร้อม และสามารถทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
2. การมีงบประมาณที่เพียงพอ และต่อเนื่อง สอดคล้องกับแผนงานและการขับเคลื่อนกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรม	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
3. การมีสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ ครบถ้วน และอยู่ในสภาพที่ดีพร้อมใช้งาน	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
4. การมีระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
5. การมีการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารเข้ามาช่วยในการขับเคลื่อนและสนับสนุนการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ให้มีความสะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงง่ายมากขึ้น	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
6. การประชาสัมพันธ์และแจ้งข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งมีช่องทางการสื่อสารแบบสองทางเพื่อสะท้อนปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

ตอนที่ 5 ความคาดหวังและข้อเสนอแนะของผู้ให้ข้อมูล

รายการขอความคิดเห็น	ระดับการประเมิน			ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ท่านมีความคาดหวังหรือต้องการให้เกิดผลลัพธ์แบบใด จากการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้
2. ข้อเสนอแนะของท่าน ต่อการดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	นำไปใช้ได้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	จิตพิสุทธิ์ หงษ์ขจร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2554 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
	พ.ศ.2560 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการ และการท่องเที่ยว คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
	พ.ศ.2567 สำเร็จการศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการ การท่องเที่ยว และกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

