

The Development of Activity Packages to Promote the Active Aging for the Elderly, the Homebody Group, Nam Jo Sub-District, Mae Tha District, Lampang Province

Charunrak Punyamoonwongsa^{1*}

Panisara Chanpala²

Chatsuda Mata³

Angkhana Chua Jedton⁴

Wimwipa Boonklin⁵

Ammaret Netasit⁶

Received: May 19, 2022 Revised: July 17, 2022 Accepted: July 18, 2022

Abstracts

The objectives of this quasi experiment were to develop an activity package to promote the active aging for the elderly, the homebody group, and study the effect of its implementation. The sample consisted of the elderly, the homebody group aged 60 years and over, living in Nam Jo Sub-district, Mae Tha District, Lampang Province, amounting to 30 people, acquired by volunteer selection. The research tools consisted of 1) the active aging measurement model for the elderly, the homebody group, and 2) activity packages to promote the active aging for the elderly, the homebody group. The statistics employed for analysis were means ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and paired sample t-test. The research results showed that 7 activities to promote the Active Aging for the Elderly, the Homebody Group with an average score of each item in the range of 4.73-4.90, and the mean of all activities was 4.82 at the most appropriate level. Furthermore, the elderly had higher mean scores for the Active Aging after the experiment than before, with the highest mean scores on participation, followed by health, and security, respectively.

Keyword: Active aging, activity packages, homebound elderly, Lampang Province

¹ Lecturer at Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University.
E-mail: Charunrak@g.lpru.ac.th

² Lecturer at Department of Education Research and Evaluation, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University. E-mail: Plammy@g.lpru.ac.th

³ Lecturer at Department of Community Health, Faculty of Science, Lampang Rajabhat University.
E-mail: Chatsuda@lpru.ac.th

⁴ Lecturer at Department of Biology, Faculty of Science, Lampang Rajabhat University.
E-mail: Achua Jedton@g.lpru.ac.th

⁵ Lecturer at Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University.
E-mail: Wimwipa@g.lpru.ac.th

⁶ Associate Professor at Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University. E-mail: Ammareet@g.lpru.ac.th

* Corresponding author:

Charunrak Punyamoonwongsa, Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, E-mail: Charunrak@g.lpru.ac.th

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

ชรัญรักษ์ ปัญญามูลงษา¹

ปณิสรา จันทร์पालะ²

ฉัตรสุตา มาทา³

อังคณา เชื้อเจ็ดตน⁴

วิมพ์วิภา บุญกลิ่น⁵

อัมเรศ เนตาสีทธิ์⁶

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองเชิงกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาการของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน 2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาการของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ได้มาด้วยการเลือกโดยอาสาสมัคร (Volunteer selection) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดพัฒนาการสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และ 2) ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที แบบ paired sample t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน จำนวน 7 กิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยแต่ละรายการอยู่ในเกณฑ์ระหว่าง 4.73-4.90 และมีค่าเฉลี่ยทุกกิจกรรมเท่ากับ 4.82 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด 2) ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการด้านที่มีส่วนร่วมมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านสุขภาพ และด้านหลักประกันความมั่นคงตามลำดับ

คำสำคัญ: พัฒนาการ ชุดกิจกรรม ผู้สูงอายุติดบ้าน จังหวัดลำปาง

¹ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Charunrak@g.lpru.ac.th

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Plammy@g.lpru.ac.th

³ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Chatsuda@lpru.ac.th

⁴ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Achuajedton@g.lpru.ac.th

⁵ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Wimwipa@g.lpru.ac.th

⁶ รองศาสตราจารย์ประจำ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง อีเมล: Ammareet@g.lpru.ac.th

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง โดยในปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ มีผู้สูงอายุมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด สัดส่วนนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะภาคเหนือถือว่า มีประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 1 ของประเทศ คิดเป็น 19.87% จังหวัดลำปางมีดัชนีการสูงอายุสูงที่สุดในกลุ่ม ภาคเหนือ คิดเป็น 24.40% (Department of Older Persons, 2022) สัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้ จำเป็นต้องเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อลดผลกระทบจากอัตราการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน แนวคิดหนึ่งคือ “Active Ageing” หรือ “ภาวะพลพลัง” องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) เสนอว่า เป็นสิ่งที่แสดงถึง ภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดหวังเป็น หนทางที่จะยกระดับคุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาตนให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ ภาวะพลพลังประกอบด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านหลักประกันความมั่นคง (National Statistical Office, 2017) ประเทศไทยได้นำกรอบแนวคิดพลพลังมาปรับใช้ โดยกำหนดแผน ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) มีมาตรการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ป้องกันและดูแลตนเอง เบื้องต้น ส่งเสริมการทำงานและหารายได้ของผู้สูงอายุ การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (National Board of Elders, 2022)

การนำแนวคิดพลพลังมาช่วยส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย ดังเช่นงานวิจัยเรื่องการพัฒนา ภาวะพลพลังของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน ซึ่งพบว่า ช่วยให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีภาวะพลพลังในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (Permpool et al., 2021) งานวิจัยเรื่องผล การใช้รูปแบบการสร้างเสริมพลพลังของผู้สูงอายุในชุมชนตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและ การเรียนรู้บนความท้าทาย ได้นำแนวคิดพลพลัง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วมและการมี ความมั่นคง เป็นฐานคิดในการเพิ่มความรู้และความตระหนักต่อพลพลัง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองมี ค่าเฉลี่ยคะแนนพลพลังด้านความรู้และความตระหนักสูงกว่าก่อนทดลอง (Bunthan et al., 2020)

ผู้วิจัยตระหนักถึงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง เพื่อส่งเสริมพลพลังในด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านหลักประกันความมั่นคง โดยในปีงบประมาณ 2564 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางได้ ดำเนินการสำรวจความต้องการในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ และพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีความต้องการส่งเสริมพลพลัง โดยในปี พ.ศ.2564 มีจำนวนผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่ อาศัยอยู่ในพื้นที่ดังกล่าว จำนวน 159 คน (Namjo Municipality, 2020) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโครงการวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพลพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัด

ลำปาง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในการใช้ชีวิต และสามารถพัฒนา ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง ออกมาเป็นพลังที่สร้างสรรค์เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และ 2) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

Department of Mental Health (2015) แบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยตามสภาพการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้ ผู้สูงอายุ (Elderly) อายุระหว่าง 60-69 ปี คนชรา (Old) อายุระหว่าง 70-79 ปี และคนชรามาก (Very old) อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป หลักเกณฑ์การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน (Activity Daily Living: ADL) คะแนนเต็ม 20 คะแนน แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ มีผลรวมคะแนน ADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป 2) ผู้สูงอายุติดบ้าน คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง มีผลรวมคะแนนอยู่ในช่วง 5-11 คะแนน และ 3) ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พักการหรือทุพพลภาพ มีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 0-4 คะแนน (Ministry of Public health, 2021) ทั้งนี้ Kaeng Khro District Health Service Network (2018) เสนอปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ 1) ปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ กำลังสำรองลดลง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิผลลดลง สายตาเปลี่ยน ความกระฉับกระเฉงลดลง สูญเสียการทรงตัวได้ง่าย และความไวของระบบประสาทลดลง 2) ปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ซ้ำกังวล จิตใจหดหู่ ความรู้สึกเดียวดาย จิตใจเศร้าหมอง เหงาว่าเหงาและสิ้นหวัง และ 3) ด้านสังคม ได้แก่ ขาดความผูกพันทางสังคม ขาดรายได้หรือรายได้ลดลง ขาดการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ค่านิยมของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป

แนวคิดพัฒนาพลัง

“พัฒนาพลัง” เป็นแนวคิดที่นำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นแนวปฏิบัติในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม สามารถร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ มีความมั่นใจในการดำรงชีวิตและสามารถพึ่งพาตนเองได้ ประกอบด้วย 3 ด้าน ด้านสุขภาพ (Health) ได้แก่ การประเมินสุขภาพกายของตนเอง สุขภาพจิตหรือความสุข ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว ความสามารถในการมองเห็น ความสามารถในการได้ยิน และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) ได้แก่ การมีงานทำ การเข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมหมู่บ้านหรือชุมชน การดูแลบุคคลในครัวเรือน ด้านหลักประกันความมั่นคง (Security) ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย ลักษณะการอยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย (National Statistical Office, 2017)

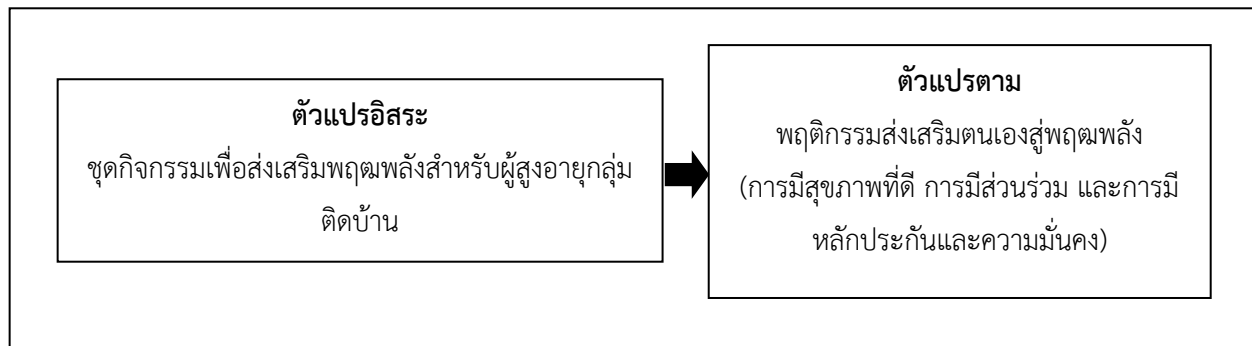
แนวคิดการใช้ชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรม เป็นชุดของวัสดุประกอบการเรียนสำหรับการเรียนรู้รายบุคคล ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมาย ผู้เรียนจะเรียนไปตามอัตราความสามารถและความต้องการของตนเอง (Duane, 2015) องค์ประกอบของชุดกิจกรรมจำแนกเป็น 4 ส่วน คือ คู่มือสำหรับครูหรือผู้เรียน คำสั่งหรือการมอบหมายงาน เพื่อกำหนดแนวทางให้กับผู้เรียน เนื้อหาสาระและสื่อ และการประเมินผล โดยนำแนวคิดทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคลมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์และสังคม (Brahmawong, 1980) การสร้างชุดกิจกรรมมีขั้นตอน คือ 1) เลือกหัวข้อ กำหนดขอบเขตประเด็นสำคัญของเนื้อหา 2) กำหนดเนื้อหาที่จะจัดทำชุดกิจกรรม 3) เขียนจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้ 4) สร้างแบบทดสอบ 5) จัดทำชุดกิจกรรม 6) จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ และ 7) รวบรวมและผลิตสื่อการเรียนรู้ (Sinthaphanon, 2010)

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยแบ่งช่วงอายุตามเกณฑ์ผู้สูงอายุของประเทศไทย และหลักเกณฑ์การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุจากผลรวมคะแนน ADL มากำหนดเป็นเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาผู้สูงอายุที่มีอายุ 60- 69 ปี และมีผลรวมคะแนนอยู่ในช่วง 5-11 เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากคาดว่ากลุ่มดังกล่าวจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถดูแลตนเองได้บ้าง

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง มีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาพลังหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi experiment) แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วย

- 1) การศึกษาข้อมูลพัฒนาพลังและแนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลัง ได้แก่ การศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

แนวคิดพัฒนาพลัง และแนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม โดยการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุและผู้เชี่ยวชาญ 2) การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง ได้แก่ การสร้างแบบวัดพัฒนาพลัง และการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วย 1) การใช้แบบวัดพัฒนาพลังหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) เพื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยพัฒนาพลังก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) และ 2) การวิเคราะห์พฤติกรรมจากการเข้าร่วมกิจกรรมจากการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน อาศัยอยู่ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายจากรายชื่อและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พิจารณาคัดเข้าตามเกณฑ์ คือ เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่ผ่านการคัดเลือกจากบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยคัดกรองข้อมูลผู้สูงอายุด้วยผลรวมคะแนน ADL ระดับ 5-11 อายุ 60-69 ปี มีความพร้อมเข้าร่วมโครงการวิจัยอย่างต่อเนื่อง สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และไม่มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรค เกณฑ์การคัดออก คือ กรณีผู้สูงอายุขอถอนตัว อาจเนื่องมาจากสาเหตุเช่น ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง มีปัญหาสุขภาพ ไม่สะดวกที่จะให้ข้อมูล เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาตามโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เป็นแบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาจากผู้เชี่ยวชาญ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 ข้อมูลพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วย ประเด็นการสนทนาและแนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลัง ตามกรอบแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลก 3 ด้าน ตัวอย่างคำถามสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวัน และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวกหรือไม่ อย่างไร ตัวอย่างคำถามสำหรับตัวแทนผู้นำชุมชน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครประจำตำบลหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่บุคลากรด้านสาธารณสุขในชุมชน เช่น ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านควรได้รับการส่งเสริมในด้านสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

แบบวัดพัฒนาพลัง พัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลก 3 ด้าน ปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากไม่เคยปฏิบัติ (1 คะแนน) ถึงปฏิบัติเป็นประจำ (5 คะแนน) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 ข้อมูลพัฒนาพลัง มีข้อคำถาม 30 ข้อ ด้านสุขภาพ (ข้อที่ 1-10) ด้านการมีส่วนร่วม (ข้อที่ 11-20) และด้านหลักประกันความมั่นคง (ข้อที่ 21-30) แปลผลตามเกณฑ์ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 ระดับพัฒนาพลังมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 ระดับพัฒนาพลังมาก ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 ระดับพัฒนาพลังปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 ระดับพัฒนาพลังน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 ระดับพัฒนาพลังน้อยที่สุด ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยวิธีการหาความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ ในด้านความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา ทดสอบความเชื่อมั่นและ

ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ณ ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ผลการทดสอบใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) มีค่าเท่ากับ .92

ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง ประกอบด้วย 7 กิจกรรม กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง กำหนดกิจกรรมสอดคล้องกับดัชนีชี้วัดพัฒนาพลัง 3 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ รู้จักและเข้าใจสุขภาวะในตน ส่งเสริม พื้นฟูสุขภาพ ห่างไกลจากโรค และสวดมนต์พุทธรูปที่บ้าน ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ ร่วมด้วยช่วยกันผลิต สมนไพรแช่เท้าเพื่อสุขภาพ และงานดีมีสุข ด้านหลักประกันความมั่นคง ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ รู้จักตนรู้จักพอเพียง และร่วมด้วยช่วยกัน ฝึกกำลังเสริมสร้างความมั่นคง ชุดกิจกรรมผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ชื่อชุดกิจกรรม คำชี้แจง คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม จุดประสงค์ของกิจกรรม เวลา กิจกรรม สื่อประกอบชุดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุและผู้เชี่ยวชาญ การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ได้แก่ การวิเคราะห์พฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมจากการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา โดยเริ่มจากการกำหนดประเด็น จัดแยกเนื้อหาตามประเด็น สังเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย การวิเคราะห์เชิงปริมาณ ดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Dependent t-test (Paired t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างให้ทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง โดยความยินยอมจากครอบครัว หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากการศึกษา สามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อ หรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ในประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ HE-147-2564 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

ผลการศึกษาข้อมูลพัฒนาพลังและแนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน พบว่า ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขึ้นพื้นฐานได้ แต่อาจต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้ดูแล บางคนมีภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม เนื่องจากเจ็บหัวเข่าและกระดูก ประสิทธิภาพในการมองเห็นและการได้ยินลด

น้อยลง มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต แนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลัง คือ การได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง *ด้านการมีส่วนร่วม* ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีงานหรือกิจกรรมทำเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ค้าขาย ทำไร่นา โดยมากเป็นงานไม่ประจำ พอกินพออยู่ เข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพร่างกายพร้อม ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถเดินทางเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนได้ เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพและการเดินทาง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีมีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา การดูแลสุขภาพในครัวเรือน แนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลังคือ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นให้มากขึ้น *ด้านหลักประกันความมั่นคง* ผู้สูงอายุโดยมากมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ มีบางส่วนที่พอเลี้ยงชีพได้แต่ไม่มีเงินสำหรับเก็บออม พึงพอใจในหลักประกันความมั่นคงที่ตนมีพอสมควร แนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลังคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุเพื่อให้มีความปลอดภัย เช่น แสงภายในบ้าน รวบรวมอุปกรณ์กันลื่นหรือหกล้ม การปฏิบัติตนในภาวะฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วย การสร้างแบบวัดพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ข้อคำถามทุกข้อมีค่าอยู่ระหว่าง .67-1.00 ซึ่งมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .94 ผลการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน กำหนดกิจกรรมตามองค์ประกอบ และวิเคราะห์แผนการจัดกิจกรรม รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1

รายละเอียดชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

ครั้งที่	จุดประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	การประเมินผล
ด้านที่ 1 สุขภาพ (Healthy)					
1.	1. รู้จักและเข้าใจสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของตน	1. สุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ	รู้จักและเข้าใจสุขภาวะในตน	3 ชั่วโมง	1. การสังเกตพฤติกรรม
	2. ประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน การได้ยินและการมองเห็น ภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม และภาวะซึมเศร้า	2. การประเมินและแปลผลทางสุขภาพของผู้สูงอายุ (การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ความสามารถในการได้ยิน การมองเห็น ภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ภาวะซึมเศร้า)	1. สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 2. กิจกรรมรู้จักและเข้าใจสุขภาวะในตน 5 ฐานการเรียนรู้ 3. การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ 4. การแปลผลสุขภาพของผู้สูงอายุ		2. การประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหว (ประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน)

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	จุดประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	การประเมินผล
2.	1. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาวะทางด้านร่างกายที่ดี 2. ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ 3. เลือกวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายที่เหมาะสมสำหรับตนเอง	1. สุขภาวะทางด้านร่างกายที่ดี 2. ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ 3. วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	ส่งเสริม <i>ฟื้นฟูสุขภาพห่างไกลจากโรค</i> 1. สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ความสำคัญและวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะ) 2. การฝึกปฏิบัติ การส่งเสริม <i>ฟื้นฟูสุขภาพให้ห่างไกลจากโรค</i>	3 ชั่วโมง	1.การสังเกตพฤติกรรม การเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ
3.	1. มีความรู้ความเข้าใจในสรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้าน 2. ระบุสรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้านแต่ละชนิด	1. ความรู้ความเข้าใจในสรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้าน	<i>สุดยอดสมุนไพรพื้นบ้าน</i> 1.สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน ประสบการณ์การใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อบำบัดรักษาโรค	3 ชั่วโมง	1. การตอบคำถามความรู้ความเข้าใจในสมุนไพรพื้นบ้านและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
ด้านที่ 2 การมีส่วนร่วม (Participation)					
4.	1. ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการผลิตสมุนไพรแช่เท้า 2. พัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรแช่เท้าสำหรับผู้สูงอายุ	1. การผลิตสมุนไพรแช่เท้า 2. พัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรแช่เท้าสำหรับผู้สูงอายุ	<i>ร่วมด้วยช่วยกันผลิตสมุนไพรแช่เท้าเพื่อสุขภาพ</i> 1. สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภาวะความเจ็บป่วยทางร่างกาย อาการ การดูแลรักษา สรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้าน 2.การฝึกปฏิบัติผลิตสมุนไพรแช่เท้า	3 ชั่วโมง	1. ชิ้นงานการผลิตสมุนไพรแช่เท้าเพื่อสุขภาพ 2. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
5.	1. ความรู้ความเข้าใจงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน 2. ประเมินการมีงานทำและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น	1. ความรู้ความเข้าใจงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน 2. ประเมินการมีงานทำ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น	<i>งานดีมีสุข</i> 1. การสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้งานที่เหมาะสม 2. กิจกรรมเรียนรู้สู่การฝึกปฏิบัติการทำขนมเพื่อสุขภาพ	3 ชั่วโมง	1. การสังเกตพฤติกรรม (การเล่าเรื่อง การสะท้อนคิดเชิงบวก)

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	จุดประสงค์	แนวคิด/เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	การประเมินผล
ด้านที่ 3 การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security)					
6.	1. ประเมินหลักประกันความมั่นคง 2. เสริมสร้างการตระหนักรู้ในศักยภาพและการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 3. ฝึกทักษะการคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ และปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด	1. หลักประกันความมั่นคงในผู้สูงอายุ 2. การตระหนักรู้ในศักยภาพและการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 3. การคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ และปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด	รู้จักตนรู้จักพอเพียง 1. นำเสนอบุคคลต้นแบบผู้คิดบวกและดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง 2. กิจกรรมการคิดเชิงบวกในมุมมองใหม่ 3. ฝึกปฏิบัติการหายใจที่ถูกต้อง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อลดความเครียด เสริมสร้างสติและสมาธิ	3 ชั่วโมง	1. การสนทนา การสะท้อนคิด เชิงบวก การฝึกปฏิบัติ)
7.	1. วิเคราะห์ลักษณะสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย 2. ระดมพลังความคิดโดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและชุมชน 3. มีแนวทางการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย	1. วิเคราะห์ลักษณะสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย 2. แนวทางการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย	ร่วมด้วยช่วยกัน ผนึกกำลังเสริมสร้างความมั่นคง 1. การระดมความคิดเห็นลักษณะและแนวทางการเสริมสร้างสภาพแวดล้อม 2. การเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย	3 ชั่วโมง	1. การซักถาม การตอบ (การสะท้อนมุมมอง เชิงบวก การฝึกปฏิบัติ)

ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมฯ จำนวน 7 กิจกรรม ประกอบด้วย จุดประสงค์ของกิจกรรม เนื้อหา กิจกรรม การนำเสนอกิจกรรมและขั้นตอนของกิจกรรม และการประเมินผลและติดตามผล แต่ละกิจกรรมมีรายการประเมิน 13 ข้อ แปลผลตามเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 เหมาะสมมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 เหมาะสมมาก ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 เหมาะสมปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 เหมาะสมน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 เหมาะสมน้อยที่สุด รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2

แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน (n=3)

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม		
	Mean	SD	แปลผล
กิจกรรมที่ 1 รู้จักและเข้าใจสุขภาวะในตน	4.77	0.43	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 ส่งเสริม ฟันฟูสุขภาพ ห่างไกลจากโรค	4.73	0.45	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 3 สูดยอดสมุนไพรพื้นบ้าน	4.87	0.35	มากที่สุด

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม		
	Mean	SD	แปลผล
กิจกรรมที่ 4 ร่วมด้วยช่วยกันผลิต สมุนไพรแช่เท้าเพื่อสุขภาพ	4.77	0.43	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 5 งานดีมีสุข	4.90	0.31	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 6 รู้จักตนรู้จักพอเพียง	4.90	0.31	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 7 ร่วมด้วยช่วยกัน ฝึกกำลังเสริมสร้างความมั่นคง	4.80	0.41	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม	4.82	0.18	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า แผนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพัฒพลังมีค่าอยู่ระหว่าง 4.73-4.90 ทุกแผนอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของแผนทั้งหมด มีค่า 4.82 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

ส่วนที่ 2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ดังตาราง 3-4

ตาราง 3

เปรียบเทียบคะแนนพัฒพลังก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒพลัง (n=30)

พัฒพลัง	ก่อนใช้ชุดกิจกรรม		หลังใช้ชุดกิจกรรม		P-value
	Mean	SD	Mean	SD	
1. ด้านสุขภาพ	37.47	4.71	42.76	4.55	<.001
2. ด้านการมีส่วนร่วม	39.30	4.85	43.50	6.19	<.001
3. ด้านหลักประกันความมั่นคง	35.27	4.26	40.73	5.18	<.001

หมายเหตุ Wilcoxon matched pair sign rank test

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒพลัง พบว่า คะแนนพัฒพลังในทุก ๆ ด้าน หลังการเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 4

เปรียบเทียบคะแนนพัฒพลังโดยรวมก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมฯ โดยใช้สถิติ Dependent t-test (n=30)

คะแนนพัฒพลัง	Mean	SD	Df	t	P-value
1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	112.03	12.13	29	7.50	<.001
2. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	127.00	11.30			

หมายเหตุ Dependent t-test (Paired t-test)

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพัฒพลัง พบว่า คะแนนพัฒพลังในทุก ๆ ด้าน หลังการเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5

แสดงผลการวิเคราะห์พฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมจากการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมพลัง

ชื่อกิจกรรม	พฤติกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรม
1. รู้จักและเข้าใจ สภาวะในตน	ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ มีความสนใจเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะฐานการเคลื่อนไหวกิจกรรมประจำวันขั้นพื้นฐาน และภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างมาก บรรยากาศเป็นไปอย่างเป็นกันเองและเอื้ออาทร
2. ส่งเสริม พักผ่อน สุขภาพ ห่างไกลจาก โรค	ผู้สูงอายุให้ความสนใจฝึกปฏิบัติบริหารร่างกายจำนวน 9 ท่า อย่างช้า ๆ ผู้สูงอายุประเมินตนเองก่อนปฏิบัติโดยคำนึงถึงความพร้อมและภาวะการเจ็บป่วยของร่างกาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย การดูแลโรคประจำตัวและการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญเน้นย้ำเสริมความรู้ ผู้สูงอายุตั้งใจและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดี
3. สูดยอดสมุนไพร พื้นบ้าน	ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับโรคที่มักเกิดขึ้นกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ปวดเข่า ข้อกระดูก ผู้สูงอายุให้ความสนใจเมื่อผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยมาให้ความรู้สรรพคุณในการบำบัดรักษาโรค ผู้สูงอายุสามารถทายภาพสมุนไพรแต่ละชนิดได้ แต่มีบางชนิดที่ไม่แน่ใจในสรรพคุณว่าช่วยรักษาโรคอะไร ผู้เชี่ยวชาญจึงได้ให้ความรู้เพิ่มเติม ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือโดยเล่าประสบการณ์การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการบำบัดรักษาโรคและผลลัพธ์ที่ได้
4. ร่วมด้วยช่วยกัน ผลิตสมุนไพรแช่เท้า เพื่อสุขภาพ	ผู้สูงอายุให้ความสนใจสมุนไพรพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนที่มีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพเท้า โดยร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และซักถามเพิ่มเติม ผู้สูงอายุเรียนรู้การผลิตสมุนไพรแช่เท้าด้วยความกระตือรือร้น ช่วยเหลือและแบ่งปันกัน ภาคภูมิใจเมื่อได้ผลิตสมุนไพรแช่เท้าซึ่งสามารถต่อยอดไปสู่การสร้างรายได้ในชุมชน ขณะแช่เท้าผู้สูงอายุต่างรู้สึกสบายและผ่อนคลาย โดยมีแนวคิดที่จะปลูกหรือขยายผลสมุนไพรพื้นบ้านให้เพิ่มมากขึ้น
5. งานดีมีสุข	ผู้สูงอายุสำรวจกิจวัตรประจำวันและสะท้อนความรู้สึก เช่น การทำงานประดิษฐ์ กิจกรรมจิตอาสา การช่วยงานชมรม โดยรู้สึกภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการทำขนมเป็นผู้นำ แนะนำขั้นตอน เทคนิควิธีการทำขนม สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุนำเสนอกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ทุกช่วงวัย เช่น การทำขนม การทำบุญร่วมกันที่วัด การทำงานฝีมือ รู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตน สนุกสนานและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
6. รู้จักตนรู้จักพอเพียง	ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายจิตใจไปกับคลิป “ดั่งดอกไม้บาน” รู้สึกประทับใจในเรื่องราวของบุคคลต้นแบบเห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพมากขึ้น เห็นด้วยกับการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ผู้สูงอายุได้ฝึกการหายใจ ผูกสมาธิด้วยการจดจ่ออยู่กับลมหายใจโดยทำที่ละขั้นตอนอย่างช้า ๆ เมื่อปฏิบัติตามแล้วรู้สึกสบาย มีสมาธิมากขึ้น

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	พฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
7.ร่วมด้วยช่วยกัน ฝึกกำลังเสริมสร้าง ความมั่นคง	ผู้สูงอายุสำรวจสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยภายในบ้านและในชุมชน เมื่อวิทยากรชี้ให้เห็นถึงความสำคัญเมื่อเกิดเหตุไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุลื่นล้มในห้องน้ำ การช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะต้องป้องกันตนเองให้มากขึ้น ผู้สูงอายุมีความสนใจอย่างมากกับกิจกรรมอากาศดีชีวีปลอดภัย โดยซักถามถึงข้อดีต้นไม้พอกอากาศและคุณสมบัติ เลือกต้นไม้และอุปกรณ์ในการปลูก ประดับตกแต่งด้วยความตั้งใจและกระตือรือร้น ผู้สูงอายุได้รับต้นไม้กลับไปเพื่อปลูก เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้สูงอายุสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในเชิงบวก สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังในตนเอง ปรับเปลี่ยนแปลงความคิดและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมตามศักยภาพของตน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

ภาวะพัฒนาพลังและแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

ด้านสุขภาพ การที่ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานได้ แต่อาจต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้ดูแล บางคนมีภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม เนื่องจากเจ็บป่วยทางร่างกาย ที่เป็นเช่นนี้สอดคล้องกับลักษณะของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน ร่างกายของผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพลดลง สายตาเปลี่ยน สูญเสียการทรงตัวได้ง่าย และความไวของระบบประสาทลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Borisuth et al. (2017) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากแพรกส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ปวดตามข้อและเบาหวาน ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ยังจำเป็นต้องพึ่งพิงผู้อื่น สำหรับแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพลังด้านสุขภาพ คือ การได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเองเท่าที่จะทำได้ตามศักยภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rattana-Ubol (2019) ที่พบว่า การดำเนินงานส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุในมิติด้านสุขภาพ เป็นลักษณะของการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุ โดยนำหลักสุขภาพองค์รวมที่ให้ความสำคัญแก่ทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการรับรู้คุณค่าแห่งตนเอง **ด้านการมีส่วนร่วม** การที่ผู้สูงอายุมีงานหรือกิจกรรมทำเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่อาจเป็นงานไม่ประจำ พอกินพออยู่ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักมีส่วนร่วมกับผู้อื่น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญของชุมชน การมีจิตอาสาช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะบริบทโดยทั่วไปของตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีประชากรทำการเกษตรถึง 80% และมีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ จักรสาน เย็บผ้า ไม้กวาด ฯลฯ ประกอบกับชุมชนมีวันสำคัญตลอดปี เป็นต้นว่า งานประเพณีสงกรานต์ งานประเพณีตานก๋วยสลาก ชุมชนยังมีความสัมพันธ์แบบเอื้ออาทร ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนเป็นประจำ เมื่อผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกับ

ชุมชนเกิดการพึ่งพาอาศัย มีพฤติกรรมเอื้ออาทรก่อให้เกิดความสุขใจ ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการวิจัยของ Rattana-Ubol (2019) ที่ศึกษาข้อเสนอการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเสนอรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมโดยรวมตัวผ่านกิจกรรมร่วมกับกลุ่มคนหลายช่วงวัยในชุมชน เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ และ Suphattho (2020) ได้ศึกษาพฤติกรรมจิตอาสาของผู้สูงอายุในเขตตอนเมือง กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีความตั้งใจที่จะเห็นความสุขของทุก ๆ คนในสังคม คือการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับคนอื่น เห็นผู้อื่นมีความสุข รวมถึงได้ถ่ายทอดทักษะความรู้ ประสบการณ์ชีวิตที่ตนใช้เวลาของชีวิตสั่งสมมาเพื่อถ่ายทอดเป็นบทเรียนชีวิตให้กัน และมีความภาคภูมิใจที่ได้เห็นความสำเร็จในสิ่งที่ทำ นอกจากนี้ Rupavijetra et al. (2018) ได้ศึกษาการจัดการสังคมผู้สูงอายุของพื้นที่หุบเขาเมืองซิมาโนใต้จังหวัดโคชิ ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งพบว่า การจัดการสังคมของผู้สูงอายุในพื้นที่นี้ใช้กระบวนการจิตอาสาของคนในชุมชน โดยมีศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้ผู้สูงอายุได้ใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน แม้ผู้สูงอายุจะมีอายุมากแต่มีความสุข กระตือรือร้นและอยู่แบบพึ่งตนเองและพึ่งพากันในกลุ่ม จากการที่ผู้สูงอายุมีการพบปะกันเป็นประจำ คุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจจึงอยู่ระดับสูง **ด้านหลักประกันความมั่นคง** การที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพอาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนเบี้ยยังชีพเพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีวิต อีกทั้งมีสภาพทางสังคมด้านสาธารณสุข การคมนาคมเทคโนโลยีสารสนเทศ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ทั่วถึงและรวดเร็ว เนื่องจากอยู่ไม่ไกลจากตัวเมือง อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่สามารถเลี้ยงชีพดูแลตนเองได้แต่ไม่มีเงินเหลือเก็บออมอาจเป็นเพราะการสูงอายุมีข้อจำกัดด้านประสิทธิภาพการทำงานที่ลดน้อยลง แหล่งรายได้มีจำกัดหรือมีเพียงแหล่งเดียวคือจากหลักประกันด้านรายได้ยามชราภาพหรือเงินสวัสดิการจากรัฐบาลเป็นรายเดือน ซึ่งได้รับในจำนวนไม่มากและอาจไม่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุในแต่ละเดือน ผู้สูงอายุที่ไม่มีความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายเริ่มอ่อนแอ แต่ก็ยังจำเป็นต้องหางานทำ เพื่อหารายได้มาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและจุนเจือครอบครัว ดังผลการวิจัยของ Kaewkongpan et al. (2021) ซึ่งพบว่า เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ถือเป็นเหตุผลปัจจัยที่ต้องนำมาพิจารณาในการขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ สะท้อนถึงความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก เมื่อไรก็ตามที่ผู้สูงอายุมีเงินใช้จ่ายใช้สอยเพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ผู้สูงอายุจะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

แบบวัดพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มีผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง (IOC) โดยข้อคำถามทุกข้อ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าข้อคำถามมีความเที่ยงตรง (Tayraukham, 2011) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .94 ซึ่งสามารถนำไปใช้วัดภาวะพัฒนาพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาบริบทของชุมชน อีกทั้งได้นำแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกมาเป็นกรอบคิด ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ อีกทั้งมีการทดลองใช้แบบวัดพัฒนาพลังเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปใช้จริง และเน้นย้ำให้ผู้สูงอายุตอบแบบวัดด้วยความตั้งใจ จึงทำให้แบบวัดมีคุณภาพ

ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน นำแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกมาเป็นกรอบในการออกแบบชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ ได้แก่ ความเข้าใจสุขภาพภายในตน

ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน และวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมสำหรับตนเอง 2) ด้านการมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีงานทำ และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น และ 3) ด้านการมีหลักประกันและความมั่นคง ได้แก่ การหลักประกันและความมั่นคง ตระหนักรู้ในศักยภาพ มีพลังใจในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและฝึกทักษะการคิดเชิงบวก ซึ่งแนวคิดพัฒนาพลังเป็นแนวทางนำไปใช้พัฒนาผู้สูงอายุให้มีภาวะสุขภาพที่ดี มีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม (National Statistical Office, 2017) นอกจากนี้ ในการออกแบบชุดกิจกรรมคำนึงถึงลักษณะของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและบริบทชุมชน เป็นต้นว่า โรคประจำตัว ภาวะความเจ็บป่วย สมุนไพรพื้นบ้านที่มีในชุมชน โดยนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มซึ่งเป็นความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง มาสู่การออกแบบและสร้างโครงสร้างชุดกิจกรรม ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญ ชุดกิจกรรมถูกสร้างและพัฒนาขึ้นอย่างเป็นขั้นตอนและมีวิธีการที่เหมาะสม คือ ศึกษาเนื้อหาที่จะนำมาพัฒนาเป็นชุดกิจกรรม วิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มากำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรมโดยพิจารณารูปแบบเนื้อหาสถานการณ์ที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุ กิจกรรมเน้นการลงมือปฏิบัติและการมีส่วนร่วม จึงทำให้ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาพลังหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลอง 3.73 และหลังทดลอง 4.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมมีค่ามากที่สุด รองมาคือด้านสุขภาพและหลักประกันความมั่นคง เหตุที่ผลคะแนนเฉลี่ยพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด เนื่องจากแผนกิจกรรมทั้ง 2 แผน ได้แก่ 1) ร่วมด้วยช่วยกันผลิตสมุนไพรแช่เท้าเพื่อสุขภาพ และ 2) งานดีมีสุข เป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ อาศัยความร่วมมือในการปฏิบัติและเกิดความรู้สึกร่วมกันในการประสบความสำเร็จของชิ้นงานอย่างชัดเจน ซึ่งความรู้สึกร่วมกันเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (Branden, 2001) การมีความภาคภูมิใจสูงจะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ทางบวกและการรับรู้ถึงคุณค่าและสมรรถภาพแห่งตน (Lopez, 2009) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Punyakaew et al. (2021) ที่ได้ศึกษาระดับพัฒนาพลังและรูปแบบการใช้เวลา โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาพลังสูงใช้เวลากิจกรรมยามว่าง และกิจกรรมการเข้าสังคมมากกว่าผู้สูงอายุระดับอื่น และใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและทำกิจกรรมนอกบ้านมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาพลังปานกลางและต่ำ ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่สนับสนุนให้เห็นว่าการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับผู้อื่นส่งผลให้ผู้สูงอายุมีระดับพัฒนาพลังที่สูง

นอกจากนี้ ในแผนการจัดกิจกรรมคำนึงถึงการ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีการดึงประสบการณ์ของผู้สูงอายุไตร่ตรองสะท้อนคิดเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน อีกทั้งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครมาด้วยความเต็มใจและความตั้งใจอย่างแท้จริง เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุโดยไม่ตัดสินผิดถูก คำนึงถึงพัฒนาการของผู้สูงอายุและความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่กดดันหรือเร่งรัด ซึ่งสอดคล้องกับที่ Department of

Mental Health (2015) เสนอว่า การเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดีและเรียนได้เร็ว คือการเรียนรู้เฉพาะอย่างโดยไม่เร่งรัด การกระตุ้นความจำของผู้สูงอายุจะต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน ซึ่งเหตุผลสนับสนุนต่าง ๆ นี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ข้อมูลพัฒนาพลัง แนวทางการส่งเสริมพัฒนาพลังและแบบวัดพัฒนาพลังที่พัฒนาขึ้น นำไปใช้ส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เท่านั้น หากต้องการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น การศึกษาหรือบริบทที่แตกต่างออกไปต้องปรับข้อความ หากคุณภาพของเครื่องมือให้มีความเชื่อมั่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน มาเป็นแนวทางบูรณาการกับการเรียนรู้ตามโครงการหรือหลักสูตรต่าง ๆ ได้ โดยควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การจัดให้มีที่นั่งพัก รวบรวม พื้นราบ อากาศถ่ายเทสะดวก ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักกายภาพบำบัด เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาข้อมูลพัฒนาพลังของผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง รวมถึงการศึกษาในพื้นที่ชุมชนอื่น การศึกษาพัฒนาพลังในผู้สูงอายุแบบข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural study) เพื่อศึกษาความแตกต่างจากบริบทสังคมไทย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากกองทุนและการบริหารกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ภายใต้โครงการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม โครงการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้พื้นฐานของประเทศ และโครงการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564

เอกสารอ้างอิง

- Borisuth, C., Jiradeprapa, S., Yongyuan, P., & Phoopat, P. (2017). Knowledge management model for developing potential: A case study of Pak Phraek subdistrict municipality Kanchanaburi. *VRU Research and Development Journal*, 9(1), 26-35. [in Thai]
- Brahmawong, C. (1980). *Educational technology and curriculum development and teaching media system*. Agricultural Cooperative Association of Thailand. [in Thai]
- Branden, N. (2001). *The Psychology of Self-esteem*. Jossey-Bass.
- Bunthan, W., & Suwathanpornkul, I. (2020). The effects of active ageing promotion model based

- on the concepts of Brain-Based Learning and challenge-base leaning among community dwelling older persons. *HCU Journal of Health Science*, 24(1), 231-234. [in Thai]
- Department of Mental Health. (2015). *Handbook of 5 Dimensions of Happiness for the Elderly*. Agricultural Co-Operative Federation of Thailand. [in Thai]
- Department of Older Persons. (2022). *Statistics of the elderly in Thailand 77 provinces*.
<https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335>
- Duane, P. S., & Sydney, E. S. (2015). *Theories of personality* (8th ed.). Nelson Education.
- Kaeng Khro District Health Service Network. (2018). *Kaeng Khro Community Aged Care Guide Chaiyaphum Province*. Kaeng Khro District Health Service Network. [in Thai]
- Kaewkongpan, D., Choothong, C., Mata, C., Srisawakran, S., & Machaiwong, S. (2021). Participatory innovation among elderly people by creative creation for establishing elderly school in Ban Laeng Subdistrict, Mueang District, Lampang Province. *Journal of Community Development and Life Quality*, 9(3), 433-444. [in Thai]
- Lopez, F.G. (2009). Adult attachment security: The relational scaffolding of positive psychology. *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Ministry of Public health (2021). *Manual for elderly health screening and assessment 2021*. Najanta Creation. [in Thai]
- Namjo Municipality. (2020). *History, general condition and basic information of Namjo Municipality*.
<http://www.namjo-lp.go.th>.
- National Board of Elders. (2022). *National plan for the elderly (2002-2021)*.
<https://www.dop.go.th/th/laws/1/28/766>
- National Statistical Office. (2017). *Thai elderly potential index*. Text and Journal Publication.
- Panyaakaew, A., Hsu, H., Lersilp, S., & Putthinoi, S. (2021). Active ageing levels and time use patterns in social participation of active ageing. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 31(1), 177-188. [in Thai]
- Permpool, P., Suthithatip, S., & Wongtheerathorn, D. (2020). The development of states of active aging through the assimilative integrative group counseling based on existential theory. *DRIRDI Research for Community Service Journal*, 6(2), 63-81. [in Thai]
- Rattana-Ubol, A. (2019). Proposal for operational improvement regarding senior citizen's potential enhancement. *Silpakorn Educational Research Journal*, 11(1), 26-46.

[in Thai]

Rupavijetra, P., Chompikul, J., Rupavijetra, P., & Fuchai, S. (2018). Model of ageing society management at mountain area in Shimanto City, Kochi Prefecture, Japan. *Journal of Community Development and Life Quality*, 6(1), 22–32. [in Thai]

Sinthaphanon, S. (2010). *Teaching innovation to improve the quality of youth*.

Aksorn Charoenthat. [in Thai]

Suphattho, P. (2020). Voluntary behavior of the elderly in Donmueang District, Bangkok. *JMSD Journal of MCU Social Development*, 6(1), 1-11. [in Thai]

Tayraukham, S. (2011). *Advanced statistics for educational research*. Maha Sarakham University.

[in Thai]