

A Study on the Development of Well-being Promotion Activities for Older Adults in Nakhon Nayok Province

Anchalee Srikolchan^{1*} Pimtawan Jantan¹ Pawinyaphat Woraphan¹ and Achira Uttaman¹

¹ Department of Social Studies Education, Faculty of Social Sciences, Thailand

* Corresponding author. E-mail: anchaleesu@g.swu.ac.th

ABSTRACT

This qualitative action research aimed to develop and assess the perceptions of well-being promotion activities for older adults in Nakhon Nayok Province. The target group consisted of 407 members from four older adult clubs. Forty participants were purposively selected for in-depth interviews, 40 for activity trials, and 80 for evaluation. Research instruments included three well-being promotion activity plans and two sets of semi-structured interview guidelines, all validated by experts with IOC values of 0.67 or higher. Data collection involved five steps: 1) studying living conditions and assessing needs, 2) analyzing and designing activities, 3) piloting and refining, 4) implementing activities, and 5) assessing older adults' perceptions. Data analysis employed descriptive content analysis. The findings revealed that older adults were categorized into three groups: farmers, small business owners, and retirees. They faced four obstacles: travel limitations, boredom from staying at home, health constraints, and lack of information. They expressed needs for three types of activities: music and singing, traditional Thai dance (Ramwong) and folk dancing, and recreational games. Based on these needs, three activities were developed: "Fun Cards: Flip the Card, Flip the Game," "Songs of Yesteryear: Tales of Memory," and "Ramwong for Happiness: Health Can Be Built," each lasting 60 minutes and covering all four dimensions of well-being. Perceptions of the activities were positive across all dimensions, with participants reporting improvements in physical, mental, social, and intellectual well-being. Suggestions included enlarging font size on cards, using microphones for clearer hearing, and adapting dance moves to individual physical conditions. This research demonstrates that developing activities tailored to the needs and constraints of older adults can promote holistic well-being and has the potential for sustainable implementation.

Keywords: Older Adult Well-Being, Elderly Activities, Nakhon Nayok, Action Research

การศึกษาผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

อัญชลี ศรีกลชาญ^{1*} พิมพ์ตะวัน จันทน์¹ ปวินญาพัฒน์ วรพันธ์¹ และ อชิระ อุตมาน¹

¹ ภาควิชาสังคมศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: anchaleesu@gs.wvu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมและศึกษาความคิดเห็นต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก กลุ่มเป้าหมายคือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 4 ชมรม จำนวน 407 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง 40 คน สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก 40 คน สำหรับการทดลองใช้กิจกรรม และ 80 คน สำหรับการประเมินผลเครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ 3 แผน และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง 2 ชุด ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC ≥ 0.67) การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาสภาพชีวิตและสำรวจความต้องการ 2) วิเคราะห์และออกแบบกิจกรรม 3) ทดลองใช้และปรับปรุง 4) จัดกิจกรรม และ 5) ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มเจ้าของกิจการขนาดเล็ก และกลุ่มผู้เกษียณ ซึ่งเผชิญอุปสรรค 4 ประการ ได้แก่ ข้อจำกัดการเดินทาง ความเบื่อหน่ายจากการอยู่บ้าน ข้อจำกัดด้านสุขภาพ และการขาดข้อมูล ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรม 3 ประเภท คือ ดนตรีและการร้องเพลง การร่ำวงและการเดินร่ำฟันบ้าน และเกมนันทนาการ จากความต้องการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ “การดมहाสนุก พลิกการ์ด พลิกเกมส์” “เสียงเพลงแห่งวันวาน เรื่องราวแห่งความทรงจำ” และ “ร่ำวงสร้างสุข สุขภาพสร้างได้” โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 60 นาที และครอบคลุมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ผลการศึกษาความคิดเห็นพบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะได้ทุกมิติ โดยผู้เข้าร่วมรายงานผลเชิงบวกด้านสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา พร้อมให้ข้อเสนอแนะ เช่น ควรทำตัวอักษรบนการ์ดให้ใหญ่ขึ้น ควรใช้ไมโครโฟนเพื่อการได้ยินที่ชัดเจน และควรปรับท่าทำให้เหมาะกับสภาพร่างกายแต่ละบุคคล การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนากิจกรรมตามความต้องการและข้อจำกัดของผู้สูงอายุสามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมและมีศักยภาพในการดำเนินการอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ, กิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ, นครนายก, การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

© 2025 JSSP: Journal of Social Science Panyapat

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่ “สังคมสูงอายุระดับสูงสุด” (super-aged society) อย่างรวดเร็ว โดยคาดการณ์ว่าภายในปี ค.ศ. 2050 สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะสูงกว่าร้อยละ 35 ของประชากรทั้งหมด (Silawan et al., 2024) การเปลี่ยนแปลงในระดับมหภาคนี้ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อความต้องการด้านสุขภาวะ สังคม และการดูแลระยะยาว ซึ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนและจัดเตรียมระบบรองรับในทุกระดับของสังคมและทุกพื้นที่ อย่างไรก็ตาม การมุ่งเน้นเพียงมิติเชิงปริมาณไม่เพียงพอ จำเป็นต้องพิจารณาถึงมิติเชิงคุณภาพที่สะท้อนถึงปัญหาที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่ ในมิติเชิงคุณภาพ ผู้สูงอายุไทยมีความต้องการสำคัญในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และการดูแลระยะยาว ตลอดจนการมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและโครงสร้างพื้นฐานในชุมชนที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมทางสังคมและสุขภาวะที่ดี (Somsopon et al., 2022) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “Successful Aging” ที่เสนอโดย Rowe & Kahn (2015) ซึ่งระบุว่าสุขภาวะที่ดีต้องประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การมีความเสี่ยงต่ำต่อโรคและความพิการ การมีความสามารถทางกายและจิตใจในระดับสูง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างกระตือรือร้น นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดทางทฤษฎีที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ เช่น แนวคิด

Cognitive Reserve (Stern, 2012) ที่เน้นกิจกรรมกระตุ้นสมองเพื่อชะลอการเสื่อมถอยทางปัญญา และแนวคิด Intergenerational Activities (Whear et al., 2023) ที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัยเพื่อลดความโดดเดี่ยวและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Mohler & Miller, 2020) อย่างไรก็ตาม การนำแนวคิดเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ต้องเผชิญกับข้อจำกัดสำคัญประการหนึ่งคือ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุไทยยังอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงบริการดิจิทัลและกิจกรรมสมัยใหม่ (Wattanasoei, 2016)

ที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีการพัฒนา โครงการส่งเสริมสุขภาพะที่มีฐานในชุมชน (community-based programs) หลายรูปแบบ ซึ่งเน้นการบูรณาการกิจกรรมและการสนับสนุนจากเพื่อนวัย (Silawan et al., 2024) และมีการนำองค์ประกอบทางวัฒนธรรมท้องถิ่น มาใช้เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมและปรับปรุงคุณภาพชีวิต (Wattanasoei, 2016) เช่น การใช้ดนตรีอังกฤษ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่ปรับให้เข้ากับบริบทของผู้สูงอายุและชุมชน อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของโครงการเหล่านี้มักขึ้นอยู่กับ การปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทและวิถีชีวิตท้องถิ่น (Silawan et al., 2024; Wattanasoei, 2016) แม้ว่าแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุจะชัดเจนในระดับประเทศ แต่ สถานการณ์ในระดับจังหวัดและท้องถิ่นยังขาดการศึกษาเชิงลึกและเป็นระบบ (Keinwong, 2025) โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีลักษณะเป็นพื้นที่ชนบทที่กำลังเปลี่ยนผ่านสู่สังคมผู้สูงอายุอย่าง จังหวัดนครนายก ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีลักษณะทางสังคมที่เป็นเอกลักษณ์ ผู้สูงอายุในพื้นที่เหล่านี้จำนวนมากต้องอยู่อาศัยเพียงลำพังหรืออยู่กับผู้สูงอายุด้วยกัน เนื่องจากลูกหลานวัยแรงงานอพยพไปทำงานในเมืองใหญ่ ทำให้ต้องเผชิญกับ ความโดดเดี่ยว และมี ข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม การขาดข้อมูลเชิงลึกเฉพาะพื้นที่นี้ทำให้การวางแผนและการพัฒนาโครงการมักใช้แบบแผนทั่วไปและไม่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในท้องถิ่น (Keinwong, 2025)

จากการทบทวนวรรณกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นำมาสู่การระบุ ช่องว่างความรู้ (Research Gap) ที่สำคัญ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น: ประการแรกคือ การขาดข้อมูลเชิงลึกเฉพาะพื้นที่ในระดับจังหวัดนครนายก ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความต้องการ และบริบททางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกยังมีจำกัด (Keinwong, 2025) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการออกแบบกิจกรรมที่ตรงจุด ประการที่สองคือ ความไม่สอดคล้องของกิจกรรมกับบริบทและวิถีชีวิตท้องถิ่น เนื่องจากโครงการส่งเสริมสุขภาพะที่มีอยู่ส่วนใหญ่มักใช้แบบแผนทั่วไปโดยไม่มีการปรับให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม หรือกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างเพียงพอ (Silawan et al., 2024; Wattanasoei, 2016) เนื่องจากขาดการประเมินความต้องการที่เป็นระบบ และเฉพาะเจาะจงในระดับท้องถิ่นก่อนการดำเนินงาน (Keinwong, 2025) ดังนั้น การวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การวิพากษ์หรือนำเสนอแนวคิดทางทฤษฎีใหม่ แต่เป็นการเน้นความจำเป็นในการ นำแนวคิดและองค์ความรู้ที่มีอยู่ (เช่น Successful Aging, Cognitive Reserve) มาปรับใช้และออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทเฉพาะ (Contextualization) ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก เพื่อลดปัญหาความไม่สอดคล้องและเพิ่มการมีส่วนร่วมในที่สุด ด้วยเหตุผลดังกล่าว การวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการแก้ไขช่องว่างความรู้ที่สำคัญดังกล่าวข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นพื้นที่การพัฒนาและความรับผิดชอบตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ดำเนินการประเมินความต้องการอย่างเป็นระบบ และพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบทของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยเฉพาะ เพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้ทางวิชาการไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพื้นที่เป้าหมายได้อย่างตรงจุด สามารถต่อยอดการดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นที่มหาวิทยาลัยได้สร้างไว้แล้ว อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะที่พัฒนาขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่มุ่งพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยผ่านกระบวนการศึกษาความต้องการ ออกแบบกิจกรรม ทดลองใช้ ปรับปรุง และประเมินผล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามระยะของการวิจัย ดังนี้

1.1 ระยะการศึกษาสภาพชีวิตและความต้องการ

กลุ่มเป้าหมายในขั้นตอนนี้ คือ ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ 4 ชมรมในจังหวัดนครนายก จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นชมรมละ 10 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ชัดเจน มีสุขภาพจิตที่เหมาะสมในการให้ข้อมูล และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ไม่สามารถสื่อสารได้ มีปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่เหมาะสม มีข้อจำกัดทางร่างกายที่ขัดขวางการสื่อสาร หรือไม่สมัครใจเข้าร่วม วิธีการคัดเลือกใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอาชีพและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย ทั้งผู้ที่ยังประกอบอาชีพเกษตรกรรม เจ้าของกิจการขนาดเล็ก และผู้เกษียณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความหลากหลายของผู้สูงอายุในพื้นที่

1.2 ระยะการทดลองใช้กิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายในขั้นตอนนี้คือผู้สูงอายุจาก 4 ชมรม จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นชมรมละ 10 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพร่างกายเหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ในการเคลื่อนไหวร่างกาย และสมัครใจเข้าร่วมทดลองกิจกรรม เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางร่างกายที่ไม่เหมาะสมต่อการเคลื่อนไหว มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือไม่สมัครใจเข้าร่วม วิธีการคัดเลือกใช้การเลือกแบบเจาะจงโดยคัดเลือกให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอาชีพและรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลากหลาย เพื่อให้สามารถทดสอบความเหมาะสมของกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน

1.3 ระยะการดำเนินการจัดกิจกรรมจริง

กลุ่มเป้าหมายในขั้นตอนนี้คือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทั้ง 4 ชมรมในจังหวัดนครนายก รวมทั้งสิ้น 407 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย และผ่านการประเมินความเหมาะสมจากผู้จัดกิจกรรม เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพที่ไม่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการเข้าร่วม หรือถอนตัวด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนที่สนใจสามารถเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ โดยสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือทุกกิจกรรมก็ได้

1.4 ระยะการประเมินผลกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายในขั้นตอนนี้คือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจาก 4 ชมรม จำนวน 80 คน โดยแบ่งเป็นชมรมละ 20 คน เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 กิจกรรมขึ้นไป สมัครใจให้สัมภาษณ์ประเมินผล และสามารถให้ข้อมูลความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดเลย ไม่สมัครใจให้สัมภาษณ์ หรือไม่สามารถสื่อสารให้ข้อมูลได้ วิธีการคัดเลือกใช้การเลือกแบบเจาะจงโดยคัดเลือกให้กระจายครอบคลุมทุกกลุ่มอาชีพและรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลความคิดเห็นที่สะท้อนมุมมองของผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานแตกต่างกันอย่างครบถ้วน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (3 แผน) ได้รับการพัฒนาโดยคำนึงถึงบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกโดยเฉพาะ โดยเริ่มจากการศึกษาความต้องการพื้นฐานและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ผ่านการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเบื้องต้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อระบุประเภทกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความสนใจ

และภูมิหลังทางวัฒนธรรม ตลอดจนข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้สูงอายุในท้องถิ่น จากนั้นจึงนำองค์ความรู้จากแนวคิด Successful Aging, Cognitive Reserve และ Intergenerational Activities มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมให้มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ โดยแต่ละแผนกิจกรรมมีองค์ประกอบครบถ้วน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินงาน และผลที่คาดว่าจะได้รับ กิจกรรมได้รับการออกแบบให้สามารถปรับระดับความเข้มข้นได้ เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วมแต่ละบุคคล

2.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 (สำหรับการศึกษาสภาพชีวิตและความต้องการ) ครอบคลุมข้อมูลพื้นฐานของบุคคล กิจกรรมประจำวัน สภาพร่างกาย ประสิทธิภาพ รวมถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ

ชุดที่ 2 (สำหรับการประเมินผลกิจกรรม) ครอบคลุมการประเมินความรู้สึกระบาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในมิติต่าง ๆ (เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม) ความพึงพอใจต่อกิจกรรม และข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งหมดดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ด้านการวัดและประเมินผล และด้านการจัดการเรียนรู้ ซึ่งได้ทำการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการพัฒนากิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการศึกษาสภาพชีวิตความเป็นอยู่และความต้องการ

เป็นการการศึกษาสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิต กิจกรรมประจำวัน และปัญหาอุปสรรคในบริบทจริง รวมทั้งการสำรวจความต้องการเชิงลึกเกี่ยวกับประเภทกิจกรรมที่สนใจ ข้อจำกัดทางกายภาพ ระยะเวลา และรูปแบบการมีส่วนร่วมที่เหมาะสม

3.2 ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรม

โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1-2 เพื่อออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงหลักการสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) ข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้อย่างปลอดภัย (2) ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม โดยหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่อาจก่อให้เกิดอันตราย (3) ความเป็นไปได้ในการดำเนินการจริง โดยใช้อุปกรณ์และสถานที่ที่หาได้ง่ายในชุมชน และ (4) การเชื่อมโยงกับประสบการณ์และวัฒนธรรมที่คุ้นเคย เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกผูกพันและการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม 3 กิจกรรมที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาวะใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ แล้วจึงการทดลองใช้กิจกรรม (Pilot Testing) โดยผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมไปทดลองกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวแทนจำนวน 40 คน จาก 4 ชุมชน (ชุมชนละ 10 คน) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม ความเข้าใจในขั้นตอน ระยะเวลาที่ใช้ ความปลอดภัย บันทึกข้อสังเกตจากผู้เข้าร่วม และการทบทวนและปรับปรุงกิจกรรมตามข้อเสนอแนะและข้อสังเกตจากการทดลองใช้ เพื่อให้กิจกรรมมีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

3.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมและประเมินผล

การดำเนินการจัดกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมละ 1 ครั้งในชมรมผู้สูงอายุทั้ง 4 ชมรม รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง (3 กิจกรรม $\times$ 4 ชมรม ทั้งนี้ 1 สัปดาห์จัดกิจกรรมให้กับ 4 ชมรม ๆ ละ 1 วัน) โดยเว้นช่วงระหว่างแต่ละกิจกรรมเป็นระยะเวลา 1 เดือนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พักผ่อนและเตรียมความพร้อม กิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินผลการจัดกิจกรรมโดยศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 80 คน จาก 4 ชมรม (ชมรมละ 20 คน) เกี่ยวกับประสบการณ์และความคิดเห็น

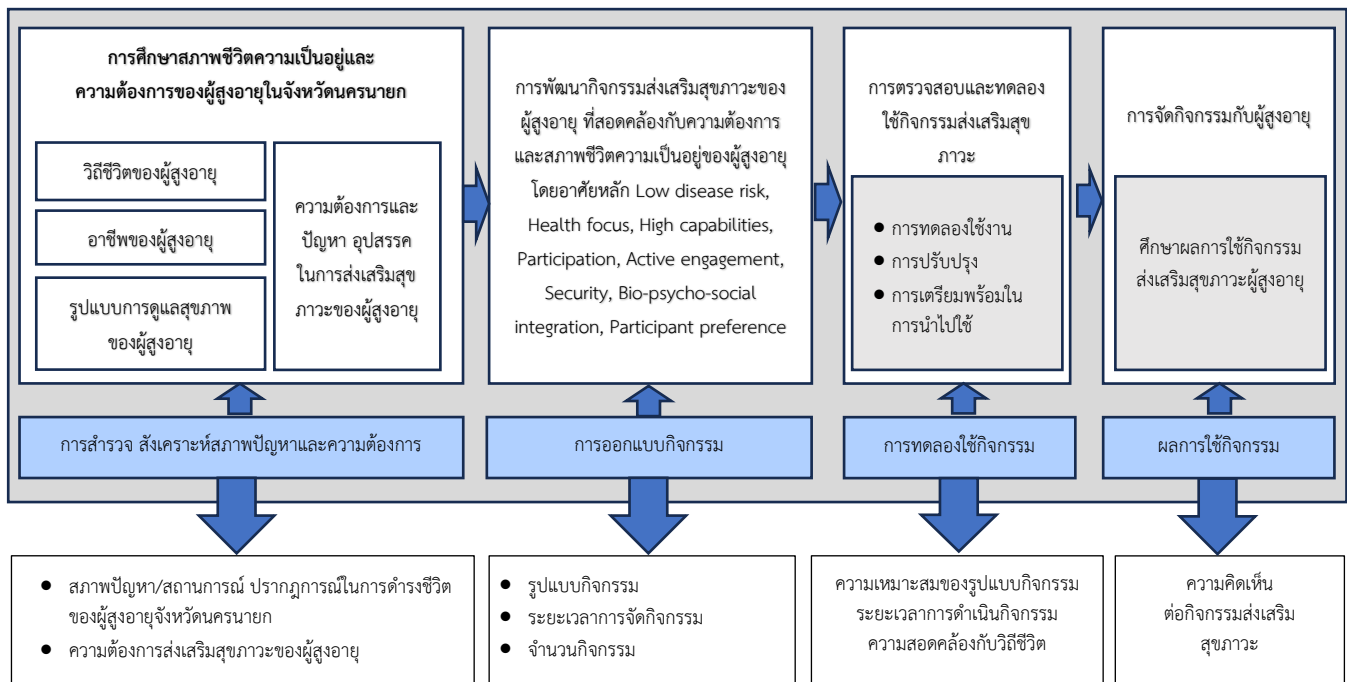
ที่มีต่อกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา พร้อมรวบรวมข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยจำแนกข้อมูลตามประเด็นหลัก ได้แก่ รูปแบบการดำเนินชีวิต อุปสรรคที่พบ ความต้องการพื้นฐาน และความสนใจด้านกิจกรรม การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) สำหรับข้อมูลการพัฒนากิจกรรม โดยนำเสนอรายละเอียดของกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมในรูปแบบตารางเปรียบเทียบ ครอบคลุมวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และผลที่คาดหวังในแต่ละมิติสุขภาพ การวิเคราะห์เชิงประเมิน (Evaluative Analysis) สำหรับข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจำแนกผลการประเมินตามมิติสุขภาพ 4 ด้าน พร้อมสรุปจุดเด่นและข้อเสนอแนะของแต่ละกิจกรรม

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างนำมาวิเคราะห์โดยการจัดหมวดหมู่ตามกรอบแนวคิดที่กำหนด และนำเสนอผลในรูปแบบของการพรรณนาเชิงคุณภาพและตารางสรุปเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นภาพรวมและรายละเอียดของผลการวิจัยอย่างชัดเจนและเป็นระบบ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ส่วน คือ 1) สภาพชีวิตความเป็นอยู่และความต้องการของผู้สูงอายุ 2) ผลการออกแบบและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพชีวิตความเป็นอยู่และความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

จากการศึกษาสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย โดยแบ่งออกเป็นสามกลุ่มหลัก คือ กลุ่มที่ยังประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งยังคงทำสวนมะยงชิด สวนทุเรียน ทำนาข้าว หรือเลี้ยงสัตว์ แม้จะมีข้อจำกัดด้านสุขภาพแต่สามารถปรับรูปแบบการทำงานให้เหมาะสม กลุ่มเจ้าของกิจการขนาดเล็ก ที่ประกอบด้วยเจ้าของร้านค้า ธุรกิจครอบครัว หรือผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน ซึ่งมีความยืดหยุ่น

ในการบริหารเวลา และกลุ่มผู้เกษียณที่พักอาศัยอยู่บ้าน ที่มีรายได้จากเงินบำนาญหรือการสนับสนุนจากบุตรหลาน ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ผู้สูงอายุในพื้นที่มีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุเมื่อมีโอกาส แสดงถึงความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนอกเหนือจากครอบครัว ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่จัดกิจกรรมหลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย งานฝีมือ การทัศนศึกษา และการเรียนรู้ทักษะใหม่ ตัวอย่างเช่น ชมรมผู้สูงอายุ “บ้านขึ้น” ที่มีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนกัน เดือนละประมาณ 3 ครั้ง โดยได้รับความร่วมมือจากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่จากทุกภาคส่วน

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเผชิญกับอุปสรรคสำคัญหลายประการ ได้แก่ ข้อจำกัดด้านการเดินทางที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ทำให้โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมลดลง ความเบื่อหน่ายจากการอยู่บ้าน โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพและต้องอยู่บ้านเพียงลำพังในช่วงกลางวัน ข้อจำกัดด้านสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว ปัญหาการเคลื่อนไหว หรือการมองเห็น และการได้ยินที่เสื่อมถอย และการขาดข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชน ความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่ประกอบด้วย ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความต้องการความเป็นอิสระ ความต้องการทำกิจกรรมที่มีความหมายและความต้องการการดูแลและสนับสนุนในบางด้าน

จากสภาพความเป็นอยู่ดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกมีความสนใจในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่ตอบสนองความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและลดความเบื่อหน่าย โดยมีความชื่นชอบเป็นพิเศษในสามประเภทกิจกรรมหลัก

เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความเบื่อหน่ายจากการอยู่บ้านและต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กิจกรรมด้านดนตรีและการร้องเพลง จึงได้รับความสนใจสูงสุด โดยเฉพาะการร้องเพลงที่คุ้นเคยจากสมัยหนุ่มสาว เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงลูกกรุง หรือเพลงสุนทราภรณ์ ซึ่งช่วยกระตุ้นความทรงจำและความรู้สึกในอดีต ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย การร้องเพลงยังเป็นการออกกำลังกายระบบทางเดินหายใจและกล้ามเนื้อส่วนบนที่เหมาะสมกับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว

สืบเนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่มีพื้นฐานวัฒนธรรมไทยและความต้องการในการอนุรักษ์สืบสานประเพณี กิจกรรมการรำวงและการเต้นรำพื้นบ้าน จึงได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับเบาถึงปานกลางที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการจับคู่หรือรำเป็นวง และการสร้างความภาคภูมิใจในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ทำร้ายยังสามารถปรับระดับความยากง่ายได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการในการมีส่วนร่วมทางสังคมและการกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุที่เผชิญกับปัญหาความเสื่อมของสมองตามวัย กิจกรรมเกมนันทนาการและการเล่นพื้นบ้าน จึงเป็นที่สนใจ เช่น เกมโยนห่วง เกมโยนลูกบอล เกมบิงโก และการ์ดเกม กิจกรรมเหล่านี้มีกติกาไม่ซับซ้อน ช่วยลดความกังวลของผู้ที่ขาดความมั่นใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและการคิด ส่งเสริมการเคลื่อนไหว เช่น การประสานงานระหว่างมือและตา ความแม่นยำ และการทรงตัว หากมีการแข่งขันเล็กน้อยจะช่วยเพิ่มความตื่นตัวและแรงจูงใจในการเข้าร่วม

ผลการวิจัยในส่วนนี้แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสภาพความเป็นอยู่และความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่ได้รับความสนใจล้วนตอบสนองความต้องการในการลดความเบื่อหน่าย สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวัฒนธรรมและประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างแท้จริง

2. ผลการออกแบบและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม 3 กิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแต่ละกิจกรรมได้พัฒนาให้ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาวะใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา/จิตวิญญาณ ในการพัฒนากิจกรรมได้คำนึงถึงหลักการสำคัญ ได้แก่ ข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้อย่างปลอดภัย ความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม โดยหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ความเป็นไปได้ในการดำเนินการจริง โดยใช้อุปกรณ์และสถานที่ที่หาได้ง่ายในชุมชน และการเชื่อมโยงกับประสบการณ์และสภาพการดำเนินชีวิตที่คุ้นเคย เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกผูกพันและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ที่พัฒนาขึ้นซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน เพื่อตอบสนองต่อความสนใจและความสามารถของผู้สูงอายุ โดยผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง หรือเข้าร่วมทุกกิจกรรมเพื่อได้รับประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพอย่างครบถ้วน รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถสรุปเปรียบเทียบได้ดังตาราง ที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประเด็น	กิจกรรมที่ 1 การ์ดมหาสนุก พลิกการ์ด พลิกเกมส์	กิจกรรมที่ 2 เสียงเพลงแห่งวันวาน เรื่องราวแห่งความทรงจำ	กิจกรรมที่ 3 รำวงสร้างสุข สุขภาพสร้างได้
หัวข้อเนื้อหา	การรู้เท่าทันดิจิทัล	ดนตรีบำบัดและการทบทวน ความทรงจำ	การรำวงและวัฒนธรรมไทย
วัตถุประสงค์หลัก	ให้ความรู้เกี่ยวกับภัยคุกคามดิจิทัล ฝึกตัดสินใจแก้ไขปัญหา ส่งเสริม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	ทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ กระตุ้นความทรงจำ	ส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม กระตุ้นระบบประสาท และความจำ อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย
องค์ประกอบหลัก	การ์ดสถานการณ์ (ภัยดิจิทัล) การ์ดแก้ไขปัญหา (วิธีรับมือ)	เพลงที่คุ้นเคย การเล่าเรื่องราวความ ทรงจำ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์	ท่ารำพื้นบ้าน เพลงประกอบ การรำวง การรำเป็นวงกลม
วิธีการเล่น/ ขั้นตอน	ทำความเข้าใจ (10 นาที): อธิบายกติกาและวิธีการเล่น เล่นรอบ ที่ 1 (15 นาที) จัดกลุ่ม 4-6 คน เล่นการ์ดชุดง่าย พักผ่อน (10 นาที) พักดื่มน้ำ พุดคุย เล่นรอบที่ 2 (15 นาที) เล่นการ์ดชุดยากขึ้น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สรุป (10 นาที) สรุปความรู้ และแบ่งปันประสบการณ์	เตรียมตัว (10 นาที) ยืดเส้นยืดสาย ร้องเพลงอุ่นเสียง กิจกรรมหลัก (25 นาที) ร้องเพลง 3-4 เพลง เล่าความทรงจำสั้น ๆ พักผ่อน (10 นาที) พักดื่มน้ำ พุดคุย แบ่งปันประสบการณ์ (10 นาที) เล่าเรื่องราวเพิ่มเติม ปิดกิจกรรม (5 นาที) ร้องเพลงปิดท้าย สรุป	อุ่นร่างกาย (10 นาที) ยืดเส้นยืด สาย หมุนข้อต่อ สอนท่าพื้นฐาน (15 นาที) สาธิต 2 ท่าง่าย ๆ พักผ่อน (10 นาที) พักดื่มน้ำ ปรึกษาท่าที่ยาก รำวงร่วมกัน (20 นาที) รำเป็นวงช้า ๆ ผ่อนคลาย (5 นาที) ยืดเส้นยืดสาย สรุป
ระยะเวลา	60 นาที	60 นาที	60 นาที
ผลที่คาดหวัง ด้านร่างกาย	การเคลื่อนไหวเล็กน้อยของมือและ แขน การเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่ง เป็นเวลานาน	การฝึกหายใจผ่านการร้องเพลง การเคลื่อนไหวเล็กน้อยตามจังหวะ ดนตรี รู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเบา ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ รู้สึกสดชื่นจากการเคลื่อนไหว
ผลที่คาดหวัง ด้านจิตใจ	รู้สึกสนุกสนานจากการเล่นเกม รู้สึก ภาคภูมิใจเมื่อตอบถูก ลดความกังวล เกี่ยวกับเทคโนโลยี	รู้สึกคิดถึงความทรงจำดี ๆ รู้สึกโล่งใจ จากการแบ่งปันเรื่องราว เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ	รู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายและลดความตึง เครียด เกิดความรู้สึกมั่นใจ จากการเรียนรู้ท่าใหม่
ผลที่คาดหวัง ด้านสังคม	มีโอกาสดูคุยกับเพื่อนในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม	สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ในการแบ่งปัน เชื่อมโยงกับผู้อื่น ผ่านเพลงและเรื่องราว รู้สึกมีคน รับฟังและเข้าใจ	เพิ่มโอกาสในการปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างสมาชิก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกิจกรรมกลุ่ม
ผลที่คาดหวัง ด้านปัญญา/ จิตวิญญาณ	ฝึกการคิดและตัดสินใจในสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้รับความรู้ใหม่เกี่ยวกับ เทคโนโลยี รู้สึกท้าทายทางความคิด ในระดับที่เหมาะสม	ได้ใช้ความจำในการระลึกถึง เหตุการณ์ ฝึกการเล่าเรื่อง และจัดระเบียบความคิด รู้สึกมีคุณค่า จากประสบการณ์ชีวิต	ฝึกจำท่ารำและลำดับ การเคลื่อนไหว ใช้สมาธิ ในการประสานท่าทางกับดนตรี รู้สึกภาคภูมิใจในวัฒนธรรมไทย
จุดเด่นพิเศษ	เชื่อมโยงกับสถานการณ์จริง ในปัจจุบัน สามารถเล่นได้ แม้มีข้อจำกัดการเคลื่อนไหว	ใช้ความคุ้นเคยกับเพลงเป็นสื่อกลาง สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับ การแบ่งปัน	เป็นกิจกรรมที่สืบทอดวัฒนธรรม ไทย สามารถปรับระดับ ความยากง่ายได้

หมายเหตุ: ผลที่คาดหวังในตารางนี้เป็นการคาดการณ์ในระยะสั้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ได้หมายถึงผลการรักษาทาง
การแพทย์หรือการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในระยะยาว

3. ผลการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผู้วิจัยศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม และดำเนินการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ สรุปจำแนกประเด็นดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

มิติสุขภาพ	กิจกรรม “การดมहाสนุก พลิกการ์ด พลิกเกมส์”	กิจกรรม “เสียงเพลงแห่งวันวาน เรื่องราวแห่งความทรงจำ”	กิจกรรม “ร่วสร้างสุข สุขภาพสร้างได้”
สุขภาพทางกาย	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกได้เคลื่อนไหวมือและแขน ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเล็กน้อย รู้สึกสดชื่นขึ้น และได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งอยู่บ้าน	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกได้ใช้การหายใจในการร้องเพลง รู้สึกผ่อนคลาย และได้เคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยตามจังหวะ	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกได้ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน รู้สึกคล่องตัวมากขึ้น รู้สึกการทรงตัวดีขึ้น และรู้สึกว่าข้อต่อไม่ฝืดเท่าเดิม
สุขภาพทางใจ	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกหลอกลวงน้อยลง รู้สึกภาคภูมิใจจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ และรู้สึกผ่อนคลาย	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกมีความสุข รู้สึกโล่งใจจากการได้เล่าเรื่องราว รู้สึกภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิต และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลาย รู้สึกคิดถึงความทรงจำดี ๆ ในอดีต รู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถ และรู้สึกกระตือรือร้นและตื่นตัวมากขึ้น
สุขภาพทางสังคม	ผู้เข้าร่วมรายงานว่าได้สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้โอกาสแบ่งปันความรู้สู่ผู้อื่น และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัย	ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกเชื่อมโยงกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และรู้สึกเข้าใจและผูกพันกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น	ผู้เข้าร่วมรายงานว่าได้รับการส่งเสริมให้จับคู่และทำงานร่วมกัน ได้ปฏิสัมพันธ์กับคนในกลุ่มอย่างทั่วถึง รู้สึกความเป็นชุมชน และรู้สึกได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย
สุขภาพทางปัญญา	ผู้เข้าร่วมรายงานว่าได้ฝึกการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา ได้ฝึกการจดจำข้อมูลใหม่ รู้สึกกระตือรือร้นในการทำงานของสมอง และรู้สึกว่าความคิดคล่องตัวมากขึ้น	ผู้เข้าร่วมรายงานว่าได้กระตุ้นความจำระยะยาว ได้ฝึกการเรียบเรียงความคิดในการเล่าเรื่อง ได้ใช้ทักษะทางภาษา และการสื่อสาร และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น	ผู้เข้าร่วมรายงานว่าได้ฝึกความจำในการจำทำรำ ได้ฝึกการคิดตามลำดับขั้นตอน ได้ฝึกสมาธิ และการประสานงานร่างกาย-ความคิด และได้ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อทำท่าผิด
จุดเด่น	สามารถส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้ความรู้ใหม่ ผู้เข้าร่วมรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการรับมือกับเทคโนโลยี	สามารถส่งเสริมความรู้สึกดีต่อตนเอง เพิ่มการเห็นคุณค่าในประสบการณ์ชีวิต และส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญา	สามารถส่งเสริมความรู้สึกสุขภาพกายที่ดีขึ้น ความรู้สึกทรงตัวดีขึ้น และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
ข้อเสนอแนะ	ควรทำการ์ดให้มีตัวอักษรใหญ่ ชัดเจนกว่าเดิม และควรแบ่งระดับความยากง่ายตามประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม	ควรใช้ไมโครโฟนช่วยให้ได้ยิน ชัดเจนมากขึ้น และอาจบันทึกเรื่องราวเพื่อเก็บเป็นประวัติศาสตร์บอกเล่า	ควรปรับท่าทำให้เหมาะกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลมากขึ้น และควรจัดพื้นที่ให้กว้าง และปลอดภัยยิ่งขึ้น

หมายเหตุ: สุขภาพในตารางนี้หมายถึงความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีตามการรับรู้ของผู้สูงอายุเอง ไม่ได้หมายถึงการวัดหรือประเมินสุขภาพทางการแพทย์

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ความสอดคล้องของกิจกรรมกับความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ กิจกรรมการดมहाสนุก พลิกการ์ด พลิกเกมส์ กิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวาน เรื่องราวแห่งความทรงจำ และกิจกรรมร่ำวงสร้างสุข สุขภาพสร้างได้ สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกได้อย่างมีประสิทธิภาพในหลายมิติ โดยเฉพาะความต้องการด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่รายงานว่า “ชอบไปชมรมมาก ได้เจอเพื่อน ๆ ได้คุย ไม่เหงา” (A08) และ “รู้สึกเชื่อมโยงกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน รู้สึกไม่โดดเดี่ยว” (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวาน) นอกจากนี้ ยังตอบสนองความต้องการในการลดความเบื่อหน่ายจากการอยู่บ้าน โดยผู้สูงอายุรายงานว่า “อยู่บ้านคนเดียวทั้งวัน ลูกไปทำงาน รู้สึกเหงามาก บางทีนั่งดูทีวีจนเบื่อ” (C15) และเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วรู้สึก “สนุกสนานและผ่อนคลาย” รวมถึงความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะกิจกรรมร่ำวงที่ผู้เข้าร่วมรายงานว่า “ร่ำวงได้ออกกำลังกายไปด้วย สนุกไปด้วย ได้คุยกับเพื่อนไปด้วย” (A10) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Punyakaew et al. (2022) ที่พบว่า ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่เอื้อต่อการพบปะผู้คนและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับวัย ในทำนองเดียวกับ Mendes et al. (2018) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะเท่านั้น แต่ยังแสวงหากิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Fernández-Mayoralas et al. (2015) ที่พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้พบเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกมีความต้องการพิเศษในการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะกิจกรรมร่ำวงที่ผู้เข้าร่วมแสดงความภาคภูมิใจว่า “ร่ำวงเป็นวัฒนธรรมไทย สมัยหนุ่ม ๆ ชอบรำมาก ตอนนี้อายากรำอีก” (C04) และ “ภูมิใจที่ยังรำได้ รู้สึกว่าช่วยรักษาวรรณธรรมไทยไว้” (D16) ซึ่งเป็นมิติที่แตกต่างจากงานวิจัยของ Mendes et al. (2018) ที่ทำในบริบทตะวันตกที่ไม่ได้เน้นมิติวัฒนธรรมท้องถิ่นมากนัก

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังเผยให้เห็นความหลากหลายของความต้องการในกลุ่มผู้สูงอายุแม้จะอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยพบว่าผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีความต้องการกิจกรรมที่ยืดหยุ่นด้านเวลามากกว่ากลุ่มผู้เกษียณ ดังที่ผู้สูงอายุรหัส E01 กล่าวว่า “ตอนนี้ทำสวนมะยมขิดอยู่ แต่ไม่หนักเหมือนเมื่อก่อน ปล่อยให้ลูกดูแล เราช่วยเฉพาะงานเบา ๆ” ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวให้ความสนใจกับกิจกรรมการ์ดและการร้องเพลงมากกว่ากิจกรรมร่ำวง โดยผู้สูงอายุรหัส B09 บอกว่า “ร้องเพลงไม่ต้องเดินวิ่ง คนแก่ ๆ อย่างเราก็กทำได้” และ C08 กล่าวว่า “เล่นง่าย เข้าใจได้ ไม่่ง คนแก่อย่างเราก็กเล่นได้” ผลการศึกษานี้สนับสนุนข้อค้นพบของ Pavarini et al. (2017) ที่ระบุว่าปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อาชีพเดิมและสถานะทางสุขภาพส่งผลต่อความต้องการที่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ Tsuji et al. (2022) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาและสถานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่ามีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า นอกจากนี้ Mohler & Miller (2020) ยังพบว่าความชอบส่วนบุคคลส่งผลโดยตรงต่อรูปแบบการมีส่วนร่วมและระดับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้แสดงให้เห็นความสำคัญของการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนากิจกรรม 3 รูปแบบที่มีความแตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Wu et al. (2020) ที่เสนอแนะว่าโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสมสามารถกระตุ้นความสนใจและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุได้ ในขณะที่ Fernández-Mayoralas et al. (2015) เน้นย้ำถึงบทบาทของสถาบันที่ดูแลผู้สูงอายุในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมและการพัฒนาทักษะในกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือก

2. ประสิทธิภาพของกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

ผลการศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบสามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกมิติ โดยผู้เข้าร่วมมีการตอบรับเชิงบวกต่อความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีในทั้งมิติสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

ด้านสุขภาวะทางกาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่างสร้างสุขรายงานว่า “รู้สึกได้ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน รู้สึกคล่องตัวมากขึ้น รู้สึกการทรงตัวดีขึ้น และรู้สึกว่าข้อต่อไม่ฝืดเท่าเดิม” ในขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวานรายงานว่า “รู้สึกได้ใช้การหายใจในการร้องเพลง รู้สึกผ่อนคลาย และได้เคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยตามจังหวะ” แม้แต่กิจกรรมการดมहाสนุกก็เป็กิจกรรมแบบนั่งก็มีผู้เข้าร่วมรายงานว่า “รู้สึกได้เคลื่อนไหวมือและแขน ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเล็กน้อย รู้สึกสดชื่นขึ้น และได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งอยู่บ้าน” ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบให้มีการเคลื่อนไหวระดับเบาถึงปานกลางเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุและช่วยส่งเสริมสุขภาพกายโดยไม่ก่อให้เกิดอันตราย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิด Active Aging ของ World Health Organization (2002) ที่เน้นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และสนับสนุนงานวิจัยของ Cress et al. (2004) ที่ยืนยันว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Wu et al. (2020) ยังพบว่ากิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีเป้าหมาย เช่น การทำสวน ไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายแต่ยังกระตุ้นการทำงานของสมองอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกับดนตรีและวัฒนธรรม (เช่น การรำวง) ได้รับการตอบรับที่ดีเป็นพิเศษจากผู้สูงอายุในบริบทไทย

ด้านสุขภาวะทางจิตใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวานรายงานว่า “รู้สึกมีความสุข รู้สึกโล่งใจจากการได้เล่าเรื่องราว รู้สึกภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิต และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น” ในขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดมहाสนุกรายงานว่า “รู้สึกมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกหลอกลวงน้อยลง รู้สึกภาคภูมิใจจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ และรู้สึกผ่อนคลาย” ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่างสร้างสุขรายงานว่า “รู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลาย รู้สึกคิดถึงความทรงจำดี ๆ ในอดีต รู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถ และรู้สึกกระตุ้นและตื่นตัวมากขึ้น” ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนความทรงจำ และเรียนรู้สิ่งใหม่ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson ที่เน้นความสำคัญของการทบทวนชีวิตในวัยชรา และสนับสนุนการศึกษาของ Bohlmeijer et al. (2023) ที่พบว่า การทบทวนชีวิตผ่านกิจกรรมกลุ่มช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาวะทางใจในผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาวะทางสังคม กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบได้รับการตอบรับเชิงบวกอย่างชัดเจน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดมहाสนุกรายงานว่า “ได้สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้โอกาสแบ่งปันความรู้ผู้อื่น และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัย” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวานรายงานว่า “รู้สึกเชื่อมโยงกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และรู้สึกเข้าใจและผูกพันกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น” ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่างสร้างสุขรายงานว่า “ได้รับการส่งเสริมให้จับคู่และทำงานร่วมกัน ได้ปฏิสัมพันธ์กับคนในกลุ่มอย่างทั่วถึง รู้สึกความเป็นชุมชน และรู้สึกได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย” ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fernández-Mayoralas et al. (2015) ที่พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Tsuji et al. (2022) ยังพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัครช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าและการเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางสังคม

ด้านสุขภาวะทางปัญญา กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบมีการกระตุ้นการทำงานของสมองในลักษณะที่ต่างกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดมहाสนุกรายงานว่า “ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา ได้ฝึกการจดจำข้อมูลใหม่ รู้สึกกระตุ้นการทำงานของสมอง และรู้สึกว่าความคิดคล่องตัวมากขึ้น” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวานรายงานว่า “ได้กระตุ้นความจำ ได้ฝึกการเรียบเรียงความคิดในการเล่าเรื่อง ได้ใช้ทักษะทางภาษาและการสื่อสาร และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น” ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่างสร้างสุขรายงานว่า “ได้ฝึกความจำในการจำท่ารำ ได้ฝึกการคิดตามลำดับขั้นตอน ได้ฝึกสมาธิและการประสานงานร่างกาย-ความคิด และได้ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อทำท่าผิด” ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิด Cognitive Reserve ของ Stern (2012) ซึ่งอธิบายว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กระตุ้นสมองช่วยรักษาความสามารถในการรู้คิด (Cognitive Function) ในผู้สูงอายุ ในทำนองเดียวกับ Dunphy et al. (2019) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมศิลปะและงานฝีมือต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะทางความคิดสร้างสรรค์ แต่ยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย

การบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายในการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแบบจำลองทางชีวภาพ-จิตใจ-สังคม (Biopsychosocial Model) ที่เน้นความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะกาย จิตใจ และสังคม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายงานว่าได้รับประโยชน์ในหลายมิติพร้อมกัน ไม่ได้แยกส่วน ซึ่งสอดคล้องกับ Rahmayani et al. (2024) ที่เน้นย้ำว่าการพัฒนาชุมชนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอิสระและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและให้ผู้สูงอายุเลือกเข้าร่วมตามความสนใจเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในบริบทของชุมชนไทย

3. ความยั่งยืนของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความยั่งยืนของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุมีหลายประการ โดยปัจจัยแรกคือการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงดังที่งานวิจัยนี้ได้ดำเนินการโดยเริ่มจากการศึกษาสภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุก่อนพัฒนากิจกรรม ส่งผลให้กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบได้รับการตอบรับที่ดี โดยผู้สูงอายุแสดงความสนใจที่จะเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ดังที่ผู้เข้าร่วมกล่าวว่า “สนุกดี อยากให้จัดบ่อย ๆ” และ “อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ทุกเดือน” ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Devereux-Fitzgerald et al. (2016) ที่พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีความหมายและสนุกสนานจะได้รับการตอบรับที่ดีกว่าและมีอัตราการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องสูงกว่ากิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความสนใจ กรณีของกิจกรรมการเล่นเกม ร้องเพลง และรำวง ที่ออกแบบตามความสนใจของผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเกิดความยั่งยืนสูง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยและเพลิดเพลิน อย่างไรก็ตาม Cattani et al. (2018) ได้ชี้ให้เห็นว่าความสนใจของผู้สูงอายุอาจเปลี่ยนแปลงตามเวลา ดังนั้น การสำรวจและประเมินความสนใจอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็น การวิจัยนี้จึงเสนอแนะว่าควรมีการประเมินความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุเป็นระยะ พร้อมปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรูปแบบกิจกรรมให้ทันสมัยและท้าทายอย่างเหมาะสมเพื่อรักษาความสนใจและการมีส่วนร่วมในระยะยาว

ปัจจัยที่สอง คือ การมีส่วนร่วมและความเป็นเจ้าของของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการสังเกตระหว่างการจัดกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุบางท่านเริ่มมีความกระตือรือร้นในการช่วยจัดเตรียมอุปกรณ์ ชักชวนเพื่อนเข้าร่วม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรม ผลการสังเกตนี้สอดคล้องกับ Winterbotham & du Preez (2015) ที่พบว่าการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผน จัดการ และดำเนินกิจกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความยั่งยืน ในทำนองเดียวกับ Zubala et al. (2017) ที่แนะนำการจัดตั้งคณะกรรมการหรือกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุเพื่อดูแลการจัดกิจกรรมช่วยเพิ่มความยั่งยืนและทำให้กิจกรรมมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างแท้จริง การวิจัยนี้จึงเสนอแนะว่าการสร้างบทบาทให้ผู้สูงอายุเป็นผู้นำกิจกรรมหรือเป็นผู้ช่วยจัดกิจกรรมจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่สามคือความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องของกิจกรรม ซึ่งจากการดำเนินงานในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดตารางเวลาที่แน่นอนโดยจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง เว้นระยะเวลา 1 เดือนระหว่างกิจกรรม และพบว่าผู้สูงอายุสามารถวางแผนและเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสะดวก ดังที่ผู้เข้าร่วมกล่าวว่า “รู้ล่วงหน้า จะได้บอกลูกพาไป” และ “ดีที่จัดสม่ำเสมอ รู้ว่าเดือนนี้มีกิจกรรม” ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Awick et al. (2017) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมตามช่วงเวลาที่เหมาะสมและสม่ำเสมอช่วยสร้างนิสัยและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดตารางเวลาที่ชัดเจนและไม่เปลี่ยนแปลงบ่อยจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถวางแผนและจัดการเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้

4. ข้อจำกัดของผู้สูงอายุและการปรับกิจกรรมให้เหมาะสม

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเผชิญกับข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสามารถจำแนกเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ ข้อจำกัดด้านการเดินทาง ข้อจำกัดด้านสุขภาพ ข้อจำกัดด้านข้อมูล และข้อจำกัดด้านความเบื่อหน่าย

ด้านข้อจำกัดการเดินทาง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รายงานว่าต้องพึ่งพาบุตรหลานในการเดินทาง ดังที่ผู้สูงอายุรหัส D03 กล่าวว่า “อยากไปชมรมบ่อย ๆ แต่ลูกยุ่ง ไม่มีคนพาไป รถเมล์ก็ไม่มี” และผู้สูงอายุรหัส A14 เสริมว่า “ถ้ามีรถรับ-ส่ง จะดีมาก ไปกิจกรรมได้บ่อยขึ้น” ข้อจำกัดนี้ทำให้โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมลดลงแม้จะมีความสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับ

ข้อค้นพบในระหว่างการศึกษาทดลองใช้กิจกรรมที่พบว่าอัตราการเข้าร่วมในบางชมรมต่ำกว่าที่คาดไว้เนื่องจากปัญหาการเดินทาง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fernández-Mayoralas et al. (2015) ที่ระบุว่า การเข้าถึงกิจกรรมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้จึงเสนอแนะว่าการแก้ปัญหาควรดำเนินการใน 2 ทิศทาง คือ (1) การจัดระบบขนส่งหรือรถรับ-ส่งสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และ (2) การกระจายจุดจัดกิจกรรมให้ใกล้ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุมากขึ้น

ด้านข้อจำกัดทางสุขภาพ ผู้สูงอายุรายงานปัญหาหลายประการที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว โดยผู้สูงอายุรหัส B11 กล่าวว่า “เข้าเจ็บบ๊วย เดินไม่ค่อยไหว ไปไหนต้องช้า ๆ กลัวล้ม” ข้อจำกัดด้านการมองเห็น ซึ่งส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้การอ่าน โดยมีข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดมहाสนกว่า “ควรทำการดัดให้มีตัวอักษรใหญ่ชัดเจนกว่าเดิม” และข้อจำกัดด้านการได้ยิน ที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสียงเพลงแห่งวันวาน เสนอแนะว่า “ควรใช้ไมโครโฟนช่วยให้ได้ยินชัดเจนมากขึ้น” นอกจากนี้ยังมีโรคประจำตัวที่ผู้สูงอายุบางท่านต้องระวังในการทำกิจกรรมบางประเภท ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Pavarini et al. (2017) ที่พบว่าสถานะทางสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพและความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ โดยกิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบในการวิจัยนี้ได้ออกแบบให้สามารถปรับระดับความยากง่ายได้ตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ดังที่ผู้สูงอายุรหัส B13 กล่าวว่า “ท่ายากก็ทำช้า ๆ ท่าง่ายก็ทำตาม ไม่เครียด” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Universal Design for Learning ที่เน้นการออกแบบที่ครอบคลุมและปรับได้ตามความสามารถของผู้เข้าร่วม

ด้านข้อจำกัดการเข้าถึงข้อมูล ผู้สูงอายุรายงานว่าไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชน ดังที่ผู้สูงอายุรหัส A14 กล่าวว่า “ไม่ค่อยรู้ว่ามิกิจกรรมอะไรบ้าง บางทีรู้ทีหลังก็พลาดไปแล้ว” ปัญหานี้ส่งผลให้แม้จะมีกิจกรรมที่เหมาะสมแต่ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมได้เนื่องจากขาดข้อมูล การวิจัยนี้จึงเสนอแนะว่าควรมีระบบการประชาสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การแจ้งข่าวสารผ่านผู้นำชุมชน การใช้หอกระจายข่าว การติดประกาศที่ชัดเจน และการใช้เครือข่ายสังคมของผู้สูงอายุในการส่งต่อข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับ Cattani et al. (2018) ที่เน้นย้ำความสำคัญของการสื่อสารข้อมูลที่มีประสิทธิภาพในการเข้าถึงผู้สูงอายุ

ด้านความเบื่อหน่ายและความรู้สึกโดดเดี่ยว ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้เกษียณที่พักอาศัยอยู่บ้านรายงานปัญหาอย่างชัดเจน โดยผู้สูงอายุรหัส C15 กล่าวว่า “อยู่บ้านคนเดียวทั้งวัน ลูกไปทำงาน รู้สึกเหงามาก บางทีนั่งดูทีวีจนเบื่อ” และผู้สูงอายุรหัส C12 กล่าวว่า “อยู่บ้านเฉย ๆ ลูกส่งเงินมาให้ใช้เดือนละหน่อย บางทีเบื่อเหลือเกิน” ข้อจำกัดนี้ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตใจและทางสังคมของผู้สูงอายุ และเป็นแรงผลักดันหลักให้ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Fernández-Mayoralas et al. (2015) ที่พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ และสนับสนุนงานวิจัยของ Mendes et al. (2018) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุแสวงหากิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้เข้าร่วมรายงานว่า “ได้เจอเพื่อน ได้คุย ไม่เหงา” (A08) และ “รู้สึกไม่โดดเดี่ยว” ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมช่วยลดปัญหาความเบื่อหน่ายและความโดดเดี่ยวได้

การออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงข้อจำกัดเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กิจกรรมในการวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ โดยผู้วิจัยได้ใช้หลักการ 4 ประการในการพัฒนากิจกรรม ได้แก่ (1) คำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุ (2) เน้นความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม (3) ใช้อุปกรณ์และสถานที่ที่ทำได้ง่ายในชุมชน และ (4) เชื่อมโยงกับประสบการณ์และวัฒนธรรมที่คุ้นเคย หลักการเหล่านี้ช่วยให้กิจกรรมสามารถเอื้อต่อการเข้าร่วมของผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดต่าง ๆ และสอดคล้องกับแนวคิด Active Aging ของ World Health Organization (2002) ที่เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Environment) นอกจากนี้ Wu et al. (2020) และ Devereux-Fitzgerald et al. (2016) ยังเน้นย้ำความสำคัญของการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและปรับได้ตามความสามารถของผู้เข้าร่วม ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความยั่งยืนของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ “นวัตกรรมการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบบูรณาการ” (Integrated Innovative Design for Older Adult Well-being Activities) ซึ่งมีแกนสารสำคัญอยู่ที่ “กรอบการออกแบบกิจกรรมแบบตอบสนองวัฒนธรรม” (Cultural-Responsive Activity Design Framework)

สิ่งที่ถือเป็น “องค์ความรู้ใหม่” (Novelty) ของงานวิจัยนี้ ไม่ได้อยู่ที่แค่กิจกรรมเป็นรายตัว หรือการนำทฤษฎีมาใช้เท่านั้น แต่เป็น “กลไกการแปลงทฤษฎีสากลให้เป็นกิจกรรมเฉพาะวัฒนธรรมผ่านหลักการออกแบบที่ตรวจสอบได้” หรือที่เรียกว่า “Culturally-Adaptive Theory Translation Mechanism” ซึ่งกระบวนการ 7 ขั้นตอนแบบวนซ้ำ (Iterative Process) ที่เราใช้ในการวิจัยนี้เป็นตัวขับเคลื่อนกลไกดังกล่าว

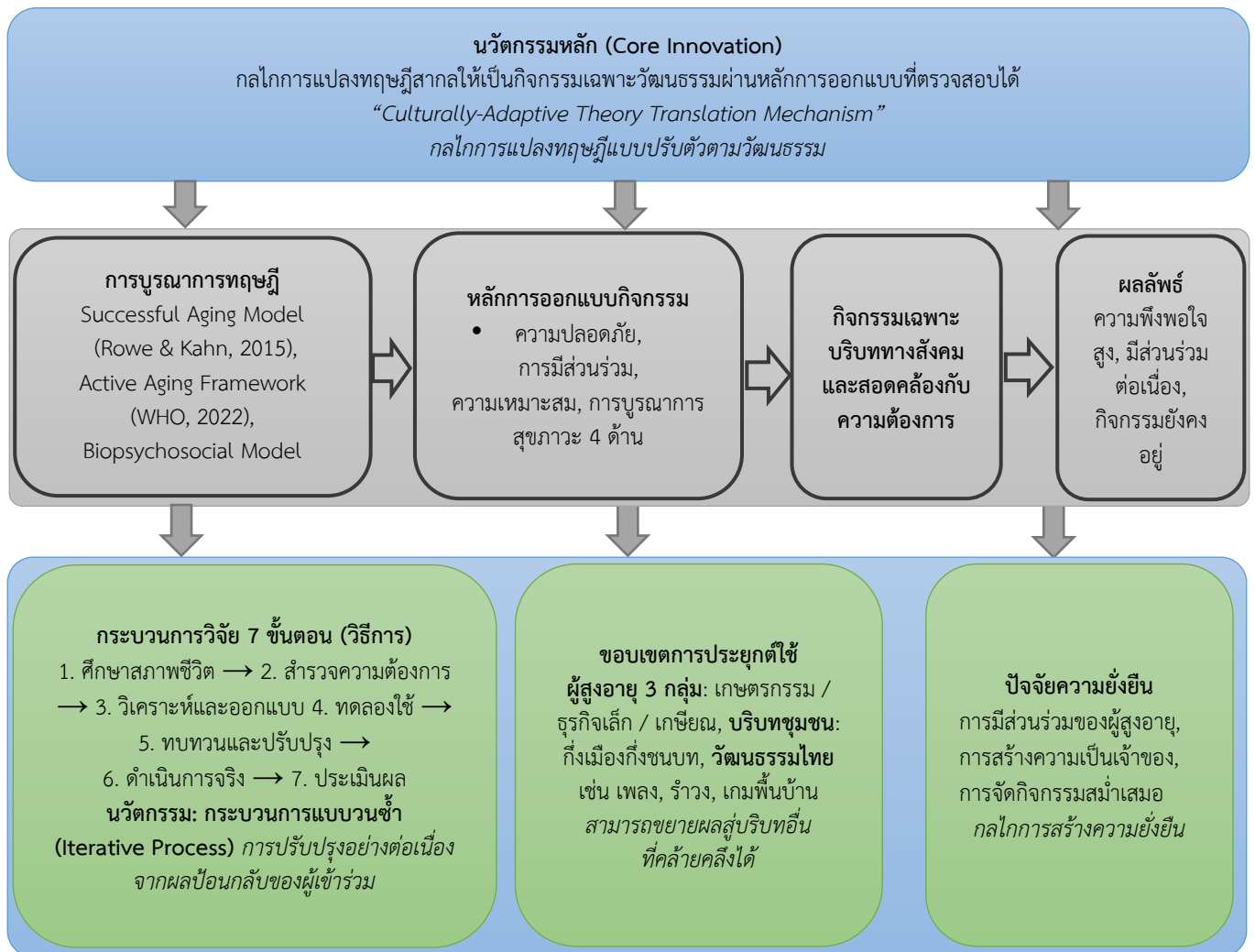
การแปลงทฤษฎีสู่การปฏิบัติอย่างเป็นระบบในบริบทเฉพาะ เนื่องจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ส่วนใหญ่มักนำเสนอการประยุกต์ใช้ทฤษฎีสากลในลักษณะภาพรวม หรือเน้นการศึกษาเชิงพรรณนาเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุ แต่ยังขาดกลไกที่ชัดเจนและเป็นระบบในการ “แปลง (translate)” แนวคิดทฤษฎีระดับสากล (เช่น Successful Aging, Cognitive Reserve, Intergenerational Activities) ให้กลายเป็นกิจกรรมที่ “หยั่งรากลึก” และ “ตอบสนอง” ต่อบริบททางวัฒนธรรม วิถีชีวิต และข้อจำกัดเฉพาะของผู้สูงอายุในพื้นที่หนึ่ง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกลไกนี้สามารถทำซ้ำ ตรวจสอบ และปรับใช้ได้ (Verifiable and Replicable Translation Mechanism)

มิติของการบูรณาการเชิงลึก คือ นวัตกรรมนี้ไม่เพียงแต่นำทฤษฎีมาใช้ แต่ยังบูรณาการเข้ากับข้อมูลเชิงลึกด้านความต้องการและวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการวิจัยแบบวนซ้ำ 7 ขั้นตอน ทำให้ผลลัพธ์คือกิจกรรมที่ไม่ได้เป็นเพียงแค่กิจกรรมทั่วไป แต่เป็นกิจกรรมที่ถูก “ออกแบบมาเพื่อผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายนี้โดยเฉพาะ” โดยคำนึงถึงหลากหลายในกลุ่มอาชีพ และความผูกพันทางวัฒนธรรมในไทย (เพลงลูกทุ่ง, รำวง, เกมพื้นบ้าน)

การเปลี่ยนแนวคิดการวิจัย คือ จากการวิจัยเชิงพรรณนาไปสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติและสร้างสรรค์ (Prescriptive and Constructive Research) ที่สามารถสร้าง “นวัตกรรม” ในรูปแบบกระบวนการและกรอบการออกแบบที่ใช้จริงได้จริง ไม่ใช่แค่การอธิบายปัญหา ทำให้งานวิจัยนี้สามารถเป็น “ต้นแบบ” หรือ “พิมพ์เขียว” ให้กับผู้วิจัยหรือผู้ปฏิบัติงานในบริบทวัฒนธรรมอื่น ๆ สามารถนำไปปรับใช้และพัฒนาต่อยอดได้

กลไกความยั่งยืน คือ งานวิจัยได้ระบุถึงปัจจัยความยั่งยืนที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและการสร้างความเป็นเจ้าของ ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากกระบวนการออกแบบที่ตอบสนองต่อความต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของนวัตกรรมที่ยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป องค์ความรู้ใหม่คือ “กระบวนการทัศน์และกลไกเชิงระบบในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุที่สามารถแปลงทฤษฎีสากลให้เข้ากับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกระบวนการวิจัยแบบวนซ้ำ” ซึ่งเป็นแนวทางที่ขาดหายไปในงานวิจัยเดิม และมีศักยภาพในการเป็นต้นแบบสำหรับการพัฒนาในพื้นที่อื่น ๆ



ภาพที่ 2 นวัตกรรมการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักสามประการ คือ การประเมินความต้องการอย่างเป็นระบบของ ผู้สูงอายุในจังหวัด นครนายก พัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบทของผู้สูงอายุ และศึกษาความคิดเห็น ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัยได้ตอบสนองวัตถุประสงค์เหล่านี้อย่างครบถ้วน **ประการแรก** ในการประเมินความต้องการอย่างเป็นระบบ ของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกมีความหลากหลายทางอาชีพโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มเจ้าของกิจการขนาดเล็ก และกลุ่มผู้เกษียณ โดยมีอุปสรรคร่วมกัน 4 ประการที่ส่งผลต่อการเข้าถึง กิจกรรม ได้แก่ ข้อจำกัดด้านการเดินทาง ความเบื่อหน่ายจากการอยู่บ้าน ข้อจำกัดด้านสุขภาพ และการขาดข้อมูล นอกจากนี้ การศึกษาความต้องการยังเผยให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจเป็นพิเศษในกิจกรรม 3 ประเภท ได้แก่ ดนตรี และการร้องเพลง การรำวงและการเต้นรำพื้นบ้าน และเกมนันทนาการ การค้นพบข้อมูลเชิงลึกเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญ ในการออกแบบกิจกรรม **ประการที่สอง** จากข้อมูลความต้องการและบริบทเฉพาะที่ได้จากการประเมินในขั้นต้น ผู้วิจัยจึงได้ พัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นของจังหวัดนครนายก โดยเฉพาะเจาะจงจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ “การดมहाสนุก พลิกการ์ด พลิกเกมส์” “เสียงเพลงแห่งวันวาน เรื่องราวแห่งความทรงจำ” และ “รำวงสร้างสุข สุขภาพสร้างได้” กิจกรรมแต่ละอย่างมีระยะเวลาประมาณ 60 นาที และได้รับการออกแบบ อย่างพิถีพิถันให้ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา และ**ประการที่สาม** ในการศึกษาความคิดเห็น ของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ผลการประเมินพบว่าผู้เข้าร่วม

กิจกรรมมีความเห็นเชิงบวกอย่างมาก โดยชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมทั้งสามสามารถส่งเสริมสุขภาวะได้ครบทุกมิติ ผู้เข้าร่วมได้รายงานถึงผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ทั้งสุขภาวะทางกายที่กระตือรือร้นมากขึ้น สุขภาวะทางจิตใจที่ผ่อนคลาย และมีความสุข สุขภาวะทางสังคมที่ได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสุขภาวะทางปัญญาที่ได้รับการกระตุ้นความคิดและความจำ นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงกิจกรรมในอนาคต เช่น การขยายขนาดตัวอักษรบนการ์ด การใช้ไมโครโฟนเพื่อความชัดเจนในการได้ยิน และการปรับท่าทำให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

โดยสรุป ผลการวิจัยได้ยืนยันว่าการดำเนินการประเมินความต้องการอย่างเป็นระบบเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาและออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่สามารถตอบสนองบริบทและข้อจำกัดของผู้สูงอายุในท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้เกิดการยอมรับและรายงานผลเชิงบวกต่อการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1 ประยุกต์ใช้ในศูนย์ดูแลและชุมชน สามารถเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน หรือโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นการออกแบบกิจกรรมที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับช่วงวัย
- 1.2 บูรณาการกับแผนงานสาธารณสุข หน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถผนวกกิจกรรมเข้ากับแผนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อเป็นกิจกรรมประจำที่ส่งเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง
- 1.3 พัฒนาเป็นชุดกิจกรรมสำเร็จรูป โดยจัดทำเป็นคู่มือและอุปกรณ์สำหรับจัดกิจกรรม (Activity Package) เพื่อให้ผู้ดูแลหรือชุมชนนำไปใช้ได้สะดวก
- 1.4 ส่งเสริมบทบาทผู้นำในผู้สูงอายุ ให้การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเป็นผู้นำจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและการมีส่วนร่วมในสังคม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาผลลัพธ์ระยะยาว โดยการทำการวิจัยแบบติดตามผล (longitudinal study) อย่างน้อย 1-2 ปี เพื่อประเมินผลกระทบของกิจกรรมต่อความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีและคุณภาพชีวิตในระยะยาว
- 2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลในกลุ่มเฉพาะ โดยการศึกษาความเหมาะสมและประสิทธิผลของกิจกรรมในผู้สูงอายุกลุ่มต่าง ๆ เช่น ผู้มีข้อจำกัดด้านความจำหรือการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกสำหรับออกแบบกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม
- 2.3 ควรศึกษาวิจัยและพัฒนารูปแบบกิจกรรมใหม่ โดยการสำรวจและพัฒนากิจกรรมใหม่ ๆ ที่ตอบสนองความสนใจของผู้สูงอายุยุคใหม่ เช่น กิจกรรมที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัย

เอกสารอ้างอิง

- Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2017). Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General hospital psychiatry*, 49, 44-50.
- Bohlmeijer, E. T., Frielingsdorf, L., Kraiss, J. T., de Jager-Meezenbroek, E., Visser, A., & Ten Klooster, P. M. (2023). Spirituality in the Context of Well-being. Evaluation of the Psychometric properties and added value of the spiritual attitude and involvement list short form (SAIL-SF). *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1169.
- Cattan, E., Perrier, P., Bérard, F., Gerber, S., & Rochet-Capellan, A. (2018). Adaptation to visual feedback delays on touchscreens with hand vision. *Experimental Brain Research*, 236(12), 3191-3201.

- Cress, M. E., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., DePietro, L., & Chodzko-Zajko, W. (2004). Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(11), 1997-2003.
- Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., Dewhurst, A., & French, D. P. (2016). The acceptability of physical activity interventions to older adults: A systematic review and meta-synthesis. *Social science & medicine*, 158, 14-23.
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajjani, N., Shamir, O. Y., & Wosch, T. (2019). Creative arts interventions to address depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in psychology*, 9, 2655.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Martínez-Martín, P., Prieto-Flores, M. E., Rodríguez-Blázquez, C., Martín-García, S., Rojo-Abuín, J. M., & Forjaz, M. J. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging & mental health*, 19(11), 1031-1041.
- Keinwong, T. (2016). *Health promotion for Thai elders with hypertension: a mixed methods study*. (Doctor of Philosophy, The University of Newcastle).
- Mendes, N. P., Costa, N. P. D., Campos, A. C. V., Polaro, S. H. I., & Gonçalves, L. H. T. (2018). Socio-educational video debate technology for active aging promotion. *Escola Anna Nery*, 22(3), e20170427.
- Mohler, A., & Miller, M. (2020). Social participation facilitators and barriers among older adults residing in assisted living. *Journal of allied health*, 49(4), 263-269.
- Pavarini, S. C., Neri, A. L., Brígola, A. G., Ottaviani, A. C., Souza, É. N., Rossetti, E. S., Terassi, M., Alves de Oliveira, N., & Luchesi, B. M. (2017). Elderly caregivers living in urban, rural and high social vulnerability contexts. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 51, e03254.
- Punyakaew, A., Lersilp, S., Putthinoi, S., & Hsu, H. Y. (2022). Time use in elderly people at the low active aging level: a qualitative study. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, e3050.
- Rahmayani, O., Sulistiono, E., & Emi, C. (2024). The Role and Strategy of Community Development for Elderly Families in Encouraging the independence of Older People in Cianjur. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 12(1), 140-144.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). Successful aging 2.0: Conceptual expansions for the 21st century. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(4), 593-596.
- Silawan, T., Powwattana, A., Ponsen, P., & Ninkarnjanakun, N. (2024). Promoting the wellness of older adults through integrated health-promoting programs and supportive peers: A quasi-experimental study in semi-urban communities of northeastern Thailand. *Journal of primary care & community health*, 15, 21501319241241456.
- Somsopon, W., Kim, S. M., Nitivattananon, V., Kusakabe, K., & Nguyen, T. P. L. (2022). Issues and needs of elderly in community facilities and services: a case study of urban housing projects in Bangkok, Thailand. *Sustainability*, 14(14), 8388.
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006-1012.

- Tsuji, T., Kanamori, S., Yamakita, M., Sato, A., Yokoyama, M., Miyaguni, Y., & Kondo, K. (2022). Correlates of engaging in sports and exercise volunteering among older adults in Japan. *Scientific Reports*, 12(1), 3791.
- Wattanasoei, S. (2016). *The Effect of Angklung (Ang-Ka-Lung) Intervention Model for Improving the Quality of Life Among Elderly People in Maung District, Samutprakarn Province, Thailand*. (Doctoral dissertation, Chulalongkorn University).
- Whear, R., Campbell, F., Rogers, M., Sutton, A., Robinson-Carter, E., Sharpe, R., Cohen, S., Fergy, R., Garside, R., Kneale, D., Melendez-Torres, G. J., & Thompson-Coon, J. (2023). What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review. *Campbell systematic reviews*, 19(4), e1355.
- Winterbotham, S., & du Preez, J. (2016). Psychosocial wellbeing in active older adults: A systematic review of qualitative literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 96-115.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Retrieved from <https://iris.who.int/items/46476232-b305-47b4-ab28-e3931607c70c>.
- Wu, Y. L., Chao, S. R., Tsai, W. F., & Chen, M. L. (2020). The effect of horticultural program with life contexts on the cognitive function of the elderly in Taiwan. *Problems of Education in the 21st Century*, 78(5), 856.
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H., Kroll, T., Skelton, D. A., Gavine, A., Gray, N. M., Toma, M., & Morris, J. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PloS one*, 12(7), e0180902.